

ESSEN UND TRINKEN IN ÄTHIOPIEN



Wusstest du, dass ...

... Kaffee das Nationalgetränk ist? Um die 15 Millionen Menschen leben in Äthiopien direkt oder indirekt vom Anbau. Tief in der Kultur verankert sind die Kaffeezeremonien, bei denen der frisch geröstete Kaffee dreimal aufgegossen wird. Die erste Runde ist für den Genuss, die zweite dient dazu, Dinge zu besprechen und die dritte steht für den Segen des Gastgebers.

... viele äthiopische Gerichte sehr scharf und würzig sind? Überregional bekannt ist die Gewürzmischung *Berberere*, feurig rot leuchtend in der Farbe. Sie besteht unter anderem aus Chilipfeffer, Ingwer und Zimt, aber auch aus nicht so bekannten Zutaten wie dem Stangenpfeffer.



... es als höflich gilt, den Tischnachbarn mit der Hand zu füttern? Die Geste heißt *Gursha*. Je größer dabei die *Gursha*, desto größer die Verbundenheit. Die Hände dürfen die Lippen dabei allerdings nicht berühren.

... dass man das *Injera*-Fladenbrot zu so ziemlich allem isst? Durch seine großen Luftporen nimmt es Saucen besonders gut auf, weshalb auch Gerichte darauf serviert werden. Es wird aus *Teff* hergestellt, einer glutenfreien, sehr kleinen Hirseart.



... das zweite Nationalgetränk neben Kaffee ein süßer Honigwein ist? *Tej* besteht neben Wasser und Honig aus den Stängeln oder Blättern des Gescho-Strauchs. Da es alkoholhaltig ist, dürfen natürlich nur Erwachsene davon trinken, genauso wie vom Hirsebier *Tella*. Kinder haben vor allem Fruchtsäfte aus Mango, Papaya, Avocado oder Ananas gerne.

... das Nationalgericht *Doro Wat* heißt? Der auf Zwiebelbasis aufbauende, gut gewürzte Hühnereintopf wird langsam gekocht und oft auf einem Injera-Brot gemeinsam mit hartgekochten Eiern serviert. Die Sauce ist sämig und gibt dem Gericht durch viele Gewürze eine spannende Note, ebenso wie das saftige Fleisch.

... die äthiopisch-orthodoxe Kirche über 180 Fasttage im Jahr hat, an denen auf Fleisch verzichtet wird? Deswegen gibt es viele beliebte vegetarische Gerichte. Das bekannteste heißt *Shiro*, ein Eintopf aus gemahlenen Kichererbsen oder Saubohnen, kombiniert mit Zwiebeln und Knoblauch, serviert auf einem Injera-Brot.



Foto: Ili, Äthiopien, Doro Wat, CC-BY-NC-ND 2.0