



Graubünden reformiert
Grischun refurmà
Grigioni riformato

BAUSTEIN 5

TYPISCHE GERICHTE UND GETRÄNKE

Die Spezialitäten in Uganda sind eine Mischung von Aromen, die ihren Ursprung in der arabischen, asiatischen und englischen Kultur haben. Da es sich um ein überwiegend landwirtschaftliches Land handelt, sind die Zutaten der Küche von hoher Qualität, weshalb die typischen Gerichte sehr schmackhaft und gesund sind. Die meisten Menschen bauen ihr eigenes Essen an, ausser jenen, die in der Stadt leben. Die Gerichte bereiten grösstenteils die Frauen zu. Zu den Zutaten gehören Fisch, Fleisch, Maniok, Soja, Gemüse sowie Obst und Nüsse oder weisse Ameisen, eine Delikatesse für Uganderinnen und Ugander. In den Städten ist das Angebot so international wie überall.

Matoke

Dies ist zweifellos das berühmteste typische Gericht in Uganda. Es besteht aus einem Eintopf mit Huhn und grünen Bananen mit verschiedenen Gewürzen. Um dieses Gericht zuzubereiten, wird ein Bananenpüree hergestellt, das mit Huhn und verschiedenen Gemüsen vermischt wird. Grüner Pfeffer, Zwiebeln, Knoblauch, Koriander, Curry, Ingwer, Chili und Milch werden zu seiner Herstellung verwendet. Das Ergebnis ist ein Gericht mit köstlichem Geschmack, das es überall gibt.



Luwombo

Luwombo, auch bekannt als Oluwombo, gab es ursprünglich nur für Könige. Heute ist es Teil der traditionellen ugandischen Küche. Für die Zubereitung verwenden die Uganderinnen Hühner-, Ziegen- oder Rindfleisch, das bei geringer Hitze in Bananenblättern gekocht wird. Die besondere Note wird durch die Erdnusssauce verliehen, die den Geschmack des Fleisches, das für dieses köstliche Gericht ausgewählt wurde, noch verstärkt.



Ugali

Ugali wird in allen Regionen Ostafrikas zubereitet und ist eines der traditionellsten Gerichte Ugandas. Zur Herstellung wird Maismehl verwendet, aus dem eine Art Pasta oder Kugel hergestellt wird, die als Beilage zu Fisch und Gemüse verwendet wird. Es kann sowohl heiß als auch kalt serviert werden, und wenn es zum Härten stehen gelassen wurde, wird es in Stücke geschnitten serviert.

Nsenene

Zweifelloos das eigentümlichste typische Gericht, denn es besteht aus gebratenen, gesalzenen Heuschrecken. Man findet sie überall an den Strassenständen, da sie sehr beliebt sind. Um sie vorzubereiten, werden die Beine, Antennen und Flügel vor dem Braten entfernt.



Nswaa

Gebratene weisse Ameisen, ein weiteres Gericht, das man in Uganda sowohl in den Strassenständen als auch in Restaurants essen kann. Weisse Ameisen sind besonders beliebt bei den Kindern und auch ein Genuss für Erwachsene mit anspruchsvollem Gaumen.



Mkate Na Mayai

Dieses Rezept arabischen Ursprungs heisst wörtlich übersetzt, Brot und Eier. Das Gericht besteht aus einem Paket sehr feiner Weizenteige, gefüllt mit gebratenem Hackfleisch und rohem Ei. Obwohl nur eine Minderheit der Bevölkerung muslimisch ist, ist die arabische Küche in vielen Teilen des Landes präsent.

Geröstete Erdnüsse

Als Aperitif oder zwischen den Mahlzeiten essen die Ugander oft geröstete Erdnüsse, eine sehr gesunde und köstliche Zwischenmahlzeit. Sie werden in Papierkegeln verkauft auf dem Markt oder am Strassenrand. Der Brauch, Erdnüsse zu essen, ist tief in der ugandischen Küche verwurzelt.

Typisch ugandische Getränke

Die Uganderinnen und Ugander konsumieren sowohl traditionelle als auch internationale Biere, denn es ist eines der meistkonsumierten Getränke des Landes. Das lokale Bier, genannt Pombe, wird mit der Gärung von Hirse und Banane gebraut. Der Waragi ist ein bei Touristen sehr beliebter Bananen-Gin, da er als Basis für einen für Uganda typischen Cocktail dient. Andere Getränke, die in Uganda häufig getrunken werden, sind Tee und Kaffee. Was den Tee betrifft, so ist der Chai der am häufigsten konsumierte, ebenso wie der Chai Masala, der dank indischen Einwanderern nach Uganda kam. Uganda ist jedoch vor allem das Land des Kaffees. Es ist der grösste Kaffee-Produzent in ganz Afrika.

<https://www.exoticca.com/de/afrika/ostafrika/uganda/gastronomie>



Graubünden reformiert
Grischun refurmà
Grigioni riformato

BAUSTEIN 5

SNACKS

Bananenküchlein (ca. 20 Stück)

Zutaten:

- 6 reife Bananen
- 50 g Rohrzucker
- 200 ml warmes Wasser
- 200 g Mehl, (Weizen-Vollkornmehl)
- Muskatnuss gerieben
- Öl (Erdnussöl) zum Ausbacken

Zubereitung:

Bananen pürieren. Zucker im Wasser auflösen. Mehl, Muskatnuss und Bananenpüree einrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Je einen Esslöffel Teig hineingeben, flach drücken. Küchlein bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm verzehren.



