



SCHULE DES
ESSENS

„Dona Lurdes kocht Matapa“ Geschichte und Rezept

**Auszug aus:
Schule des Essens-PädagogInnenhandbuch**

Dr.ⁱⁿ Theres Rathmanner

Wien, 2018

Kontakt

Dr.ⁱⁿ Theres Rathmanner, Projektleitung

E-Mail: theres.rathmanner@fibl.org

Telefon: +43 (1) 907 6313 35

Forschungsinstitut für biologischen Landbau FiBL | Doblhoffgasse 7/10 | 1010 Wien
Österreich | Tel +43 1 907 63 13 21 | info.oesterreich@fibl.org | www.fibl.org



 Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION




LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raumes.
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



Ich habe zwei Jahre in Mosambik gelebt und gearbeitet. In dieser Zeit habe ich Dona Lurdes kennengelernt, sie hat mir viele Einblicke in ihr Leben gegeben. Ein bisschen was davon kann ich hiermit weitergeben.

Dona Lurdes lebt in Mosambik, einem Land im Südosten Afrikas. Laut Human Development Index 2011 der UNO ist Mosambik das viertärmste Land der Welt. Das merkt man sehr deutlich, wenn man vor Ort ist – auch an der Ernährungsweise der Menschen.

Dona Lurdes ist 43. Ihr Mann ist bereits gestorben. Die Witwe lebt mit ihrer jüngsten Tochter und ihrer Mutter in Chimoio, einer Provinzhauptstadt in Zentralmosambik. Sie leben in einem so genannten Bairro, einem slum-ähnlichen Stadtviertel.

Dona Lurdes' Tag beginnt, sobald es hell wird. Ihr Frühstück besteht entweder aus Süßkartoffeln oder Maniokwurzel, gekocht, dazu schwarzen Tee mit viel Zucker. Die kohlenhydratreichen Knollen füllen den Magen und geben ihr Kraft für ihren Arbeitstag. Sie geht in die „Betonstadt“, in der die Reichen wohnen. Dort hält sie ein Haus sauber, hin und wieder kocht sie. Dona Lurdes hat Glück, sie verdient anständig und wird von ihren Arbeitgebern gut behandelt. Von ihnen bekommt sie manches Mal ein kleines Mittagessen oder zumindest Marmelade, die sie sich auf ihr mitgebrachtes Brötchen schmiert. Täglich isst sie zwischendurch auch Früchte, je nach Saison Mangos, Bananen, Papaya, Avokados, Ananas.

Heute kocht Dona Lurdes Matapa, eines der Nationalgerichte Mosambiks. Dazu benötigt sie **½ kg Maniokblätter** (Anmerkung zum Nachkochen: In Mosambik wird sehr viel Blattgemüse gegessen. Alternativ zu Maniokblättern kann man **frische Kürbis- oder Kohlblätter** verwenden.), **6 Zehen Knoblauch**, **4 frische Chilis** (lieber weniger!), **1 TL Salz**, **2 Kokosnüsse** (alternativ dazu: **1 Dose Kokosmilch**), **1 Tasse fein geriebene Erdnüsse** (ungesalzen!).

Als erstes bereitet sie die Kokosmilch zu: Dafür öffnet sie die Kokosnüsse, und kratzt das weiße Fruchtfleisch mit einer speziellen Raspel heraus. Diese Kokosflocken werden danach in einem Sieb zwei Mal mit wenig heißem Wasser übergossen und fest ausgedrückt; die Kokosmilch wird aufgefangen, die Kokosflocken bekommen die Hendln.

Danach wäscht sie die Maniokblätter und entfernt die Stängel. Gemeinsam mit den grob geschnittenen Knoblauchzehen und Chilischoten zerstampft sie die Blätter in einem großen Mörser – ein Gerät, das in keiner mosambikanischen Küche fehlt. In ärmeren Familien wird sogar Getreide damit gemahlen. Alternativ dazu kann man einen Stabmixer zum Zerkleinern der Blätter verwenden; die Konsistenz sollte etwa wie die von Pesto werden.

Diesen Brei erhitzt Dona Lurdes nun in einem Topf, gibt das Salz zu und lässt ihn köcheln, bis das austretende Wasser verdampft ist. Nun gießt sie die Kokosmilch zu, lässt alles wieder aufkochen. Zum Schluss rührt sie die geriebenen Erdnüsse ein und lässt die Matapa so lange offen köcheln, bis die erwünschte, dickflüssige Konsistenz erreicht ist (zirka 30 Minuten).

Als Beilage bereitet sie Xima (sprich: Schima), einen Brei aus feinem weißen Maisgrieß und Wasser – DAS Grundnahrungsmittel Mosambiks. Für unsere Gaumen höchst gewöhnungsbedürftig, weil ungewürzt, auch ungesalzen, füllt es billig und nachhaltig täglich Millionen von Mägen im südlichen Afrika. (Alternativ dazu reicht man zu Matapa Reis.) Gessen wird es aus tiefen Tellern mit den Händen.

Am frühen Nachmittag, wenn ihr Dienst zu Ende ist, geht Dona Lurdes nach Hause. Im Vorbeigehen kauft sie noch ein: fünf Paradeiser, ein Bund Kürbisblätter, ein kleines Sackerl Öl. In Mosambik wird auf den informellen Märkten alles in Mini-Portionen verkauft. Ein Liter Speiseöl ist eine große Ausgabe, die man sich nur hin und wieder leisten kann! Bei Dona Lurdes gibt es üblicherweise zum Abendessen Xima mit Gemüsesoße.

Fleisch findet man in Dona Lurdes' Küche fast nie. Nur zu ganz besonderen Anlässen wird ein Hendl gekauft und geschlachtet. Man kauft Hendln in Mosambik übrigens lebend und schlachtet sie zu Hause – damit ist das Fleisch garantiert frisch.

Matapa ist heute eine Arme-Leute-Essen, denn die gehobene Mittel- und Oberschicht isst täglich Fleisch; das Standardgericht, das jedes Restaurant serviert und viele jeden Mittag einnehmen, ist gebratenes Hendl mit Pommes frites. Die Folgen dieser Ernährungsweise offenbaren sich ebenfalls: Die Oberschicht Mosambiks ist fast ausnahmslos übergewichtig bis fettleibig, und das ist erwünscht, denn Leibesfülle ist ein Statussymbol.



Dona Lurdes vor ihrer neuen Fließwasserleitung

Foto© Theres Rathmanner