

# Ein kulinarisches Abenteuer

**GHANA** Das Essen mit den Fingern gehört zur Tradition / Gekocht wird auf dem Coalpot

Von  
Andreas Petzold

**WIESBADEN.** Na, das war eine ziemlich scharfe Bohnensuppe, die uns da die Serben eingebracht haben. Da kann man ja auf Ghana nicht nur kulinarisch gespannt sein.

Ich hatte übrigens noch nicht das Vergnügen, die Aromen und den Geschmack Ghanas zu genießen, obwohl ich schon einige Male in Nordafrika unterwegs war. Allerdings gibt es zwischen Ghana – ein Staat in Westafrika, der an die Elfenbeinküste, Burkina Faso, Togo sowie im Süden an den Golf von Guinea (Atlantischer Ozean) grenzt – und zu Nord- bzw. Südafrika, wo gerade die WM zelebriert wird, erhebliche kulturelle und geschmackliche Unterschiede.

## Eintopf für den ganzen Tag

Das Essen ist ein wichtiger Bestandteil der Kultur Ghanas. Neben traditionellen Gerichten, die man überall in Westafrika bekommt, gibt es auch typische ghanesische Landes-spezialitäten. An vieles müssen wir uns wahrscheinlich erst gewöhnen, wenn wir nicht wie Jeffrey Steingarten in „Der Mann der alles isst!“ unbekümmert mit dem Weltessen umgehen. Die einzelnen Bestandteile sowie deren Zusammensetzung in Gerichten ist in Ghana zu einem Großteil anders als in der westlichen Welt. Das liegt einerseits am Klima, an den

dort wachsenden landwirtschaftlichen Produkten sowie an den küchentechnischen und hygienischen Bedingungen. Traditionelle Küchen haben häufig eine offene Feuerstelle oder sie besteht aus einem „Coalpot“, eine Art Ofen aus Eisen oder Lehm. Auf dem Coalpot kommt ein großer Topf zum Einsatz, in dem Sup-

pen und Eintöpfe in großen Mengen vorrätig gehalten werden. Davon wird über den ganzen Tag verteilt gegessen und entspricht somit sowieso nicht unserer Gewohnheit, Frühstück, Mittag- und Abendessen einzunehmen.

Für viele Menschen ist das alles ungewohnt, aber für Afrika normal. In großen Teilen des

Kontinents – so auch in Ghana – wird mit den Fingern gegessen. Und dabei gilt darauf zu achten, nur die rechte Hand zu benutzen, denn die linke gilt im Allgemeinen als unrein. Aber keine Angst, Afrikaner sind sehr aufgeschlossen und halten immer für Menschen mit anderen Essgewohnheiten ein Be-steck bereit. Das Essen mit den Fingern ist dennoch Bestandteil der ghanesischen Esskultur und deshalb sollte man sich als Gast daran gewöhnen. Für einen hygienischen Ablauf stehen deshalb immer Wasser-schalen mit etwas Spülmittel bereit, um sich vorher und nachher die Hände zu waschen.

## Klößchen aus Kochbananen

Für ungeübte ist es nicht leicht, mit den Fingern zu essen, besonders wenn das Gericht noch sehr heiß ist. Das gilt auch für das ghanesische Nationalgericht „Fufu“, wie mir die beiden freundlichen Herren im „Home Africa“ in der Wörthstraße bestätigten. Dabei wird ein breiartiger Kloß aus gegarten Kochbananen und Maniok geknetet. Traditionell machen das in Ghana Frauen und Mädchen mittels eines langen Stößels, der rhythmisch in einen großen Mörser gestoßen wird, um aus den Zutaten langsam einen Brei zu stampfen. Fufu wird mit einer scharfen Suppe (zum Beispiel Palmnussuppe) serviert und mit einem Stückchen Huhn



Palmnuss-Suppe und Fufu-Instant sind die Grundzutaten von Andreas Petzolds heutigem WM-Gericht. Foto: privat

## Ghanesisches Nationalgericht Fufu

Für vier Personen:

- 1 kg Tomaten oder eine große Dose geschälte Tomaten
- 41 Dose Palmnuss-Suppe
- 2 Gemüsezwiebeln
- 2 Chilischoten
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Yamknolle
- 1 Pfund Okra
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Stück Ingwer
- 500 gr. Fufu Instant
- 1 Brathuhn
- 2 Tilapiafilets

Ein küchenfertiges Brathuhn in acht gleiche Teile schneiden, kräftig mit Paprika und Curry würzen und im Backofen scharf anbräunen. Mit dem Bratensaft übergießen. Tomaten leicht zerdrücken und mit den klein geschnittenen Zwiebeln, Chilischoten, Knoblauch und Ingwer in Olivenöl zirka 20 Minuten andünsten. Palmnuss-Suppe dazu geben, erhitzen und kräftig würzen. In der Zwischenzeit das Fufumehl nach Packungsvorlage bearbeiten. Süßkartoffeln und Yam schälen, in

und Fisch ergänzt. Bei Fufu ist es üblich, kleine Stückchen von der Kloßmasse mit der Hand aufzunehmen, zu kleinen Kügelchen oder Klößchen zu formen, in die Suppe einzutunken und zu essen. Das kann gerade vor dem Fernsehgerät bei einem aufregenden Fußballspiel zu außergewöhnlichen Situationen führen und der eine oder andere Klos im Bierglas oder auf der Hose landen. Dem ghanesischen Fußballfan kann das allerdings nicht passieren, denn für ihn ist es eine norma-

gleich große Würfel oder Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Danach in dem Tomaten-Palmnuss-Sud fertig garen. Die Okras waschen und putzen, in Olivenöl etwas anrösten, mit grobem Salz und Pfeffer würzen und kurz vor dem Servieren unter die kräftig gewürzte Suppe heben.

Tilapiafilets in Butter kross anbraten und mit der Gabel in grobe Stücke teilen. Mit den Hühnerteilen

## So isst der Gegner



umlegen und mit Limettensaft übergießen. Klößchen formen, in die heiße Suppe geben und sich wahlweise mit Fisch und Huhn mit der Hand schmecken lassen.

le Esssituation, zu der er auch nur Wasser zu sich nimmt.

Als Dessert stelle ich mir zum Abschluss eine Variation aus Bananen, Papaya, Ananas, Melonen und Guaven vor, die mit Chili, Limetten- und Zitronengrassaft sowie braunem Zucker aromatisiert wird. Aber nur in der Vorstellung, denn Obst isst man in Ghana nicht zum Dessert, sondern zwischendurch immer mal wieder.

Guten Appetit bis zum Achteftinale, wenn es heißt: „So essen die Gegner, aber welche?“

W/11 22 06 10