Südafrikanische Rusks

Traditionelle Trockenbiskuits, die in den Kaffee getunkt werden. Sättigend wie Energieriegel.

Zutaten:

- 1 kg Mehl
- 2 cl Limettensaft
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 Teelöffel Salz
- 250 g Margarine
- 675 Rohrzucker
- 225 g Sonnenblumenkerne
- 150 g Speisekleie
- Handvoll gehackte Trockenfrüchte/Nüsse/Mandeln/Sesam
- 1 Esslöffel Anis ganz
- 1 Teelöffel Anis gemahlen
- 500 ml Buttermilch
- 125 ml Öl (kein Olivenöl)
- 2 Eier



Zubereitung:

Zum Anrühren eine sehr grosse Schüssel nehmen. Der Teig reicht für 2 Kastenformen. Mehl, Backpulver, Salz, Margarine und Zucker mischen und zwischen den Händen gleichmässig verreiben, wie zu kleinen Streuseln. Dann die Trockenfrüchte, Kerne und Saaten dazugeben.

Buttermilch, Öl und Eier gut verrühren und dazu gießen. Nun mit beiden Händen die Masse gut vermischen. Wenn alles gleichmässig gemischt ist, in die Kastenformen verteilen. Der "Teig" ist sehr klebrig. Die Formen werden fast voll, aber der Teig geht nicht sehr auf. Eine Zuckerspür streuen, damit der Teig beim Backen schön aufbrechen kann. Eine gute Stunde bei 180° bis 185° backen, evtl. etwas länger. Wenn am Stäbchen nichts mehr hängen bleibt, noch eine Stunde in der Form stehen lassen, dann stürzen und völlig auskühlen lassen. Diese "Kuchen" schmecken jetzt noch nicht. Am nächsten Tag die Kuchen mit einem Messer längs halbieren und dann in kleinfingerdicke Scheiben schneiden. Schuppenförmig auf Backbleche auflegen und bei leicht geöffneter Backofentür bei 100°C trocknen/rösten lassen. Das kann evtl. ein paar Stunden dauern, sie duften wunderbar, wenn sie fertig sind. Erst, wenn sie dürr wie Zwieback und ganz trocken sind, in große Büchsen füllen. Sie schmecken wunderbar und halten lange.

Matoke

Matoke (Matooke), das Nationalgericht aus Uganda, ist eine Mahlzeit aus gedämpften grünen Kochbananen. Hauptsächlich findet man diese Bananen in Afrika und Südamerika und geschmacklich erinnern sie an eine süssliche Kartoffel mit leichtem Bananenaroma. Sie lassen sich kochen, braten, grillen, backen oder auch roh genießen, sofern sie vollkommen gereift sind. Die Reife ist dann erreicht, wenn sich die äussere Schale komplett schwarz verfärbt hat.

Zutaten:

- 10-12 Kochbananen
- 1-2 Zwiebeln
- Salz, Pfeffer
- Cayenne
- wahlweise ein Stück Markenbutter

Zubereitung:

Kochbananen schälen und waschen. In Bananenblätter wickeln. Zwiebel in einem Topf kurz anschwitzen lassen und mit Wasser auffüllen. Die Kochbananen hinzugeben und für 15-20 Min. weich kochen lassen. Sobald diese weich sind, wird das Kochwasser weggeschüttet. Die Kochbananen werden anschließend zerstampft und zu einem sämigen Brei verarbeitet. Den Brei bis zum Servieren mit Backpapier o.ä. bedecken, um die Wärme einzuschliessen. Matoke wird oftmals mit Fleisch oder Fisch serviert und dazu wird eine afrikanische Erdnuss-Sauce gereicht.





Graubünden reformiert
Grischun refurmà
Grigioni riformato

BAUSTEIN 5

DRINKS

Bananas Shake

Zutaten:

- 100 g Banane
- 15 cl Milch
- 120 g Ananasstücke

Zubereitung:

Banane und Ananas in grobe Stücke schneiden und im Mixer zusammen mit Eis fein pürieren. Dazu Eiswürfel vorgängig zerkleinern. Milch dazugeben und nochmals kurz durchmischen. Ins Glas füllen und dekorieren.

Dekoration:

Bananenscheiben auf Spiess, Ananasschnitz am Glasrand.



Mangette

Zutaten:

- 2 cl Limettensaft
- 1 dl Mango
- 15 cl Mineralwasser mit Kohlensäure

Zubereitung:

Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Mixer mit einer Hand voll zerstoßenem Eis pürieren. Limettensaft dazu giessen und noch einmal kurz durchmischen. Ins Glas geben und mit Mineralwasser auffüllen. Dekorieren.



Milch-Gletscher

Zutaten:

- 1 cl Zitronensaft
- 1 Prise Zimtpulver
- 60 g Banane
- 12 cl Milch (fettarme)
- 7 cl Orangensaft

Zubereitung:

Banane und Orangensaft im Standmixer pürieren. Milch dazugeben und nochmals durchmischen, mit Zimt abschmecken.



Snow-Flake

Zutaten:

- 1 Feige
- 10 cl Buttermilch
- 1 Banane
- 1 Vanilleschote
- 8 cl Wasser
- 1 Prise Zimtpulver

Zubereitung:

Banane grob zerkleinern. Feigen halbieren, das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel herausnehmen und beides zusammen mit Vanillemark, Zimt, Wasser und Buttermilch mit einem Mixer fein pürieren. Ins Gästeglas geben. Dekorieren.

