

Ethnisch und kulinarisch bunt: Südafrika



Südafrika nennt sich selbst die „Regenbogennation“ – eine treffende Charakterisierung für das ethnisch bunt gemischte Land. Die Verschiedenheit gilt nicht nur für die Wurzeln der rund 57 Millionen Einwohner. Die multikulturelle Vielfalt verschiedener Rassen, Ethnien und Stämme schlägt sich ebenso deutlich in den kulinarischen Traditionen und Ausprägungen am Kap nieder. Europa, Asien und Afrika treffen hier aufeinander: Burisch-holländische, britische, deutsche, französische und portugiesische Einflüsse sowie malaiische, chinesische und indische Impulse stehen neben der einfachen und eher einseitigen schwarzafrikanischen Küche. Diese bestimmt jedoch die Alltagskost unzähliger schwarzer Südafrikaner. Manche Einflüsse vermischen sich zwar mittlerweile zu einer Art „Fusionsküche“, vor allem in der aufstrebenden Stadtbevölkerung jeder Hautfarbe, in den besseren Wohn- und Feriengebieten sowie bei den entsprechenden gastronomischen Angeboten. Dennoch ist unübersehbar, dass vor allem aufgrund des sozialen Gefälles die meisten Speisen und Zubereitungsformen innerhalb der eigenen Volksgruppe dominant bleiben. Viele Menschen eint

dagegen die ausgeprägte Vorliebe für Fast Food und Fertigprodukte. Das betrifft nicht nur Erdnussbutter, Toastbrot, Mayonnaise, Ketchup sowie Burger und Co, sondern auch Soft Drinks. Selbst die kleinen, kioskartigen „Tuck Shops“, die gerade in ländlichen Regionen den täglichen Bedarf abdecken, haben neben Fertigprodukten grundsätzlich eine reiche Auswahl an Soft Drinks im Angebot – und das meist in 1,5- bis Zwei-Liter-Flaschen.

Stark ausgeprägte soziale Unterschiede

Im Vergleich zu allen anderen afrikanischen Ländern ist Südafrika wirtschaftlich deutlich am weitesten und gehört zum Kreis der G20-Staaten. Dennoch sind die Unterschiede zwischen Arm und Reich nach wie vor deutlich und gelten auch über 25 Jahre nach dem Ende der Apartheid noch als Unterscheidung zwischen Schwarz und Weiß. Ein erheblicher Teil der schwarzen Mehrheitsbevölkerung lebt – neben den typischen Townships der Großstädte – eher in ländlichen Gebieten. Schulkinder erhalten landesweit eine warme Mahlzeit am

Tag, die der Staat finanziert. Das ist gerade auf dem Land ein wichtiger Beitrag zur Ernährung der jungen Generation. In den Familien auf dem Land wird rustikal über offenem Feuer für gleich mehrere Generationen in der meist großen Sippe gekocht. Denn Brennholz gibt es vielerorts genug. Weiße Südafrikaner (außer den Farmern) und die Bevölkerung asiatischer Herkunft wohnen mehrheitlich in den Küstenregionen und Städten. Dementsprechend sind hier europäische Kochmöglichkeiten verbreitet.

Obst und Gemüse satt

Südafrika ist laut Wiki der drittgrößte Exporteur landwirtschaftlicher Produkte weltweit. Dabei handelt es sich vor allem um Mais, Weizen, Zuckerrohr, Wein, Obst und Gemüse. Der Reichtum an einheimischen Früchten und Gemüsearten ist enorm. Mangos, Ananas, Trauben, Orangen, Äpfel, Birnen, Papayas oder Aprikosen sind das ganze Jahr über verfügbar. Daher gibt es auch diverse fruchtig-scharf zubereitete Gerichte.

Der Einfluss Europas

Von erheblicher, bis heute anhaltender Wirkung ist das kulinarische burisch-holländische Erbe. Dazu gehören „Potjies“, Eintöpfe aller Art mit und ohne Gemüse, Fleisch oder Fisch, die traditionell in einem „Potjikos“, einem dreibeinigen, eisernen Topf über offenem Feuer langsam garen. Lamm- und Schaffleisch sind bei burischstämmigen Bürgern sehr beliebt, dazu gibt es häufig Kürbis und Süßkartoffeln als Beilage. Eine landesweit bekannte Spezialität ist „Biltong“, stark gewürztes Dörrfleisch aus Antilope, Springbock, Strauß oder Rind. Es war früher vor allem Proviant von Viehhirten, Reisenden und Abenteurern. Heute ist es ein Snack, den man überall kaufen kann. Auch die Wurst als wahrscheinlich deutscher Import hat ihren Platz in Südafrika gefunden. Die „Boerewors“ (Bauernwurst), meist in Schneckenform produziert, besticht durch ih-

re Würzmischung aus Koriandersamen, Cayennepfeffer, Thymian und Muskat. Aber auch eine eher niederländisch inspirierte Würzung ist üblich, die Koriander, Kümmel, Zimt, Nelken und Ingwer enthält. Man kann diese Würste grillen oder – ähnlich einer Mettwurst – im Eintopf mitkochen. Die „Bredies“ dürften mit den Briten ins Land gekommen sein; sie entsprechen einem Stew. Eine exotische Variante ist der „Waterblommietjie-Bredy“, ein Eintopf mit Lammfleisch, Sauerampfer, Zwiebeln, Kartoffeln und den namensgebenden, essbaren Blüten der Wasserähre.

