



Der Fufu-Stampfer (links) ist kein handliches Küchengerät, aber wirkungsvoll

Fufu

Finger gehören in den Teller

Fufu ist das Nationalgericht von Ghana. In Europa ist der Knollenbrei mit würziger Sauce nur wenig bekannt, aber für einige Millionen Menschen in Westafrika ist es ein fester Bestandteil der Nahrung. Der SRK-Programmverantwortliche Josef Kasper hat schon vor über 10 Jahren gelernt, wie Fufu traditionellerweise gegessen wird.

TEXT: JOSEF KASPER BILDER: CASPAR MARTIG

In Ghana isst niemand das Nationalgericht mit Besteck, sondern ausschliesslich mit den Fingern der rechten Hand. Fufu ist ein Knollenbrei und wird meist aus Maniok und grünen Kochbananen zubereitet. Deshalb klebt Fufu nicht an den Händen und lässt sich leicht zu mundgerechten Häppchen formen. Trotzdem haben sich die Einheimischen damals köstlich über meine ersten Essversuche amüsiert. Denn es braucht etwas Übung, genügend Sauce mit dem Brei aufzunehmen und diese Kombination einigermaßen elegant zu verspeisen.

Wenn ich in Westafrika bin, esse ich oft Fufu, da ich es sehr gerne mag. Am liebsten mit Groundnut-Soup (siehe Rezept). Fufu wird immer mit Sauce gegessen, es ist eigentlich als Beilage zu verstehen. Im Restaurant stehen immer mehrere Saucen oder «Soups» zur Auswahl. Die Küche befindet sich meist in der unmittelbaren Nähe der Gäste. An einigen Feuerstellen

im Raum oder auch draussen werden die Mahlzeiten immer frisch vor den Augen des Gastes zubereitet. Das ist aus hygienischen Gründen wichtig.

Es gibt verschiedene Grundrezepte für Fufu. In Ghana werden üblicherweise Maniok und grüne Kochbananen im Verhältnis zwei zu eins in Stücke geschnitten und gekocht. Anschliessend stampft man die gekochte Mischung mit einem Fufu-Stampfer zu Brei, so wie auf dem Bild links oben abgebildet. Mangels dem richtigen Küchengerät hier zu Lande empfehlen wir, fertiges Fufu-Pulver im Asia- oder Afrikashop zu kaufen.

Die meisten Europäerinnen und Europäer mögen Fufu – getrauen Sie sich und probieren Sie es aus! Wenn Sie Fufu nicht mit den Händen essen möchten, können Sie auch einfach einen Löffel benutzen. In Ghana kocht man häufig mit Fleisch oder Fisch, aber kaum nach Rezept. Ändern Sie das Saucenrezept nach Belieben.

➔ magazin-humanite.ch/rezepte

REZEPT

Fufu mit vegetarischer Groundnut-Soup

Für 3–4 Personen

Zutaten

2–3 EL Speiseöl, 1 gehackte Zwiebel, 2 kleingeschnittene Knoblauchzehen, 1 Chili-Schote, wenn Sie gerne scharf essen, 6 gehäufte EL Erdnusspaste, 1 Dose Tomaten, 10 Baby-Auberginen oder eine normale Aubergine, 12 Okra-Schoten (aus dem Asia- oder Afrikashop), Salz, Pfeffer, 1 Tasse Wasser

Zubereitung

In einem Kochtopf die Zwiebel, den Knoblauch und die Chili-Schote im heissen Öl anbraten. Von den Okraschoten das harte Ende abschneiden und in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Die Auberginen ebenfalls klein schneiden und das Gemüse in den Topf geben. Kurz dünsten, anschliessend die Erdnusspaste beifügen und mit Wasser ablöschen. Aufkochen und rühren, bis sich die Erdnusspaste aufgelöst hat. Die Tomaten mit Saft begeben und alles auf kleinem Feuer weich kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fufu-Pulver gemäss Anleitung auf der Packung zubereiten. Es sollten sich leicht feste Klösse formen lassen. Die Sauce dazu sollte sämig, also nicht zu dünn, aber auch nicht zu fest sein.



Aus dem Brei formt man einen Löffel für die Sauce