

Mit Feuer und Würze

Eine Reise durch
die Koch- und Esskultur
Sansibars



Unguja, Hauptinsel von Sansibar

Vor langer Zeit kamen die Einwohner vom ostafrikanischen Festland mit Booten auf die Insel Sansibar. Sie kamen dorthin mit leeren Händen, ohne irgendetwas mitzubringen. Die Bewohner der Insel empfingen die Fremden sehr freundlich, beherbergten ihre Gäste und gaben ihnen reichlich Geschenke mit auf die Heimreise. Als die Reisenden wieder auf dem Festland ankamen, wurden sie von ihren Leuten gefragt: „Was gibt es dort auf jener Insel?“

Die Antwort war: „Unguja!“. Im Swahili bedeutet ungu eine geflochtene Schale zum Worfeln, das heißt also zum Aussieben von Hülsenfrüchten. Im Altswahili kann ungo nyoa mit „Die Schale ist voll“ oder „Es hat keinen Mangel“ übersetzt werden. So verweist der Name der Insel Unguja also auf den natürlichen Reichtum des sansibarischen Eilands.

(aus „Paukwa – Geschichten aus Sansibar“ nach einer mündlichen Überlieferung eines Fischers aus Fukuchani)



Mit Feuer und Würze

Eine Reise
durch die Koch- und Esskultur
Sansibars



Für die Frauen und Männer aus Sansibar, die uns ihre Rezepte weitergegeben haben.

- 5 In Hülle und Fülle Batulis süßer Abend*tambi*
Kartoffelbällchen des Südens*kachori*
Paradiesisch*Kochbanane mit Rindfleisch*
- 9 In den Topf geschaut: *Sansibarische Koch- und Essweisen* In die Hand nehmen*ugali*
Das grüne Kraftgeheimnis*Kokospinac*
Gemüse, Huhn und Rind*Curry-Vielfalt*
Winterliches Flair unter Palmenblättern*maandazi*
- 14 Da wo der Pfeffer wächst: *Sansibar und die Gewürze* Bei Liebeskummer*Obstkompott*
Ein glühender Morgen*Topfbrot*
Sansibarischer Gewürztraum*Tee*
- 18 Die Quelle guten Geschmacks Exotisches Königsmahl*Fisch mit Kokos*
Scharf gemacht*kachumbari-Salat*
Damenwahl – Schaum mich an*Kaffeeshake*
Von der Sonne geküsst*Grillbanane*
- 24 Vor dem ersten Sonnenstrahl: *Subiras Brotverdienst* Höchste Vollendung jeden Tag*chapati*
Im Schlaraffenland*lazy chapati*
- 27 Reiche Ernte: *Sansibars Schulgärten* Das Essen bei der Wurzel packen*Maniok*
Arabische Würze*bajia za kunde*
- 30 Von einer Ziege, die Kokosnüsse raspelt Knuspriges Kokos-Konfekt*kashata*
Gute Laune: *Papaya-Orange-Lassi*
- 33 Exquisite Genüsse für den besonderen Anlass Eingehetzt von allen Seitern*pilau*
Ein besonderer Partysnack aus der Knolle*katlesi*
Grazil und frisch*Schnitzel mit Ananaskruste*



Willkommen zum Essen: *Karibuni chakula*



So wurden alle Autor/-innen dieses Buches von ihren sansibarischen Gastgebern zur Mahlzeit gebeten. Dieses Glück haben nicht alle nach Sansibar Reisenden, denn auf den Menükarten der großen Hotels finden sich fast ausschließlich Gerichte aus der europäischen Küche. Am abendlichen Buffet fühlen sich die Touristen bei Pasta und Kartoffeln sehr heimisch, genießen den frischen Fisch, die leckeren Früchte der Insel und die Atmosphäre des Südens.

Wir nahmen die besondere Gelegenheit wahr, in sansibarischen Dörfern zu leben, mit den Frauen den Weg zum Brunnen zu gehen, uns mit ihnen einige Jahre später über den Wasseranschluss im Haus zu freuen, ihnen beim Kochen zu helfen und beim Essen mit der rechten Hand Tricks abzuschauen. Wir lernten nicht nur viele schmackhafte Speisen kennen, sondern wurden immer wieder überrascht, dass alles, was wir im Herd mit Backofen brutzeln und backen auch auf dem Drei-Steine-Herd zubereitet werden kann. Umgekehrt geht das natürlich auch!

Alle Rezepte aus diesem Buch sind in unserer Küche mit einfachen Mitteln nachzukochen, ohne dass sie ihren authentischen Charakter verlieren. Anders als die Frauen in Sansibar brauchen Sie keinen halben Tag, um ein typisches Gericht zuzubereiten: während die Frauen noch Feuerholz sammeln, schalten Sie den Herd ein. Sie müssen Kokosnüsse nicht ausraspeln, sondern greifen zur praktischen Dose, der Blattspinat tief gefroren ist fast so wie frisch geerntet und Mais müssen Sie nicht mühsam im Mörser zu Mehl zerstampfen, denn es ist abgepackt erhältlich. Maismehlbrei – *ugali* – ist in der Mehrzahl der tansanischen Küchen die Grundlage fast jeden Essens. Jede Hausfrau hat dabei ihre besonderen Tricks für die Zubereitung. Ein Gericht, das wir als Einstieg in die sansibarische Küche empfehlen können ist *ugali* mit einer scharfen Rindfleisch-Gemüse-Soße.

Diese Reise durch die Koch- und Esskultur Sansibars entstand durch die Begegnung der Autor/-innen mit Freund/-innen und Projektpartner/-innen in Sansibar. Gemeinsam wurde nicht nur gegessen, sondern insbesondere an sehr unterschiedlichen Projekten zusammengearbeitet. Um einen Klassenraum zu bauen, Bücher für die Schulbibliothek zu kaufen oder Geräte für naturwissenschaftliche Experimente anzuschaffen, brauchen wir auch in Zukunft Geld. Mit dem Erwerb dieser sehr persönlichen Rezeptsammlung können Sie sansibarische Gerüche in ihre Küche bringen, Gerichte von der Nelkeninsel zubereiten und genießen und dafür sorgen, dass wir auch in Zukunft mit unseren Partner/-innen gemeinsam Projekte realisieren können.