Asiatische Impulse

Der Anteil asiatischstämmiger Menschen an der Bevölkerung beträgt nur wenige Prozent. Dennoch ist ihr Einfluss auf die kulinarische Lebenswelt hoch. Die Nachkommen indischer und südostasiatischer Sklaven, Händler oder Solda-

ten aus den ehemaligen britischen Kolonien setzen eindeutige Akzente in der südafrikanischen Küche und prägen sie teilweise nachhaltig. Die „Kap-malaiische Küche“ ist über alle Ethnien hinweg sowie international geschätzt. Viele malaiische Frauen waren früher als Köchinnen in weißen Haushalten beschäftigt, was mit zu einer Verschmelzung der Kochtraditionen beigetragen hat. Ein typisches Gericht ist „Bobotie“ (Hackfleischauflauf aus Lamm mit Curry), der mit „Geelry“ („gelber“ Reis mit Kurkuma und Sultaninen) und Chutney serviert wird. Außerdem mag man „Sotaties“, marinierte Fleischspieße.

Typische indische „Einwanderer“ sind das Fladenbrot „Chapati“, die Teigtaaschen „Samoosas“ oder das Gericht „Breyani“ mit Reis, Fleisch, Fisch, Geflügel, Linsen und Gewürzen. In vielen Familien und Lokalen kocht man das weltweit bekannte „Chicken Tikka Masala“. Die riesige Gewürzvielfalt Indiens ist in



Foto: © iStock.com/Ian Murdoch



Foto: © iStock.com/Matthew de Lange



Foto: © iStock.com/CarlaMc

Typisch südafrikanisch: Potjikos, getrocknete Wurst, Biltong, Pap (wie der Maisbrei hier heißt)



Foto: © Tanya Hendel/istock.adobe.com

Südafrika sehr präsent und wird intensiv genutzt. „Blatjang“ heißt ein fruchtig-scharfes Chutney mit Fruchtstücken, Knoblauch und Chili, das zu Fleischgerichten passt. Zudem gibt es zahlreiche Curry-Zubereitungen als Hauptgericht. Am besten probiert man diese in Durban, wo die meisten indischstämmigen Bewohner leben.

Schwarzafrikanische Küche

„Mealie Pap“ heißt die Speise, die für die meisten schwarzen Südafrikaner – sowohl in den Townships wie auf dem

Land – nahezu täglich auf dem Speiseplan steht. Pap ist ein steifer, weißer, ungewürzter Brei, der aus Maismehl oder -grieß hergestellt wird. Die Zubereitung ist denkbar einfach, denn das Mehl wird in kleinen Mengen unter ständigem Rühren mit kochendem Wasser vermischt, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist. Das kann eine Weile dauern und fordert den Frauen einiges an Muskelkraft ab. Dazu isst man eine Soße aus Tomaten, Zwiebeln und Chili. Oder, als reichhaltige Version, „Chakalaka“, eine Gemüsesoße aus Zwiebeln, Tomaten, Paprika, Karotten, gebackenen Bohnen (Fertigprodukt), manchmal auch Brokkoli oder Blumenkohl, die man pikant mit Ingwer, Kurkuma und Chili würzt. Gelegentlich gibt es eine verfeinerte Pap-Variante mit Kartoffelscheiben und/oder Fleischstücken. Breie aus Mais- oder Maniokmehl sind für die schwarze Bevölkerung im gesamten südlichen Afrika Hauptnahrungsmittel. Was in Südafrika Pap heißt, nennt man in Simbabwe und anderen Ländern „Sadza“.

Exotisch für den europäischen Gaumen sind verschiedene Insekten. Dazu gehört eine spezielle Raupenart, die getrocknet wird und dann mitgekocht wird. Gelegentlich wird auch ein Huhn geschlachtet, zubereitet und komplett, einschließlich Kopf, Füßen und Innereien, verzehrt.

mal zweifelhaften Ursprungs. In ländlichen Gebieten wird viel gejagt, so dass hier Warzenschweine, kleine Wildschweine und andere Wildtiere den Speiseplan bereichern.

