

Entdecke:

Burkina Faso

step by step • pas à pas • Schritt für Schritt • Tag für Tag

Tag 21

1

Die Küche Burkina Fasos

Die Küche Burkina Fasos ist eher einfach. Die Menschen arbeiten hart für ihr „tägliches Brot“. Sie bauen auf ihren Feldern Kartoffeln, Getreide, Obst und Gemüse an und verwenden ihre „Ernteerträge“ zum Kochen. Auch Gewürze ziehen sie selber. Die Früchte von Sträuchern und Bäumen erweitern den Speiseplan.

Im Süden Burkina Fasos wird Fleisch gerne in einem Lehmofen zubereitet. Für die burkinische Küche sind vor allem Soßen sehr wichtig. Es sind dicke Soßen, die mit Okraschoten oder Baobabblättern eingedickt werden. Es gibt Gerichte, die nur aus dicker Soße mit etwas Gemüse und einigen Fleischstücken darin bestehen. Auch der Tô (Mais- oder Hirsebrei) erhält seinen Geschmack durch die dickliche Soße, mit der er serviert wird.

1 Rezepte aus Burkina Faso Bissap – Erfrischungsgetränk

Zutaten

1 Liter Wasser
2 Hände getrocknete Hibiskusblüten (afrikanische Malve)
Zucker
Je nach Belieben Vanillezucker, Minzeblätter oder Orangenaroma

Zubereitung

½ Liter Wasser mit den Hibiskusblüten ca. 15 Minuten kochen lassen. Danach den restlichen ½ Liter Wasser hinzufügen und ziehen lassen, nach Belieben Minzeblätter hinzufügen und mitziehen lassen. Dann Zucker und Vanillezucker hinzufügen. Ein wunderbares Erfrischungsgetränk!



offene Baobabfrucht



Mango Früchte



Mangobaum

Entdecke:

Burkina Faso

step by step • pas à pas • Schritt für Schritt • Tag für Tag

Tag 21

② Zom Koom – Begrüßungsgetränk

Zutaten

Hirse, fein gemahlen
Frischer Ingwer
Tamarindenschoten (getrocknet) oder
alternativ Zitronensaft
Minzeblätter
Wasser, Zucker

Zubereitung

Wasser mit Ingwer, Zitronensaft und Zucker mischen.
Aus den Minzeblättern einen Tee zubereiten und hinzufügen. Alle Zutaten mixen und durch ein Tuch sieben.
Bei Verwendung von Tamarindenschoten müssen die Schoten zunächst eingeweicht werden, dann das Tamarinden-Wasser zum Getränkemix hinzufügen.
Typisches Begrüßungsgetränk in Burkina Faso, das frisch getrunken werden muss!

③ Dégué – Süßspeise mit Joghurt

Zutaten

Joghurt
Couscous aus Hirse
Zucker, Vanillezucker, nach Belieben Ingwer

Zubereitung

Den Couscous mit Dampf garen und abkühlen lassen. Mit Joghurt, Zucker, Vanillezucker und nach Belieben mit frischem geriebenem Ingwer vermischen. Kühl stellen.
Als Dessert oder als süße Zwischenmahlzeit genießen!

④ Karamellierte Erdnüsse

Geschälte Erdnüsse in Wasser einweichen, bis die Erdnüsse etwas größer geworden sind. Dann Wasser wegschütten. Zucker in einer Pfanne erhitzen. Wenn der Zucker flüssig ist, die Erdnüsse hinzufügen. Umrühren, bis der Zucker karamellisiert und die Erdnüsse ummantelt.
Leckerer süßer Snack!

⑤ Reis mit Erdnusssoße (vegetarisch)

Zutaten

Zwiebeln, Knoblauch
Öl
Erdnussmus
Tomaten
Verschiedene Gemüse (z.B. Karotten, Weißkraut)
Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Chili

Zubereitung

Zwiebeln in Öl anbraten. Dann Erdnussmus nach Belieben und etwas Wasser hinzufügen. So lange rühren, bis sich das Öl an der Oberfläche absetzt. Dann Gemüse, Salz, Gemüsebrühe und Wasser hinzufügen, bis eine sämige Soße entsteht. Kochen lassen, bis das Gemüse gegart ist. Mit Pfeffer und Chilipulver abschmecken.
Dazu passt Reis oder Couscous. Die Soße kann auch mit Fleisch (z.B. Hühnchen) gekocht werden.

Entdecke:

Burkina Faso

step by step • pas à pas • Schritt für Schritt • Tag für Tag

Tag 21

6 Reis mit Bohnen

Schwarzaugenbohnen im Wasser einige Stunden einweichen. Dann mit Wasser kochen, Reis hinzufügen und mitkochen. Auf dem Teller mit Palmöl oder Sheabutter (oder einfach Speiseöl) und Salz vermischen. Fertig ist ein einfaches, typisch burkinisches Gericht!

7 Tô (Maisbrei)

Zutaten

Maismehl
Wasser

Zubereitung

Die Zubereitung ist nicht einfach, bis ein fester Brei entsteht! Man sollte sich das von einer Burkinerin zeigen lassen. Dazu passt jegliche Soße aus verschiedenen Blättern. Nationalgericht in Burkina Faso!

© Rezepte gesammelt von Marita Schmid, missio



Werde kreativ!

1. Stelle aus den Rezepten ein Menü zusammen und lade zu einem Eine-Welt-Essen ein!
2. Male verschiedene Nahrungsmittel, deren Heimat Burkina Faso ist. Schneide diese aus und befestige sie an einem Faden.
Diese Nahrungsmittelkette soll dein Lapbook schmücken.
3. Bringe eine Frucht aus Burkina Faso mit in den Unterricht. Betrachtet und besprecht diese miteinander. Schneidet die Früchte und mischt sie zu Obstsalat. Guten Appetit!