Mit dem Erlös dieses Buches werden Bildungsprojekte auf Sansibar unterstützt, die oft im Rahmen von Jugendbegegnungen des Vereins Demokratie und Integration Brandenburg e.V. (www.raa-brandenburg.de) umgesetzt werden. Gemeinsames Kochen und Essen waren und sind in diesen Projekten ein wichtiges Ereignis innerhalb der Familie oder des ganzen Dorfes. Deshalb eignen sich viele Gerichte besonders gut für ein Essen im größeren Kreis. Bei zahlreichen Veranstaltungen hier in Deutschland fanden insbesondere Maandazi, Kochbananen mit Rindfleisch sowie Hühnchen mit Spinat in Kokosmilch und Reis große Zustimmung. Probieren Sie es selbst.

Guten Appetit wünscht
Birgit Mitawi



In Hülle und Fülle



Eine besondere Duftmischung aus Gewürzen und Holzkohle steigt den Gästen Sansibars bei ihrer Ankunft in die Nase. Die reifen Früchte an den wegesäumenden Bäumen und Sträuchern fallen sofort ins Auge. Sie gehören einzelnen Bauern oder Kooperativen, die auch Bananen, Kokosnüsse und Maniok anbauen. Die Ernte kommt den Familien zugute oder wird auf dem Markt verkauft.

Der Markt ist zentraler und sozialer Ort. Was nicht im eigenen Garten wächst, ist hier zu finden. Angeboten werden aber auch Reis, Gewürze, kleine Snacks und Getränke. Die Kartoffelbällchen sind besonders beliebt.

In Sansibar-Stadt gibt es auch Supermärkte, die wie in Europa alles führen, was uns beim täglichen Einkauf bunt verpackt und international begegnet. Hier gibt es auch Spaghetti, die Nudeln für das *tambi* sind aber MADE IN ZANZIBAR.

Welches Fleisch oder welcher Fisch auf dem Speiseplan steht, hängt von Religion, Geldbeutel und dem Fang der letzten Nacht ab. Borstentiere wie das Schwein findet man im muslimisch geprägten Sansibar nicht; Rind, Huhn und Fisch dagegen werden vielfältig zubereitet.



Batulis süßer Abend: *tambi*

Tambi ist besonders im Fastenmonat Ramadan beliebt und wird in der Fastenzeit nach Sonnenuntergang gegessen. Uns dient es als eine schnelle Mahlzeit, die zum Mittag oder Abendbrot zubereitet werden kann.



Zutaten für 3 Personen

- 250 g Nudeln
- 400 ml Kokosmilch
- 50 g Zucker
- 1 TL Kardamompulver
- 1 Prise Salz

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen und abgießen, dann Kokosmilch, Zucker und Kardamompulver hinzugeben und bei kleiner Hitze kochen. Dabei alles gut verrühren. Wenn die Kokosmilch verkocht ist, etwas Milch dazugeben und das ganz 5-10 Minuten im Backofen backen lassen. Abschließend etwas Kardamompulver über die fertigen Nudeln streuen, fertig.



Tipp

In Deutschland haben wir die Nudeln wie Milchnudeln in Kokosmilch gekocht und mit Früchten (Birnen oder Kirschen) aus dem Glas serviert.

Kartoffelbällchen des Südens: *kachori*

Diese kleinen Appetithäppchen gibt es an vielen Ständen in Sansibar-Stadt zu kaufen.



Zutaten für 4 Personen

- 500 g Kartoffeln
- 1 Peperoni
- 2 Knoblauchzehen
- ¼ Zitrone, oder 1 EL Zitronensaft
- 50 g Mehl
- 2 TL Gelbwurzpulver
- 100 ml Wasser
- 1 Prise Salz

Peperoni und Knoblauch klein schneiden. Die Kartoffeln kochen und grob stampfen. Diese anschließend mit Peperoni, Knoblauch, Zitrone und Salz mischen. Nun das Mehl mit Gelbwurz und Salz vermischen. Danach Kartoffelbällchen formen, in der Mehlmasse wälzen und schließlich frittieren.

Beachten Sie!

Wenn die Bällchen nur zur Hälfte im heißen Öl schwimmen, sofort heißes Öl drüberlöffeln, so dass eine Kruste entsteht.



Paradiesisch: Kochbananen mit Rindfleisch

Zutaten für 6 Personen

- 5 kg grüne, unreife Kochbananen
- 1 kg Rindfleisch
- 3 Zwiebeln
- 1 Knolle Knoblauch
- 1-2 frische rote Chilischoten
- 500 g Tomaten
(oder 2 Dosen geschälte Tomaten)
- 2 l Kokosmilch
- 1 TL weißer Pfeffer
- 3 TL Salz

Die Bananen werden geschält und abgeschabt. Nachdem Spitze und Fuß entfernt wurden, werden sie geviertelt. Etwa eine Stunde lang in Wasser und Salz kochen, bis sie eine ähnliche Konsistenz haben wie eine festkochende Kartoffel.

Zwiebeln, Knoblauch und Chilischoten zerkleinern und anbraten, darin das in Stücke geschnittene Rindfleisch mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Fleisch mit den gepellten und zerkleinerten Tomaten gar kochen.

Wenn das Fleisch weich ist, das Bananenwasser abgießen, die Fleischsoße und die Kokosmilch zu den Bananen geben und noch etwas durchkochen lassen.

Das Endprodukt ist ein ziemlich dicker Eintopf, der unwahrscheinlich sättigt.

In Sansibar ist es eine komplette Mahlzeit. Deutsche Essen gern Reis dazu oder Fladenbrot.

Schon gewusst?

Unsere krumme Freundin hat einen besonders hohen Nährwert. In der Botanik wird die Kochbanane „Musa paradisiaca“ als Paradiesfrucht bezeichnet; den Weg in unsere Obstkörbe hat jedoch die „Musa sapientum“, die „Banane der Weisen“ gefunden.

In den Topf geschaut: *sansibarische Koch- und Essweisen*



Die Banane ist ein gutes Beispiel für die opulente Vielfalt an Obst- und Gemüsesorten. In Tansania gibt es mehr als 35 verschiedene Arten von Koch- und Dessertbananen. Die Kochbanane schmeckt der Kartoffel ähnlich und ist ein beliebtes Gericht zur Hauptmahlzeit am Abend. Es wird warm gegessen, was die Frauen zuvor in stundenlanger Arbeit vorbereitet haben. Alles braucht seine Zeit – ernten, putzen, schälen, stampfen, kneten, das Wasser muss geholt und der kleine Holzkohleherd gefeuert werden. Letzteres gilt jedoch hauptsächlich für die Dörfer.