Fleisch kommt besonders gern beim „Braai“ zum Einsatz. Das Wort bedeutet „Grillen“ auf Afrikaans und ist eine Zubereitungsform, die alle Südafrikaner eint. Es gilt als das einzige Wort, das so in allen elf offiziellen Sprachen der Regenbogennation vorkommt. Egal wo „Braai“ zelebriert wird, man braucht nur Grill, (Holz-)Kohle und das fleischige Grillgut, das „Braaiivleis“. Nahezu jedes Privathaus der Mittel- und Oberschicht besitzt im Garten einen gemauerten Grill. In Städten und Townships wird oft in der Öffentlichkeit, etwa auf Bürgersteigen oder in Parks, mit Hilfe einfachster Gerätschaften gegrillt. Egal ob Kotelett, Rippchen, Keule oder Filetsteak, Spieße, Kebabs oder Würstchen, die Auswahl ist riesig und stammt von Rind, Schwein, Lamm, Truthahn, Strauß, Springbock, Krokodil, Gnu und anderen Wildtieren. Darum herum ranken sich möglichst üppige Buffets mit Salaten und Soßen wie Chutneys, Mayonnaise oder das scharfe „Peri-Peri“. Huhn ist eher als Alltagsgericht denn als Festschmaus geschätzt. Große Akzeptanz findet daneben Straußenfleisch, zum Beispiel als Burger, Steak oder Gulasch. Als besonders exotisch für Europäer gilt Krokodilfleisch.



Foto: © iStock.com/590619224_590619224-101515595

REZEPT

Chakalaka

Die pikante Gemüsesoße Chakalaka gibt es in Südafrika oft zum Maisbrei Pap, passt aber auch zu Fleischgerichten. Sie ist als Fertigprodukt überall erhältlich, lässt sich jedoch leicht selbst zubereiten. Basiszutaten sind Öl, Zwiebeln, Chilischote(n), Cayennepfeffer und Curry; alles andere ist Geschmacksache. Möglich sind (klein gehackt oder geraspelt) Paprikaschoten, Karotten, Tomaten, Weißkohl, Zuckerschoten, Erbsen, Baked Beans aus der Dose, Brokkoli und Gewürze wie Ingwer, Kurkuma oder Knoblauch.

Zutaten:

- 125 ml Olivenöl, 1 Zwiebel fein gehackt
- 1 Chilischote fein gehackt, Curry
- 2 Karotten geraspelt, 2 Tomaten gehackt
- 1 kleine Dose Baked Beans in Tomatensoße

Zubereitung:

Öl und Zwiebeln in einer Pfanne erhitzen. Chili, Curry und nach Geschmack klein gehackten Ingwer und Cayennepfeffer dazugeben und mitrösten. Karotten, Tomaten und Bohnen hinzufügen und einige Minuten köcheln lassen.

Besondere Anlässe

Wenn ein Familienfest ansteht, und das sind häufig „Funerals“ (Beerdigungen), sind vor allem auf dem Land hunderte Gäste zu verköstigen, die von überall her anreisen. Man schlachtet eine Kuh, grillt Fleisch und reicht Salate dazu. Dafür eignen sich die zahlreichen Kohlsorten, Rote Bete (sehr beliebt), Nudeln oder Kartoffeln. Typisch ist die reichliche Verwendung von Mayonnaise. Meist steht auch eine Essig-Öl-Variante bereit. Selbstverständlich gehört Pap ebenfalls zu einem gelungenen Leichenschmaus.

Fleisch dominiert

Südafrika ist ein Fleischland. Sobald es den Familien finanziell möglich ist, kommt Fleisch auf den Tisch. Es gibt Supermärkte, die ausschließlich Fleisch, Fleischprodukte und die begleitenden Soßen anbieten. Das können auch Fertig- und Tiefkühlprodukte sein – manch-

Fisch

Trotz des dominanten Fleischverzehrs hat Fisch ebenfalls einen hohen Stellenwert. Dieser beschränkt sich jedoch weitgehend auf die Küsten und großen Städte. Die fast 3.000 Kilometer lange Küste an der Grenze zwischen Atlantik und Indischem Ozean liefert unterschiedlichste Fischarten und Meeresfrüchte. Zu den bekanntesten Sorten gehören Snoek (Barracudaart), Yellowtail, Kingklip (Dorschart), Kabeljau sowie Crayfish, eine Hummerart und eine der bekanntesten Delikatessen des Landes, zusätzlich Muscheln und Austern. „Line Fish“ ist keine eigene Spezialität, sondern bedeutet auf Tafeln von Restaurants „Fisch des Tages“. Das soll die Frische des Angebots signalisieren. Zum Fisch serviert man Gemüse sowie Pommes, Kartoffeln oder Chips, häufig Knoblauchsoße oder Zitronenbutter.

