



Gesellschaft und Kultur

1

Senegal - Landesküche

Essen und Trinken - Was kommt auf den Tisch..eh, den Boden!

Das gemeinsame Essen ist den Senegalesen sehr wichtig. Hier kommen die Leute zusammen, in der Familie, mit Bekannten und Gästen. Die Mahlzeiten können sich gerne mal über einen längeren Zeitraum hinziehen. Gegessen wird meistens zusammen aus einem großen Topf oder einer Schüssel, die „Bol“ genannt wird. Die Leute sitzen um die Bol herum auf dem Boden und führen das Essen entweder mit der rechten Hand, einem Löffel oder einem Stück Brot zum Mund.

Die senegalesische Küche wird durch **Reis, Hirse, Sorghum, Süßkartoffeln** und vor allem Fisch dominiert. Das Gemüse ist in der Regel sehr teuer, da viele Sorten nicht im Land wachsen und importiert werden müssen. Hier seht ihr einige der typischen Gerichte mit einfachen Rezepten zum Selberkochen :



Thieboudienne

Das Nationalgericht Senegals ist **Thieboudienne**, was auf Wolof so viel wie **Fisch mit Reis** bedeutet. Dabei handelt es sich in der Tat um einen **Reiseintopf mit Fisch und Gemüse**. Das Gericht ist auch in anderen Westafrikanischen Ländern bekannt und beliebt, die Zubereitung nimmt allerdings sehr viel Zeit in Anspruch. Thieboudienne eignet sich daher nicht wirklich für den kleinen Hunger zwischendurch, sondern wird meistens zu **festlichen Anlässen** gekocht.

Quellen:

Für die unter euch, die Herausforderungen nicht scheuen: ein Rezept zum Selberkochen findet ihr unter diesem Link (pdf).



Yassa Poulet

Ein weiteres bekanntes und beliebtes Gericht im Senegal ist **Yassa Poulet**, das typisch für die Küche der **Casamance** ist. Yassa bezeichnet allgemein ein **scharfes, mariniertes Gericht**, das entweder mit **Fisch, Geflügel oder Fleisch** zubereitet und mit **Reis** serviert wird. Die Marinade wird aus dem Saft des angebratenen Fleisches oder Fisches gewonnen, der mit Zitronensaft gesäuert und Gewürzen verfeinert wird. Außerdem werden viele Zwiebeln dazu getan. Nachdem die Masse über Nacht in der Marinade gelegen hat, wird sie auf **Spießen gegrillt**.

Quellen:

Für die unter euch, die Herausforderungen nicht scheuen: ein Rezept zum Selberkochen findet ihr unter diesem Link (pdf).



Mafé

Mafé ist eines der bekanntesten Gerichte außerhalb Afrikas und typisch für die westafrikanische Region, wo es unter verschiedenen Namen weit verbreitet ist. Bei dem Gericht handelt es sich um eine **Sauce auf Erdnussbutterbasis** in die wahlweise **Fleisch, Fisch oder Gemüse** getan wird, und die häufig mit Reis serviert wird.

Quellen:

Für die unter euch, die Herausforderungen nicht scheuen: ein Rezept zum Selberkochen findet ihr unter diesem Link (pdf).



Getränke

Typische Getränke für den Senegal sind zum Beispiel „**Bissap**“, ein gesüßter Tee, der aus den Blättern der Roselle gewonnen wird. Er fällt vor allem durch seine **kräftige rote Farbe** auf. Daneben wird noch viel **Tee aus Ingwer** getrunken, der „**gingembre**“ genannt wird.

Insgesamt wird sehr viel Tee getrunken, meistens grüner Tee. Die Zubereitung gleicht einem richtigen Ritual, das „**Attaya**“ genannt wird. Üblich sind dabei **drei Aufgüsse**. Ein senegalesisches Sprichwort sagt, dass die erste Tasse **bitter wie der Tod** sein soll, die zweite **lieblich wie das Leben** und die dritte **süß wie die Liebe**. Auf diese Weise kann man gut einen ganzen Nachmittag verbringen!

Obwohl das Land stark durch den Islam geprägt ist, wird im Senegal auch **Bier** gebraut. Die bekanntesten Marken sind „**Gazelle**“ und „**Flag**“.

Quellen:

<http://www.afrika-travel.de/senegal/essen-trinken.html>
<http://de.wikipedia.org/wiki/Thieboudienne>
<http://de.wikipedia.org/wiki/Yassa>
http://fr.wikipedia.org/wiki/Cuisine_sénégalaise
<http://fr.wikipedia.org/wiki/Mafé>