In Sansibar Stadt kommt das Wasser aus der Leitung und auf dem Elektroherd bereiten die Frauen und Mädchen zu, was später in getrennter Runde verzehrt wird – die Männer in der Stube, die Frauen in der Küche. Zu den verschiedenen Fleisch und Gemüsecurrys wird oft *ugali* gereicht. Viel lieber aber isst man auf Sansibar Reis, doch der ist teuer. Das Kilo Reis kostet auf dem Markt etwa 1.300 Tansanische Shillinge, also etwa einen Euro. Im Vergleich dazu beträgt das Monatsgehalt eines Lehrers etwa 50 Euro. Die chili-scharfen Soßen werden aus Tomaten, Kartoffeln, Zwiebeln, Auberginen, Knoblauch und manchmal auch Fisch, Fleisch oder Huhn zubereitet. Brotfrüchte und Maniok werden gekocht, gegrillt oder frittiert und sind ein beliebtes Sättigungsmittel. Als Beilagen dienen meist ein Salat aus Tomaten und Zwiebeln oder auch leckerer Kokospinac.

Die Kokosnuss ist eine überaus wichtige Zutat in der sansibarischen Küche. Das Fruchtfleisch der reifen Kokosnuss wird geraspelt und aus der daraus gewonnenen Milch werden Brot und *maandazi* gebacken. Der Saft der *dafu* hingegen – das ist die junge Kokosnuss – dient als beliebtes Erfrischungsgetränk.

In die Hand nehmen: *ugali*

Sansibar und Kochen: unmöglich, ohne *ugali* zu erwähnen. Es ist in der Bedeutung mit der deutschen Kartoffel vergleichbar und dient vielen Curries als Sättigungsbeilage. Die Soßen geben dem Maisbri den Geschmack.



Zutaten für 4 Personen

- 500 g Maismehl oder Hartweizengrieß
- 750 ml Wasser
- 2 EL Butter oder Margarine
- ½ TL Salz

Wasser mit Butter oder Margarine und dem Salz zum Kochen bringen.

Maismehl/Grieß langsam mit einem Holzlöffel einrühren. Solange Mehl/Grieß dazugeben, bis ein fester Brei entsteht. Es ist wichtig, dass alles Wasser vom Mehl aufgesogen wird. Schließlich den festen Teig auf einen Teller legen, fertig.

Das grüne Kraftgeheimnis: *Kokospinats*

Eine leckere und beliebte Beilage in der sansibarischen Küche ist der Kokospinats.

Zutaten für 3 Personen

- 400 g tiefgefrorener Blattspinat
- 400 ml Kokosmilch
- 4 kleine Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Chilipulver
- Salz

Knoblauch und Zwiebeln in Würfel schneiden und anbraten. Den zuvor aufgetauten Spinat und die gewürfelten Tomaten dazugeben und mit Chilipulver und Salz abschmecken. Das ganze in Kokosmilch für 6-10 Minuten kochen. Fertig.

Es geht auch anders

Sansibaris lieben frisches Gemüse. Ihr Blattspinat kommt frisch aus dem Garten oder vom Markt. Spinat aus der Tiefkühltruhe ist unvorstellbar. Das Einfrieren von Lebensmitteln ist außerdem problematisch, weil die Stromversorgung nicht immer stabil ist.

Gemüse, Huhn und Rind: *Curry-Vielfalt*

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Rindfleisch
- 300 g Tomaten
(oder eine Dose geschälte Tomaten)
- 4 mittlere Zwiebeln
- 3 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Chilipulver
- 1 kleines Stück Ingwer oder
1 Prise Ingwerpulver
- 1 TL Currypulver
- 100 ml Pflanzenöl
- 1 l Wasser
(gerne auch mit Brühwürfeln verfeinert)
- 400 ml Kokosmilch

Fleisch in kleine Stücke schneiden, Zwiebeln und Knoblauch schälen und schneiden, Tomaten und Paprika würfeln. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch leicht anbräunen und dann alle Gewürze dazu geben und einige Minuten leicht verrühren. Fleisch mit Wasser dazugeben und 30 Minuten auf kleiner Flamme zugedeckt garen lassen. Gemüse dazugeben und solange kochen, bis das Fleisch gar ist. Dazu wird *ugali* gereicht.

Tauschbörse

Anstelle von Rind kann man auch Hähnchenbrust klein schneiden. Wenn es ein vegetarisches Curry werden soll, empfehlen sich Aubergine und Zucchini.



Winterliches Flair unter Palmenblättern: *maandazi*

Maandazi — wer sie zum Frühstück will, muss zeitig aufstehen. Dieses leckere Fettgebäck hat es gern, wenn man sich seiner Zubereitung ausgiebig widmet. Zum Backen empfehlen sich ein Topf oder eine Wokpfanne und eine Schaumkelle, um die *maandazi* aus dem Öl zu fischen.

Zutaten für 6 Personen

- 500 g Weizenmehl
- 100 g Zucker
- 1 l Öl
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Kardamompulver

Zunächst Mehl, Zucker, Kardamom und Hefe mischen. Das ganze mit einem Esslöffel Öl verkneten, die Kokosmilch allmählich hinzufügen und zu einem festen, aber geschmeidigen Teig verarbeiten. Diesen Teig abgedeckt etwa 20 Minuten lang ruhen lassen. Dann kleinere Mengen davon abnehmen und auf einem mit Mehl bestäubten Tisch einen etwa 5 Millimeter hohen Teig ausrollen. Nun gleichseitige Dreiecke von etwa 10 Zentimetern Seitenlänge schneiden und in reichlich siedendem Öl beidseitig goldbraun frittieren.



Beachten Sie!

Die *maandazi* sind gelungen, wenn sie sich während des Frittierens aufblähen. Sie schmecken warm am besten, sind eine Alternative zum Nachmittagskaffee und passen überaus gut in die Weihnachtszeit. Kardamom kann auch durch Muskat oder Vanille ersetzt werden.

