



Marie-Claudine Perret du Cray ist 1999 in Genf angekommen und hat hier drei Jahre später geheiratet. Sie wurde in M'Boro geboren, einem kleinen Fischerdorf zwischen Dakar und Saint-Louis. Mit ihrem ansteckenden Lachen und ihrem Sinn fürs Bildhafte erzählte sie von den Düften und Farben ihres Heimatlandes.

Bissap und Ingwer aus Senegal

Die senegalesische Küche ist ein funkelnendes Mosaik, reich an vielfältigen – insbesondere maghrebinischen, französischen und portugiesischen – Einflüssen mit Produkten des Meeres und überraschenden Früchten.

VON VÉRONIQUE ZBINDEN (TEXT UND FOTOS)



FLICKR/HEICO NEUMEYER

Der Fluss Senegal in Saint-Louis.

Senegal – Identitätskarte

Der Senegal, im Westen von der Atlantikküste, im Norden und Osten von Mauretanien, im Osten von Mali und im Süden von den beiden Guineas gesäumt, verdankt seinen Namen dem Fluss, der an seiner Nordostgrenze entlangfließt. Gambia bildet eine Quasi-Enklave in seinem südlichen Teil, begrenzt Casamance, eine der gegenwärtig 14 Provinzen.

Der Senegal wurde 1960 unabhängig; er umfasst rund 20 Volksgruppen. Seine Bevölkerung von fast 13 Millionen ist zum überwiegenden Teil islamisch mit christlichen und animistischen Minderheiten. Die Landessprachen sind Wolof und Französisch.

Marie-Claudine empfängt uns in ihrem Salon in Champel, einem schicken Quartier von Genf, mit einem grossen Glas Bissap, diesem erfrischenden, säuerlichen Tee auf der Basis von Hibiskus. Schon ihre helle Wohnung lädt zur Reise ein: fratzenhafte Masken aus Westafrika, Reliquien aus Edelholz, farbenfrohe Vorhänge... Marie-Claudine hat mandelförmige Augen, die schelmisch funkeln, wenn sie Anekdoten aus ihrem Heimatland, dem Senegal, heraufbeschwört. Auf Einladung einer Freundin kam sie 1999 in die Schweiz. Hier begegnete sie Philippe Perret du Cray, dem französisch-schweizerischen kaufmännischen Direktor einer Uhren-Website. Drei Jahre später haben sie geheiratet. Als Älteste von acht

Mädchen hat Marie ihre Ausbildung «zu früh abgebrochen, um meiner Familie zu helfen – in Afrika hast du keine andere Wahl...», bevor sie diese bei den Franziskanerschwestern in Dakar wieder aufnahm, um Kinderkrankenschwester zu werden. In Genf machte sie eine neue Ausbildung zur Massagetherapeutin und führte mehrere Jahre lang eine Praxis.

Im Senegal gibt es die Peuls, die Wolofs, die Mandinkas, die Toucouleurs, die Serer – Marie-Claudines Volksstamm – sowie die Diolas, die alle ihre kulinarischen Traditionen und ihre geheimen Zutaten haben. Seit den Kolonialzeiten lebt die senegalesische Küche auch von maghrebinischen, französischen und portugiesischen Einflüssen. Diese Vielfalt

kommt in einem funkelnden Mosaik zum Ausdruck, ganz gewiss einem der reichsten Repertoires des schwarzen Kontinents. «Natürlich ist die senegalesische Küche die beste der Welt!», lächelt Marie-Claudine.

«Die Grundgetreide sind Reis und Hirse, die von den Serern, meinem Volksstamm, stammen. Man bereitet damit Couscous nach zahlreichen Rezepten zu: mit Tomatensauce, mit Gemüse, Fisch, Krustentieren, Trockenfrüchten...» meint Marie-Claudine. Man isst viel Fisch, unter anderem Thiof, einen Zackenbarsch mit festem, köstlichem Fleisch, und Meeräsche, die man in Saint-Louis gefüllt serviert, aber auch Seeteufel, Dorade, Petersfisch, Viktoriabarsch, Barrakuda, roten Karpfen, Thunfisch usw. Das teurere Fleisch ist besonderen Anlässen und jenen vorbehalten, welche die Mittel dazu haben. «Wenn wir nach Hause kommen, freuen sich unsere Neffen: Sie wissen, dass es Fleisch geben wird – das bringt Abwechslung auf den täglichen Speisezettel!» Aber auch das beliebteste senegalesische Gericht *Yassa*, ein mit Zitrone und Zwiebeln mariniertes Huhn (siehe Rezept rechts) sei erwähnt oder *Mafé* (eine Erdnusspaste, mit der man Geflügel oder Fisch überzieht). Und eine ganze Reihe in den Augen eines Europäers ungewöhnlicher Gemüsesorten: *Diakhatou*, eine kleine, bittere Aubergine, fingergrasse *Okra*, deren Geschmack zwischen Artischocke und Zucchini schwankt, und *Niébé*, die lokale Bohne.