Kulinarische Besonderheiten



Foto: © iStock.com/tropicalistisinsapore

Angola

Etwa 25 Millionen Einwohner, Unabhängigkeit von Portugal 1975. Die Landwirtschaft leidet immer noch unter den Folgen des Bürgerkriegs (Landminen!). Wichtige Exportprodukte sind Kaffee, Zuckerrohr, Mais und Palmöl. Intensive Nutzung von Palmöl in der Küche, etwa für das Gericht „Mfumbua“: Wilde Blätter mit Trockenfisch (portugiesisches Erbe) zusammen mit einem Brei aus Knollen. Außerdem kennt man Trockenfisch in Palmcreme und Erdnusssoße, viele gegarte Gerichte aus Frischfisch mit Gemüse sowie gefüllten Ziegenmagen, für den die Innereien des Tieres mit Kräutern, Knoblauch und Zitronen genutzt werden.



Foto: © iStock.com/Smalwaido

Botswana

Etwa zwei Millionen Einwohner, Unabhängigkeit von Großbritannien 1966. Das Nationalgericht heißt „Seswaa“, Rindfleisch mit einem dicken Maismehlbrei. Außerdem beliebt sind Springbocksteaks, die mit Süßkartoffeln und Gemüse serviert werden sowie Grillgerichte.



Foto: © Marcy/Fotolia.com

Mosambik

Etwa 28 Millionen Einwohner, Unabhängigkeit von Portugal 1975. Wichtigste Agrarprodukte sind Cashewnüsse, Zuckerrohr und Tee. Sehr beliebtes Fleisch stammt von der Ziege. Koteletts oder Rippchen werden in Öl, Knoblauch, Zitronensaft und zerriebenem Brühwürfel eingelegt und dann gegrillt; dazu gibt es Salat und Weißbrot. „Mufussa“ heißen getrocknete Bohnenblätter (entfernt vergleichbar dem deutschen Grünkohl), die in Kokosmilch mit Tomate und Zwiebel garen und mit Shrimps angereichert werden: Dazu isst man Reis oder Maismehlbrei.



Foto: © iStock.com/jeffhales/fotolia.com

Namibia

Etwa zwei Millionen Einwohner, deutsche Kolonie bis zum Ende des ersten Weltkriegs, danach faktisch Teil Südafrikas, 1990 Unabhängigkeit. Fischerei und Landwirtschaft vereinen einen hohen Anteil der arbeitenden Bevölkerung und sind wichtig für den Export. Vielerorts ist die traditionelle deutsche Küche zu finden mit schweren Gerichten wie Braten mit Soße. Die namibische Küche nutzt die wegen großer Wüstengebiete begrenzten natürlichen Ressourcen gut aus: Früchte, Wurzeln, Blätter etc. sowie Mais für den afrikanischen Maismehlbrei. Der Fleischkonsum ist hoch: Lamm, Rind und Wildtiere (z. B. Antilope, Krokodil, Strauß, Zebra).

Beliebt sind auch Fischeintöpfe („Potjies“), Pickled Fish, scharfes Fischcurry oder Muscheln in Weinsahnesoße.

Süßes und Flüssiges

Bei süßen Spezialitäten hat sich der burisch-holländische Einfluss durchgesetzt. Malvapudding ist ein beliebtes Dessert karamelliger Konsistenz. Es besteht aus einer Mischung aus Mehl, Backpulver, Eiern, braunem Zucker, Milch, geschmolzener Butter und Aprikosenmarmelade, wird im Ofen gebacken und heiß mit Vanillesoße oder -eis serviert. Koeksisters sind in Öl frittierte Teigzöpfe, die in dickflüssigen Sirup ge-

taucht werden. Melkart, ein gefüllter Blätterteigkuchen, gilt als Klassiker der burisch-holländischen Küche.

Roiboostee ist ein wichtiges Exportprodukt des Landes. In Südafrika selbst wird zwar reichlich Tee getrunken, doch meist ist es Schwarztee mit sehr viel Zucker. Für viele Menschen bildet dieser, ergänzt um eine Scheibe Toast mit Erdnussbutter, das tägliche Frühstück.

In Südafrika gibt es über 400 Weingüter. Die heimischen Produkte finden große internationale Anerkennung. Die einfache Bevölkerung trinkt allerdings lieber Bier in einer „Tavern“, die in fast jedem Dorf zu finden ist. Neben dem Genuss bekannter Marken braut man auch

selbst und nutzt dazu Wasser, Zucker, Sorghum (Hirse) und Hefe. Dieses „Gebräu“ ist für den Gast jedoch gewöhnungsbedürftig. Schließlich gewinnt es sein Aroma und seinen Alkoholgehalt allein aus dem „Braten“ in der heißen Sonne. ■

Zum Weiterlesen:

Kochen und Essen wie in Afrika. Rezepte der Einwanderer von Marokko bis Südafrika, Verlag Brandes und Apsel, Frankfurt 2016