Da wo der Pfeffer wächst: *Sansibar und die Gewürze*

Sansibar ist seit jeher Schmelztiegel der Kulturen – Treffpunkt afrikanischer Menschen, arabischer Sultane, indischer Händler und europäischer Abenteurer. Diese Einflüsse verleihen der sansibarischen Küche eine ganz besondere Note. Auch viele der auf Sansibar angebauten Gewürze haben ihren Ursprung in anderen Teilen der Welt. So kommt der Kardamom aus Südindien und die Gewürznelke von den indonesischen Molukken. Auch andere Lebensmittel in diesem Heft lassen die breite Herkunft der Gerichte erkennen: Nudeln kommen ebenso in den Topf wie südamerikanischer Maniok und die afrikanische Kochbanane.

Einem Sprichwort zufolge hatte einst der Sultan von Oman und Sansibar so großen Einfluss auf das ostafrikanische Festland, dass die Menschen an den großen Seen ganz nach seiner Pfeife tanzten. Macht und Reichtum verdankte der Sultan insbesondere der Gewürznelke, die vor allem auf der zu Sansibar gehörigen Insel Pemba angebaut wurde und wird.

In den 1970er Jahren brachen die Weltmarktpreise ein. Heute bringen Gewürztouren für Touristen zusätzliches Geld. Außerdem wird auf einer Spice-Tour viel Interessantes über die Herkunft und den Anbau der Gewürze vermittelt.

Damit auch Produzent/-innen ein faires Einkommen haben, kaufen Sie bitte Ihre Gewürze im Eine-Welt-Laden.



Bei Liebeskummer: *Obstkompott*

Haben Sie sich einmal gefragt, wie manche unserer Gerichte schmecken würden, wenn wir keine Gewürze verwenden könnten? Ein klassisches Traumpaar seit Omas Zeiten sind der Apfel und die Gewürznelke. Sind beispielsweise der Liebeskummer zu groß oder das Heimweh zu stark, hilft eine ordentliche Portion Geborgenheit. Finden Sie diese in Omas Obstkompott?

Zutaten für 4 Personen

- 2 große Äpfel
- 2 große Birnen
- 2 Orangen
- 300 g Rosinen
- 150 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 Zimtstangen
- 4 ganze Nelken
- 200 ml Wasser

Zucker, Salz und Wasser in einen Topf geben. Zimt, Nelken und Nelkenpfeffer in einen Beutel binden, hineinlegen und die Flüssigkeit zum Kochen bringen. Die Äpfel und Birnen schälen, würfeln und dazugeben. Zugedeckt auf kleiner Flamme etwa 10 Minuten kochen, bis das Obst weich ist. Den Gewürzbeutel herausnehmen, das Kompott abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Servieren die Orangen zerteilen und Rosinen dazumischen. Die Früchte in Glasschälchen servieren.

Tipp

In Sansibar werden die Früchte meist frisch gegessen, das Obstkompott ist eher eine europäische Köstlichkeit. Früchte können nach Saison variieren. Auch Südfrüchte aus der Dose sind möglich, dürfen aber nicht lange kochen. Als Beutel kann ein sauberes Stofftaschentuch verwendet werden.



Ein glühender Morgen: *Topfbrot*

Brot gibt es auf Sansibar in vielen verschiedenen Formen. Gleich ist, dass alle weiß sind. Es gibt kleine Kastenbrote zu kaufen, aber die selbstgemachten, noch warmen Topfbrotchen sind am leckersten.



Zutaten für 4 Personen

- 500 g Mehl
- 250 ml Wasser
- 1 Päckchen Trockenhefe
- ¼ TL Salz
- etwas Öl zum Bestreichen der Brötchen

Mehl zunächst mit Hefe und Salz vermengen und dann mit warmem Wasser nach und nach verkneten. An einem warmen Ort 30 Minuten ruhen lassen. Etwa faustgroße Bälle formen und in einen Topf oder auf eine Backform nebeneinander legen. Mit Öl bestreichen. Schließlich für 20 Minuten bei Ober- und Unterhitze (180 °C) backen.



So wird's in Sansibar gemacht

Auch ohne Backröhre backen sansibarische Frauen mit Ober- und Unterhitze. Erst wird der Topf auf glühende Holzkohlen gestellt, die nach einer Weile auf den Topfdeckel umgeschichtet werden.

Sansibarischer Gewürztraum: Tee

Tee ist das beliebteste Getränk auf Sansibar. „African pride“ – gibt es auch im Eine-Welt-Laden – heißt der weit verbreitete Schwarztee, der mit sehr viel Zucker serviert wird. Auch Gewürztee ist sehr beliebt.

Zutaten für 4 Personen

- 1 TL Kardamompulver
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Nelkenpulver
- 1 TL Zimtpulver
- 1 TL Muskatpulver

Alle Gewürze in einer kleinen Dose zusammenmischen. Diese Mischung wird *masala* genannt und reicht für mehrere Aufgüsse. In einem Topf mit 1,5 l Wasser schwarzen Tee kochen. Dann einen Teelöffel *masala* hinzugeben. Für ein paar Minuten köcheln lassen. Zucker und Milch nach Belieben hinzufügen. In einer Kanne servieren. Fertig.

Chai cha asubuhi – der Tee des Morgens

Chai cha asubuhi heißt Tee des Morgens und bedeutet Frühstück. Für viele Sansibaris besteht das Frühstück nur aus heißem Tee mit reichlich Zucker. Weißbrot, *chapati* oder *maandazi* werden aber durchaus gern dazu gegessen.



Die Quelle guten Geschmacks

Weltweit gilt Wasser als einfachstes, aber sicher nicht mehr billigstes Lebens- und Heilmittel. Zum Kochen ist es grundlegend, Fisch und Meeresfrüchte nennen es ihr Zuhause und zum Spülen des Geschirrs ist es ebenfalls unersetzbar. Fischer und Seetangbäuerinnen ringen dem Meer ihre Lebensgrundlage ab. Die Fischer aus dem Dorf Pwani Mchangani fahren nachts mit ihren kleinen Booten aufs Meer, doch immer seltener reicht der Fang für den eigenen Bedarf. Die Frauen kochen Fisch häufig in einer Kokossoße, manchmal wird er gebraten serviert. Dazu wird *ugali* und auch *kachumbari*-Salat gegessen.