Aber die senegalesische Küche wäre nicht das, was sie ist, ohne ihre Gewürze: Piment von den Antillen, Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Tamarinde («*Dakhar*» auf Wolof, daher angeblich der Name der Hauptstadt), *Yet* und

Guedj auf der Basis von fermentiertem Fisch und Weichtieren und natürlich der Bouillonwürfel, dieser unverzichtbare Komplize der Senegalesinnen, der den Spitznamen «Korrigier-Dame» trägt.

Setzen wir uns zu Tisch? Unverzichtbar ist ein «*Bol*», eine grosse, tiefe Servierschüssel, von der sich alle Gäste, die im Kreis sitzen, mit der Hand oder einem Löffel bedienen. «Das ist sehr, sehr gesellig. Man isst, man redet und fängt immer wieder von Neuem an, bis (fast) nichts mehr übrig ist. Und das kann lange dauern», erzählt Marie-Claudine. «Wenn man bei uns kocht, dann immer mit dem «Armen-Teil». Es braucht nur jemand vorbeizukommen und man wird ihm sagen «nimm einen Löffel und iss mit uns!». Reis in Portionsbeuteln wie in Europa kennt man hier nicht. Es müssen immer Reste übrig bleiben, sonst hat man den Eindruck, zu wenig gekocht zu haben.» Die senegalesische Küche ist grosszügig, unmöglich ist es daher auch, genau nach Rezept zu kochen: Man kocht nach seinem Herzen und seiner Familientradition – und je nach seinen Möglichkeiten. Wenn sie zum Beispiel *Yassa* zubereitet, fügt Marie dem traditionellen Reis gerne verschiedene Gemüse hinzu, weil das zum einen gut schmeckt und zum anderen hübscher aussieht.

Schliesslich ist da immer eine Hausherrin, welche den Anteil an die Tischgäste verteilt, ein Durcheinander auf der Servierplatte vermeidet und darauf achtet, dass jeder genug bekommt. Das ist nicht mit Europa zu vergleichen, präzisiert unsere Gastgeberin, wo man einmal serviert und fertig. Man schwatzt, man isst, man schöpft sich nochmals, man hat alle Zeit der Welt und nimmt sich diese auch. □



Poulet Yassa

Zutaten für 6–8 Personen

- 2 mittlere Poulets in Stücke geschnitten
- Saft von 6–8 Limetten
- 1 frische Chili
- 3 Bouillonwürfel
- Erdnussöl, Senf, Salz, Pfeffer
- 6–10 dicke Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- 100 g grüne Oliven
- Weisses Branntweinessig

Nokos (die Füllung):

- 2 Knoblauchknollen
- 2 Zwiebeln
- 1 Esslöffel schwarze Pfefferkörner
- 1–2 Cayennepfefferschoten
- 1 Bouillonwürfel

Zubereitung

Nokos im Mörser (oder Mixer) zubereiten. Hierzu Knoblauch, Zwiebeln, schwarzen Pfeffer und eventuell eine Cayennepfefferschote zerreiben. Die Pouletstücke einschneiden, die Füllung hineingeben und mit Zitronensaft begiessen. Zwei Esslöffel Erdnussöl, einen zerkrümelten Bouillonwürfel und eventuell eine frische, entkernte und in Stücke geschnittene Cayennepfefferschote hinzufügen. Salzen, pfeffern und eine Nacht (mindestens 2 Stunden) lang im Kühlschrank marinieren lassen.

Die Stücke aus der Marinade nehmen und sorgfältig trocken tupfen, dann in den Ofen legen und von allen Seiten goldbraun grillieren; beiseite legen.

Für die Sauce die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden, einen Esslöffel Essig und einen zerkrümelten Bouillonwürfel darübergeben und gut durchmischen. Das restliche Öl in einem grossen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten. Ein Glas Wasser, 2 Esslöffel Senf, Lorbeerblätter und einen Bouillonwürfel hinzufügen. Die restliche Marinade unterrühren, Deckel auflegen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Pouletstücke hinzufügen und fertig schmoren. Zum Schluss die Oliven untermischen und eventuell nachwürzen.

Mit weissem oder mit Gemüse (Karotten, weisse Rüben, Bohnen) verfeinertem Reis servieren. Man kann dieses Gericht auch mit Lammfleisch oder Fisch zubereiten.