

# Frische Früchte und ein Glas Zobo dürfen nicht fehlen

**KULINARISCHES** In Nigeria sichert Obst die Grundversorgung

Von  
Andreas Petzold

**WIESBADEN.** Anlässlich der Spiele der deutschen Fußball-Frauennationalmannschaft stellt Kochexperte Andreas Petzold die Länder der Gegnerinnen des Teams kulinarisch vor. Der Rektor der Abendrealschule betreibt mit seiner Frau Kerstin in der Niederwaldstraße die „Esswerksatt“, wo regelmäßig kreativ gekocht wird. Heute Abend spielen unsere Damen um 20.45 Uhr in Frankfurt gegen das Nationalteam aus Nigeria, also wird es afrikanisch:

## Schärfe muss sein

In Nigeria kochen und essen die Menschen sehr häufig sehr, sehr scharf, wie in vie-

## So isst die Gegnerin



len Regionen der Welt, die am tropischen Gürtel liegen. Nigeria liegt in Westafrika, angrenzend an Benin im Westen, Niger im Norden, Tschad im Nordosten, Kamerun im Osten und den Golf

## Afrikanisches Huhn mit Ananas-Mango-Salat mit Zwiebeln, Chili, Ingwer und Knoblauch

- ein bratfertiges Huhn
- eine Ananas
- eine Mango
- eine Chilischote
- eine Frühlingszwiebel
- ein Stück Ingwer
- Knoblauch
- Honig
- Limettensaft
- Olivenöl
- Pfeffer, Salz, Paprikapulver

Das bratfertige Huhn kräftig mit einer Mischung aus Honig, Limettensaft, Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen und im Backofen scharf

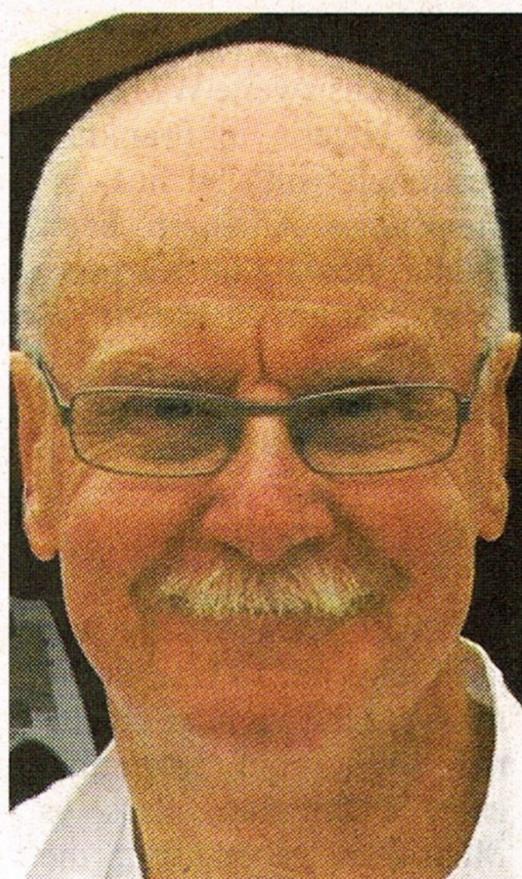
von Guinea im Süden mit einem Küstenstreifen von 853 Kilometern Länge. Das Klima ist tropisch und aus unserer Sicht fast zweigeteilt in die Regenzeit von April bis Oktober und die Trockenzeit von November bis März.

Die politischen Verhältnisse in Nigeria zu betrachten, das soll an dieser Stelle nicht geleistet werden, hier geht es um die Küche. Etwa 155 Millionen Menschen leben in dem Land, die Bevölkerung setzt sich aus 400 Volksgruppen zusammen. 50 Prozent der Gesamtbevölkerung sind Muslime; rund 40 Prozent Christen, knapp zehn Prozent sind Animisten (Anhänger traditioneller afrikanischer Religionen), was sich wahrscheinlich nicht nur in den täglichen politischen Auseinandersetzungen, sondern auch im Anbau landestypischer Lebensmittel und deren Verarbeitung deutlich macht.

## Vom Gemüsebau geprägt

Die Küche Nigerias findet sich so auch in Niger, Tschad und Kamerun wieder. Sie ist stark durch landwirtschaftliche Selbstversorger geprägt. Ein Großteil der Bevölkerung arbeitet in der Landwirtschaft, die vom Gemüseanbau geprägt ist. Ergänzt wird das nigerianische Speiseangebot durch Ziege, Rind und Hühnerfleisch sowie einem großen Angebot an Meeres-

anbraten, dass es kräftig Farbe nimmt und bis zur „Anbrenngrenze“ durchgebraten ist. Oder in groben Stücken auf den Grill legen. In den Tropen wird viel auf dem Grill gemacht und durchgebraten! Eine Ananas und eine Mango schälen und in dünne Scheiben schneiden, Chili nach Wunsch und Schärfegrad klein schneiden, eine Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden, ein daumengroßes Stück Ingwer reiben, mit Limettensaft und Olivenöl vermischen und an einem kühlen Ort etwa 15 Minuten durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen. In der Zwischenzeit das Huhn fertigbraten, den Salat anrichten, das Huhn darauf legen und alles mit den Fingern und einem Glas Ananassaft mit Ingwer genießen.



**Gastautor und Kochkünstler Andreas Petzold.** Foto: privat

früchten in den Küstenregionen. Bananen, Ananas, Orangen und Wassermelonen sind neben Mangos und Limonen die Basis der Obstversorgung.

Nigeria hat sich trotz jahrhundertlanger leidvoller Kolonialgeschichte eine eigenständige traditionelle Regionalküche westafrikanischer Prägung erhalten, die hauptsächlich in Dörfern und kleinen Städten ihren Ursprung hat. Dabei spielt das mündliche Weitergeben der Rezepte eine große Rolle.

## Suya und Kilishi

Zu den Spezialitäten zählen Suya-Variationen, das sind scharfe Grillspieße mit Leber und Rindfleisch, die auf der Straße in kleinen Cafés oder Garküchen angeboten werden. Beliebt sind auch „Kilishi“, luftgetrocknete, gegrillte Fleischstücke, und „Egussi Soup“, ein Eintopfgericht aus Fleisch, Fisch und Melonenkernen, sowie Boli (Kochbananen im Ofen zubereitet).

## Mit der Hand essen

Gegessen wird übrigens mit der Hand. In der Regel mit der Rechten, die Linke gilt in vielen Ländern Afrikas als unrein. Getrunken wird dazu gern nigerianisches Bier und Zobo, ein Getränk, das aus den Blättern der afrikanischen Malve gewonnen wird.