Während in Sansibar Stadt vielerorts das Wasser aus dem Wasserhahn rinnt, gehört der Gang zum Brunnen in vielen Dörfern zu den täglichen Aufgaben der Frauen und Kinder.

Obwohl es auf der Hauptinsel nicht an Wasser mangelt, kommen die Bewohner vor allem an der Ostküste in Bedrängnis. Riesige Hotelanlagen verwenden die regionalen Wasserressourcen zum Betreiben von Swimmingpools und für die Bewässerung von Golf- und Grünanlagen. Sie lassen viele Dorfbewohner mit trockenen Brunnen und ohne Einkommensmöglichkeiten zurück. Die Strände sind abgesperrt und das „Sammeln von Wasser“ wird für viele Frauen zur stundenlangen Tagesaktivität. So wird Wasser auf Sansibar immer mehr zu einem kostspieligen Grundbedarf.



Exotisches Köningsmahl: *Fisch mit Kokos*

Zutaten für 6 Personen

- 1 kg Fisch
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 grüne Chilies
- Saft einer großen Zitrone
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 mittlere Tomate (abgepelt)
- 800 ml Kokosmilch
- Öl, Salz und Pfeffer

Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zitronensaft mischen und den Fisch für mindestens 2 Stunden darin marinieren. Das Öl in der Pfanne heiß machen und den Fisch leicht anbraten. Chilies, Zwiebeln und Tomaten im Mixer pürieren. Das Püree in 2 Löffeln Öl für wenige Minuten anbraten. Die Kokosmilch hinzufügen und rühren, bis diese anzudicken beginnt. Nun das ganze über den Fisch gießen und 10 bis 15 Minuten im Backofen backen. Serviert wird der Fisch mit Reis, ebenfalls in Kokosmilch gekocht, sowie mit *kachumbari-Salat*, den Sie sogleich kennenlernen.



Scharf gemacht: *kachumbari-Salat*

Zutaten für 6 Personen

- 4 mittlere Zwiebeln
- 2 mittlere Tomaten
- 1 Zitrone
- 1 kleine Gurke
- Salz
- 2 grüne Chilis

Die Chilis, Zwiebeln sowie Tomaten in dünne Ringe und die Gurke in kleine Scheiben schneiden. Das ganze mit dem Saft der Zitrone garnieren. Den Salat sofort servieren.

Tischsitten in Sansibar

Von Tischsitten zu sprechen, ist nicht ganz richtig, denn meist sitzt die Gesellschaft auf einer *mkeka*, einer geflochtenen Matte, um einen großen Teller *ugali* oder Reis. Eine Festtafel wie auf dem Foto ist besonderen Anlässen vorbehalten. Vor dem Essen wird eine Schale mit Wasser gereicht, um die rechte Hand zu waschen: nur mit dieser wird gegessen. Jede/-r nimmt etwas *ugali* vom Kloß und formt daraus eine Kugel. In diese wird mit dem Daumen eine Mulde gedrückt. Damit werden Soße, Gemüse oder Fleischstücken aufgenommen. Dazu erhält jede Person ein kleines Schälchen mit Curry.



Von der Sonne geküsst: *Grillbanane*

Nirgendwo gibt es so leckere Bananen wie auf Sansibar. Warum? Die Sonne kann den Früchten bis zu ihrer Ernte all ihre Aufmerksamkeit widmen. Wenn auf dem Grill nicht immer nur Fleisch liegen soll, versuchen Sie es mit der Grillbanane.



Zutaten für 4 Personen

- 4 Bananen
- Sahne
- 4 EL Mandelsplitter oder Schokostreusel oder Zimt oder Schokoladenaufstrich

Die Banane auf den Grill legen und in den nächsten 15 Minuten mehrfach wenden. Diese anschließend vom Grill nehmen und die Schale entfernen. Jetzt können Sie die Garnierung beliebig variieren. Wahlweise Mandelsplitter, Schokostreusel, Zimt oder Schokolodenaufstrich eignen sich hervorragend. Für die wahren Feinschmecker darf die Sahne nicht fehlen.



Aufgepasst!

Die Schale wird sehr schnell braun – das soll so sein. Wenn die Banane weich ist, kann sie vom Grill genommen werden.



Schaum mich an: *Kaffeeshake*

DAMENWAHL

Kaffee ist das beliebteste Getränk der Deutschen und für Tansania ist Deutschland der wichtigste Abnehmer für seinen auf dem Festland angebauten Rohkaffee. In Dar-es-Salaam und in Sansibar Stadt kann man in den Straßen heißen Kaffee in kleinen Mokkatassen kaufen, die nur wenige Cent kosten. Hier eine kühle Alternative.

Zutaten für 4 Personen

- 8 EL fair gehandelten, löslichen Kaffee
- ½ TL Kardamompulver
- ½ TL Zimtpulver
- 600 ml fettarme Milch
- 4 Stückchen dunkle fair gehandelte Schokolade
- Sahne
- 4 EL brauner Vollrohrzucker
- gestoßenes Eis

Milch mit Kardamom- und Kaffeepulver erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen.

