



Familienrezept aus Mali: Familie Natomos Reisgericht

Nach: Menzel, Peter; D'Aluisio Faith. (2005) *So isst der Mensch. Familien aus aller Welt erzählen, was sie ernährt.*
Hamburg: GEO im Verlag Gruner + Jahr. S. 211

- 60 g Tomatenmark
- 30 g Pfefferschoten,
getrocknet, gehackt
- 250 g Shea-Butter¹ oder Öl
- 60 g Fleischbrühwürfel
- 250 g Zwiebeln, gehackt
- 2 kg Reis
- 60 g Salz
- 1/8 l Sumbalabrühe²
- 4 l Wasser

alle Zutaten in einen Topf geben, auf offenem Feuer aufkochen und bei kleiner Flamme unter häufigem Umrühren quellen lassen

Stell dir vor, du bist bei Familie Natomo zum Essen eingeladen.

Welche Zutaten des Gerichtes kennst du?

Was ist dir an diesem Gericht fremd?

¹ Shea-Butter wird aus den Früchten des Shea-Baumes gewonnen.

² Sumbala ist ein Gewürz (ähnlich Bouillon) aus den fermentierten Samen des Néré-Baumes

Gegessen wird auf dem Boden sitzend oder kauernd. Wie geht es dir, wenn du das versuchst?

Alle essen von Hand aus dem grossen Topf. Was geht dir dabei durch den Kopf?

Suche das Heimatland der Familie (Mali) auf der Weltkarte. Wo liegt Mali? Kontinent? Nachbarländer? ...

Wenn diese Familie in die Schweiz käme, was würde sie vermissen?

Welche Möglichkeiten hätte die Familie, in der Schweiz an die gewohnten Lebensmittel zu kommen?

Welche traditionellen Gerichte aus dem Herkunftsland der Familie findest du (Kochbücher, Internet)?

Hast du eine Empfehlung für «Ersatz» mit bei uns erhältlichen Lebensmitteln?

Ursprüngliche Zutat

Ersatz

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Rückmeldungen der Lehrperson:
