



## Mesebeli Afrika - Gasztrotúra: Botswana

2010 május 16. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

• [0](#)

értékelve

Még nincs

Mérték

A következő? posztal sorozatot szeretnék teremteni az oldalon, miután mostanában rendkívüli mértékben túlsúlyba kerültek a politikai-gazdasági jellegű írások, szükségét érzem, hogy egy teljesen más területen is körülnézzünk, hiszen a mindennapi Afrika, az emberek mindennapi élete nem igazán a politika és a gazdaság körül forog (leszámítva a konfliktus-zónákban élők ártatlanokét).

Tradicionális ételek terén a sokak által kulturális fertőnek tartott Afrika rendkívül gazdag választékkal rendelkezik, európai szemmel (ízlelőbimbóval) szinte fel sem tudjuk fogni, mi minden kerül egy-egy afrikai család asztalára, és ezt most egyáltalán nem negatív értelemben kell érteni.

Első kitékintésünk állomása a politikai (és durvább) csatározásoktól általában mentes dél-afrikai ország, Botswana, amelynek ételei alapanyagukat tekintve általában nem számítanak annyira különlegesnek, persze az elkészítés módja ezeket az ételeket is egyedivé teszi. Húsokat tekintve egyértelműen a marhahús a legfontosabb és legnépszerűbb, de a különböző botswanai népcsoportok általánosságban nem vetik meg a juh-, bárány- vagy csirkehúst sem és ahol a földrajzi lehetőségek lehetővé teszik, a halfogyasztás is gyakori. A legkedveltebb és leggyakrabban termesztett gabonafélék a cirok és a kukorica, zöldségek és gyümölcsök tekintetében pedig óriási a skála: spenót, káposzta, hagyma, édesburgonya, paradicsom, görögdinnye, egyéb dinnyefélék, marula és még sorolhatnánk a bőségesen megtalálható zöldség-, gyümölcsfélék listáját.

A világhíres márkák (Coca-Cola stb.) elterjedése ellenére a nemzeti italok egyáltalán nem szorultak még háttérbe, az ország nemzeti söreinek a helyben gyártott Castle és Lion sörök számítanak, de az otthon készített gyömbérsör és a bojalwa néven ismert, almaborhoz hasonló ízű sörnek is vannak rajongói. A rendkívül erős pálmabor és az égetett cukorból készült kgadi általában a turisták körében is népszerű, mint helyi különlegesség, ahogy a különböző helyi növényekből készült teák is. És akkor most lássunk néhány hagyományos botswanai fogást.

A seswaa (más néven chotlho) az egyik legnépszerűbb helyi fogás, főleg ünnepi alkalmakra készítik szinte mindig a férfiak, többnyire marhahúst főznek lassú tűzön egy üstben kizárólag só és víz hozzáadásával egészen addig, amíg nem puhul teljesen omlósra. Helytől függően helyi fűszerekkel és gyökerekkel is ízesítik. Jóval különlegesebb étel a serobe, amely általában a levágott állat (kecske, bárány stb.) belsőségeit, beleit, sokszor lábait tartalmazza, ezeket főzik szintén lassú tűzön akár órákig, a teljes megpuhulásig. Köretként gyakran fogyasztanak rizst, és a brit hatások is érezhetőek, népszerűek a különböző húspogácsák is. Egyébként egy vendég számára nyílt tűz felett, üstben főzni a legnagyobb megtiszteltetésnek számít és amúgy is, a botswanai népcsoportok mindegyike rendkívül vendégszerető.

Fontos napi étel a kása vagy bogobe, amelyet cirokból, kukoricából vagy kölesből készítenek forró vízben, folyamatos kevergetés mellett. Ennek bővebb változata a ting, amely esetében tejet, cukrot is adnak a kissé megerjesztett gabonához. Amennyiben a lehetőségek engedik, a tinghez és a bogobéhoz mindig fogyasztanak húst és zöldségeket is, így ez az étel általában megfelel a napi fő étkezésnek. Meglepő módon a kenyér és a lisztből készült ételek sokáig nem képezték részét a hagyományos botswanai menünek, csak az utóbbi évtizedekben tört el erre ez az étrend és sok régióban (főként a sűrűbben lakott vidékeken) a napi étkezés részévé vált, "hagyományos" ételek is vannak már.

A vidéki területeken nagyon népszerű étel a morama, ami egy föld alatt nőző hatalmas gyökér és ehető gombák "keveréke". A hernyó kinézetre hajazó mopane féreg fogyasztása is népszerű, hamuban sültek, simán csak főzik, vagy zsírban sültek ki. A morogo névre hallgató vadspenót és a különböző hüvelyek is a napi étrend szoros részét képezik, tehát ahogy látható, a korlátozott lehetőségek ellenére is rendkívül változatos a botswanai hagyományos ételek felhozatala.

*Az esetleges érdeklődőknek szívesen küldök linket/leírást.*

[www.mindennapiafrika.info](http://www.mindennapiafrika.info) - A Flag Polgári Műhely partnere



DR. DRÁBIK JÁNOS  
**100 ÉVVEL TRIANON UTÁN**  
DVD A trianoni gyalázzatról tabumentesen

„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell”

**Ajánló**