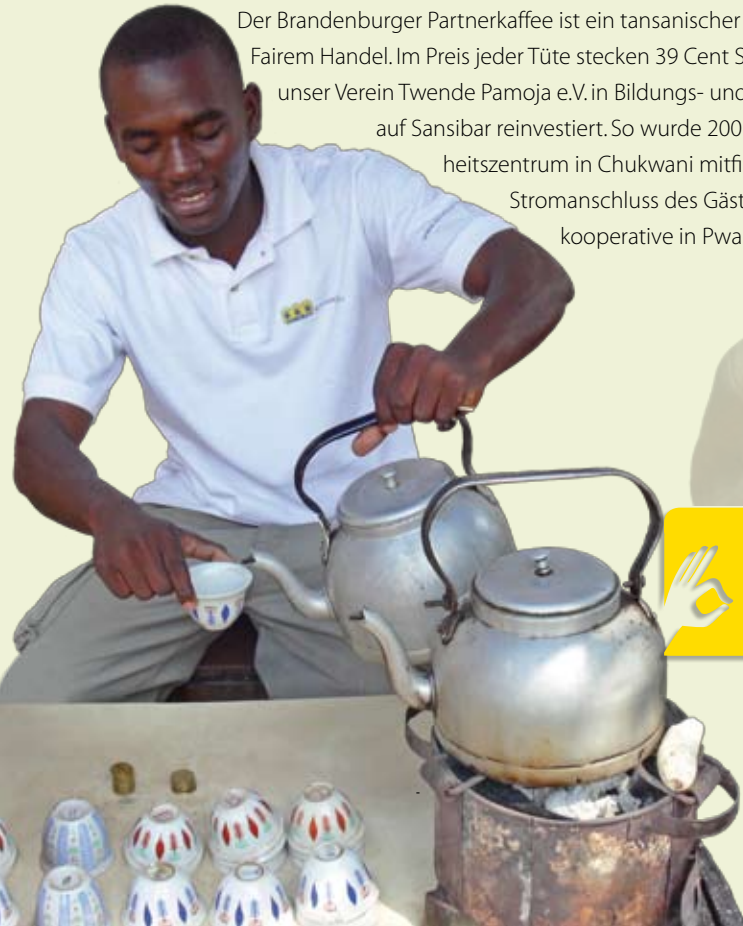
Vom Herd nehmen, ca. 30 Minuten vollständig abkühlen lassen und zugedeckt für 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die nun kalte Kaffee-Kardamommilch in den Mixer gießen. Zimt, Zucker und gestoßenes Eis dazugeben und alles schaumig mixen. Den Gewürzkaffee in die Gläser gießen und die Sahne obenauf geben. Schokolade darüber raspeln. Mit Trinkhalm servieren.



Brandenburger Partnerkaffee

Der Brandenburger Partnerkaffee ist ein tansanischer Hochlandkaffee aus Fairem Handel. Im Preis jeder Tüte stecken 39 Cent Solidarbeitrag, den unser Verein Twende Pamoja e.V. in Bildungs- und Gesundheitsprojekte auf Sansibar reinvestiert. So wurde 2007 ein Frauengesundheitszentrum in Chukwani mitfinanziert und 2008 der Stromanschluss des Gästehauses einer Frauenkooperative in Pwani Mchangani.



Mehr erfahren Sie unter
www.twende.org



Vor dem ersten Sonnenstrahl: *Subiras Brot-Verdienst*

Chapati sind Teigfladen, die als Beilage zu Fisch, Spinat, Suppen und Soßen gegessen werden. Sie werden von vielen Frauen nicht nur für den Eigenbedarf zubereitet, sondern auch für den Verkauf. Ein *chapati* kostet 200 Tansanische Schillinge, umgerechnet etwa 10 Cent.

Subira macht die besten *chapati* auf ganz Sansibar. So denken auch die Lehrer/-innen und Schüler/-innen der Laurent-Privatschule von Chukwani, die jeden Tag einhundert *chapati* als Pausenverpflegung bestellen.

20.000 Tansanische Schillinge sind eine gute Einnahmequelle für Subira, die als Mutter von sechs Kindern auch noch ihren alten Vater versorgt. Allerdings hat der Verdienst seinen Preis: Damit die *chapati* zum Frühstück fertig sind, beginnt Subira um 3 oder 4 Uhr morgens mit der Arbeit und geht anschließend nicht schlafen, sondern anderen Beschäftigungen für die Familie nach.



Höchste Vollendung jeden Tag: *chapati*

Das Rezept der *chapati* ist kein Geheimnis, doch nur Übung macht den Meister oder die Meisterin.

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Weizenmehl
- 250 g Fett (Butter oder Öl)
- 400 ml Kokosmilch
- 1/4 TL Salz

Mehl mit Kokosmilch unter Beifügung von Salz zu einer weichen Masse verkneten. Bällchen (knapp faustgroß) formen und zu etwa 20 cm großen runden Fladen ausrollen. Etwas Öl auf den Fladen streichen, Teig zu einer dünnen Wurst formen und diese zu einer Schnecke rollen. Einige Minuten ruhen lassen, wieder zu einem runden Fladen ausrollen. Diese Prozedur zwei- bis dreimal wiederholen. Die Pfanne dünn mit Fett bestreichen und *chapati* beidseitig goldgelb braten. Unter den Rand gelegentlich ein wenig Öl tröpfeln.



Im Schlaraffenland: *lazy chapati*

Es gibt eine Variante, die schneller geht. Wir Deutschen haben sie *lazy chapati* genannt – *chapati* für faule Köch/-innen. Sie ähnelt unseren Eierpannkuchen. Subira hat köstlich über den ihr unbekannt Namen gelacht. Er gefällt ihr, weil die Herstellung dieser *chapati* viel einfacher ist.

Zutaten für 6 Personen

- 500 g Weizenmehl
- 1 l Milch
- 6 Eier
- eine Prise Salz
- 2 Messerspitzen Backpulver
- Öl

Herzhafte Variante: gehackte Zwiebel

Süße Variante: Zucker

Die Zutaten zu einem noch flüssigen Brei verrühren (an Eierpannkuchen denken). Nun kellenweise den Brei auf die eingefettete Pfanne geben und beidseitig goldbraun braten. Beide Sorten *chapati* schmecken am besten mit Butter, Marmelade, Schokoladenaufstrich oder Zucker.

Reiche Ernte: *Die Schulgärten Sansibars*

Der Schulgarten der Schule von Uzini im Zentrum Sansibars sieht eher wie das Feld eines landwirtschaftlichen Betriebes aus. Hier wie auch in anderen Schulgärten der Insel werden zum Beispiel Maniok und Süßkartoffeln angebaut. An den Feldrändern finden wir Apfelsinenbäume und anderes Obst.

Anders als in Deutschland ist Schulgarten kein Unterrichtsfach. Das Wissen und die Fertigkeiten lernen sansibarische Kinder im Elternhaus. Durch den Verkauf der Produkte aus dem Schulgarten wird das nötige Geld für Kreide und andere Unterrichtsmaterialien gesammelt.

Stehen Arbeiten im Schulgarten an, werden Schulklassen mit Maniok anpflanzen, Unkraut jäten oder Früchte ernten betraut.

In der Mittagszeit verkaufen Mütter Suppe, gekochte Kartoffeln oder Eier auf dem Schulhof.

Die mitgebrachte Tasse kann man sich für zehn Tansanische Schillinge – kaum in Cent auszudrücken – füllen lassen.



Das Essen bei der Wurzel packen: *Maniok*

Im Dorf Bambi werden bei besonderen Anlässen frittierte Maniok-Chips gereicht, die mit ganz normalen Pommes frites vergleichbar sind, aber doch etwas anders schmecken. Die exotischste Variante ist natürlich, den Maniok in Kokosmilch zu kochen.



Für 4 Personen etwa 8 Maniokwurzeln
und 1 Liter Kokosmilch.
Maniokwurzeln gibt es günstig im
Asia- oder Afroladen.

Erst wird der Maniok geschält, in kleine Stückchen
geschnitten und für eine Stunde geweicht. An-
schließend wird er mit Salz und Pfeffer 30 Minuten
in Wasser gekocht. Wasser abgießen, in Kokosmilch
für 15 Minuten weiterkochen. Es ist möglich, an
dieser Stelle vorgekochtes Fleisch
hinzuzufügen.



Tauschbörse

Statt vorgekochtem Fleisch können
Sie gebratenes Fleisch oder gebratenen
Fisch hinzufügen.



Arabische Würze: *bajja za kunde*

Bajja ist einer der beliebtesten Imbisse, der überall in den Straßen von Sansibar und auch in den meisten Schulen angeboten wird. Es gibt sehr viele verschiedene Varianten, dazu kommen Chutneys mit abwechslungsreichen Geschmäckern.

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 2-3 grüne Chilis
- Salz

Die Kichererbsen über Nacht, mindestens jedoch 3-4 Stunden einweichen und dann zusammen mit klein geschnittenen Zwiebeln und Chilis im Mixer zu einer groben Paste zerkleinern. Diese zu kleinen Bällen formen und 3-4 Minuten in Fett frittieren. Die *bajja* werden heiß oder kalt mit einem Kokosnuss-Chutney oder einer Chilisauce serviert.



Von einer Ziege, die Kokosnüsse raspelt



Die Kokosnuss ist auf Sansibar überall zu finden. Unzählige Plantagen mit Kokospalmen sind über die gesamte Insel verteilt. Sansibarische Männer klettern bis zu 25 Meter hohe Stämme empor, um dort die Nüsse abzuschlagen. Beim Erklimmen hält lediglich ein einfaches Seil ihre Füße am Stamm. Während die Kokosnüsse in Deutschland in harter brauner Schale verkauft werden, tragen sie an den sansibarischen Palmen eine weiche grüne Ummantelung. Erst darunter befindet sich die uns bekannte Schale. Das weiße Fleisch wird mit einem speziellen Messer ausgeschabt. Dieses ist an einem flachen Stuhl befestigt, auf dem man beim Ausschaben der Nuss sitzt. Der wundersame Stuhl wird im Kiswahili als *mbuzi* bezeichnet – ein Wort, das auch „Ziege“ bedeutet.

Nicht nur beim Essen, auch darüber hinaus spielt die Kokosnuss eine wichtige Rolle auf der Insel. Die Fasern der Schale werden zu Schiffstauen gedreht, aus den Blättern der Palme werden Dächer und Körbe geflochten, die getrocknete grüne Schale dient zur Feuerung des Holzkohleofens. Das Öl der Frucht wird zum Kochen und Braten verwendet.



Knuspriges Kokos-Konfekt: *kashata*

Für Kinder zum Selbermachen

Schokolade ist für viele Kinder eine zu teure Köstlichkeit. Eine Tafel Schokolade kostet etwa 30 Cent, viel Geld für ein Kind in Sansibar. Daher machen viele Kinder mit Hilfe der größeren Geschwister oder ihrer Mama ihre Süßigkeiten selbst. Probier es auch mal aus!

Zutaten für 4 Kinder

- 250 g Kokosraspel
- 200 g Zucker
- 1 TL Kardamon
- 100 ml Wasser

Wasser, Zucker und Kardamon etwa 10 Minuten lang unter ständigem Rühren kochen. Die Kokosraspel hinzugeben und vermischen. Die Masse auf einem Brett glatt streichen. Fest werden lassen und in kleine Stücke schneiden.

So ist es in Sansibar

Kokosraspel aus der Tüte sind in Sansibar unbekannt. Stattdessen öffnen die Kinder vier Kokosnüsse und schaben das Fleisch mit einem *mbuzi* aus der Schale heraus. Aus den vier Hälften kannst du eine tolle Marionette bauen.



Gute Laune: Papaya-Orange-Lassi

Für Kinder zum Selbermachen

Beliebt in den kleinen Straßencafés von Sansibar Stadt ist Lassi, ein Getränk aus Joghurt und Fruchtsaft. Es stammt aus Indien, ist sehr frisch und auch sättigend. Wenn du einen Mixer zu Hause hast, kannst du dir deinen eigenen Lassi mixen und deine Familie überraschen.

Zutaten für 4 Personen

- 1 vollreife große Papaya, 400 g
- 3 Saftorangen
(ca. 240 ml Orangensaft mit 100% Fruchtgehalt)
- 200 g fettarmer Joghurt
- ½ TL Kardamompulver
- 2 TL Zitronensaft
- 12 Eiswürfel

Die Papaya in 4 Teile schneiden, die Kerne herauslösen und die Frucht dünn abschälen. Die Papayaviertel in kleine Stückchen schneiden, 3 Stückchen pro Glas weglegen zur Dekoration. Das restliche Fruchtfleisch in den Mixer geben.

Orangen halbieren und auspressen oder du verwendest schon fertigen Orangensaft. Den Saft mit Joghurt und Papayastückchen in den Mixer geben. Alles schaumig aufmixen, bis das Fruchtfleisch fein zerkleinert ist. Kardamom und Limettensaft dazugeben. In die Gläser je 3 Eiswürfel geben und den Lassi darauf gießen. Die übrigen Papayastücke auf Strohhalm stecken und die Gläser damit dekorieren. Fertig!



Exquisite Genüsse für den besonderen Anlass

Zu festlichen Anlässen wie Hochzeiten oder dem Ende des Ramadan (der muslimische Fastenmonat) wird auf Sansibar besonders viel getanzt, gekocht und natürlich ausgiebig gegessen. Schick gekleidet sitzen die Feiernden auf den bunten *mikeka*, aus Palmblättern geflochtenen Matten, und bedienen sich gemeinsam aus den mit Leckereien gefüllten Schüsseln. Gegessen wird mit der rechten, der reinen Hand. Besonders beliebt für große Feiern ist dabei *pilau*, ein sättigendes Reisgericht, angereichert mit Nelken, Kreuzkümmel, Kardamom, Ingwer und Zimt.

Nach dem Essen und dem Austausch der Neuigkeiten tanzen die Frauen, in ihre besten Kleider und bunte Tücher gehüllt und zeigen dabei gerne ihre kunstvoll hennabemalten Hände. Die Bemalung von Hand und Fußinnenflächen der sansibarischen Frauen hat eine lange Tradition, die ganz nebenbei auch noch eine pflegende und kühlende Wirkung für die Haut hat.

Getanzt wird gerne zu Taarab-Musik. Ursprünglich wurde den Klängen eher andächtig gelauscht, aber in den letzten Jahren ist der Taarab fröhlicher und ausgelassener geworden. Afrikanische Trommelrhythmen sind in die sonst eher arabisch gefärbten Melodien eingeflossen. Der alltägliche Musikgeschmack der sansibarischen Jugendlichen unterscheidet sich jedoch kaum von unserem: Rap, HipHop und Bongo Flava sind extrem populär.



Eingeheizt von allen Seiten: *pilau*

Reiskochen in Sansibar ist weit von der Nutzung von Kochbeutelreis entfernt. Hier wird der Reis erst sortiert, gewaschen und geweicht. Anschließend wird er angekocht und muss dann noch bei Ober- und Unterhitze quellen. Noch besser schmeckt er bei Beigabe von Kokosmilch anstelle des Wassers. *Pilau* ist das Königsmahl unter den Reisrezepten.

Zutaten für 6 Personen

- 750 g Rind oder Lamm
- 400 g Reis
- 400 ml Wasser
- 2 mittlere Zwiebeln
- 4 mittlere Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- Öl
- Trockene ganze Gewürze:
3 Stangen Zimt, 1 TL schwarzer Pfeffer,
1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Kardamom,
½ TL Nelken
- Salz

Tauschbörse

Anstelle des Rindfleisches können Sie auch Hähnchenschenkel kaufen. Dazu gegessen wird *kachumbari-Salat* (Seite 20).

Den Reis 30 Minuten in Wasser einweichen und dann abtropfen lassen. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in heißem Öl anbraten. Dann werden Zwiebelringe und gestampfter Knoblauch dazugegeben, ebenso wie ausreichend Pfefferkörner und Kardamom. Den Kreuzkümmel und eine Stange Zimtrinde in Wasser weichen lassen und den Kartoffeln hinzufügen. Mit Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist und salzen. 30 Minuten kochen lassen. Etwas von der Brühe abnehmen und durch ein Sieb filtern. In einem großen Topf vorgequollenen Reis mit der gefilterten Brühe ziehen lassen, den restlichen Reis zufügen. Das gekochte Fleisch, die Kartoffeln und die Zwiebelringe dazugeben, dann den Topf mit der Gewürzbrühe soweit auffüllen, dass der *pilau* mit Ober- und Unterhitze ordentlich ausquellen kann.

Ein besonderer Partysnack aus der Knolle: *katlesi*

Das wird der Knüller auf Ihrer nächsten Party.
Planen Sie aber ein bisschen Vorbereitungszeit ein.

Zutaten für 4-6 Personen

- 1 kg Kartoffeln
- 500 g gehacktes Rindfleisch
- 1 Möhre
- 1 Paprika
- 2 Eier
- Korianderkraut oder Petersilie
- Salz
- Chili bei Bedarf

Das Gehackte anbraten. Die Möhre und die Paprika in kleine feine Streifen schneiden. Die Kartoffeln kochen und stampfen und die Masse mit Möhren und Paprika vermischen. Die Kartoffeln oval formen, in die Mitte Gehacktes geben und mit Kartoffelmasse gut umschließen. Das Ei schlagen und salzen. Nun die Kartoffelbällchen im Ei wälzen und schließlich frittieren.



Grazil und frisch: *Schnitzel mit Ananaskruste*

So kann auch Altbekanntes ganz schnell ein besonderes Mahl werden. Kombinieren Sie die tropische, sansibarische Frische mit Vertrautem und schon geht ein Schnitzel neue Wege. Dieses Rezept wird nicht in Sansibar gegessen, doch probieren Sie trotzdem.

Zutaten für 4 Personen

- 4 Schnitzel oder 500 g Schweinefilet
- 50 g getrocknete Ananasstückchen
- 4 TL scharfer Senf
- Salz und Pfeffer
- Bratfett oder Öl

Die Schnitzel waschen und trocken tupfen, danach salzen und pfeffern. Getrocknete Ananasscheiben in einem Blitzhacker zerkleinern und auf einen Teller streuen. Die Schnitzel rundherum mit Senf bestreichen und in den Ananasstückchen wenden.

Das Fett in der Pfanne erhitzen und dann die Schnitzel bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Fertig. Dazu eignen sich besonders ein leckeres Chutney und Reis.

Schon gewusst?

Ananas ist reich an Enzymen, die einen positiven Effekt auf die Verdauung von Eiweiß und Fett haben: ein wahrer Fettverbrenner. Dazu sollte die Ananas allerdings ungezuckert und frisch verzehrt werden.





IMPRESSUM

Herausgeber: Twende Pamoja – Freundeskreis Tansania e.V.

Redaktion: Michaela Blaske, Birgit Mitawi, Matthias Mnich, Verena Specht

Texte: Michaela Blaske, Matthias Mnich, Verena Specht

Fotos: Stefan Donath, Gabriele Gollnick, Jutta Melüh, Birgit Mitawi, Matthias Mnich, Andrea Rauch, Verena Specht, Viola Weinert, Thomas Wetzel

Layout: Gabriele Lattke, Journalisten&GrafikBüro

Druck: meindruckportal.de

Alle Rechte vorbehalten

© Twende Pamoja – Freundeskreis Tansania e.V.

c/o RAA Brandenburg, Benzstr. 11/12, 14482 Potsdam, Telefon (0151) 59 26 26 96, info@twende.org, www.twende.org

Bankverbindung: Twende Pamoja e.V., Berliner Volksbank, Kontonummer: 717 41 86 000, BLZ: 100 90 000

Der Druck dieses Kochbuches wurde unterstützt durch die RR Software GmbH aus Hasselfelde.

