

# **100 Jahre, 100 Orte, 100 Rezepte**

*Ein internationales Kochbuch der Friedrich-Ebert-Stiftung*



# 100 Jahre, 100 Orte, 100 Rezepte

*Ein internationales Kochbuch der Friedrich-Ebert-Stiftung*

Liebe Leser:innen,

wir werden 100 Jahre! 1925 wurde die Friedrich-Ebert-Stiftung gegründet. Zahlreiche Mitarbeitende engagieren sich in der ältesten politischen Stiftung Deutschlands national wie international für die Soziale Demokratie. Mit unserer Arbeit setzen wir uns in über 100 Ländern gemeinsam mit Partner:innen für gelebte Freiheit, Gerechtigkeit und Solidarität ein.

Unser Jubiläum wollen wir ebenso gemeinsam begehen – auch mit Ihnen! Gerne möchten wir mit Ihnen von Angesicht zu Angesicht bei gutem Essen anregende Gespräche und Geschichten austauschen. Mit unserem Kochbuch tun wir dies zumindest im übertragenen Sinne.

In diesem Kochbuch finden Sie 100 regionale Rezepte aus 100 unserer aktuellen und auch ehemaligen Standorte, ausgesucht von Mitarbeitenden weltweit, um sie mit Ihnen zu teilen. Jedes unserer Rezepte wird von einem »Tischgespräch« begleitet. Hier erfahren Sie, warum wir ausgerechnet dieses Gericht ausgewählt haben, und warum wir damit den kulinarischen Genuss mit einer starken Demokratie und einer solidarischen Gesellschaft verbinden. Was haben etwa Aseeda aus dem Sudan und argentinische Choripán gemeinsam? Beide Gerichte sind beliebte Mahlzeiten, um Demonstrierende, die sich für ihre Rechte, Demokratie oder Frieden einsetzen, mit dem nötigen Durchhaltevermögen auszustatten. Dazu empfeh-

len wir einen erfrischenden Cha Thai. Der wurde durch junge asiatische Aktivist:innen weit über Thailand hinaus zu einem Symbol demokratischer Solidarität gegen Autoritarismus. Zum internationalen Tag der Arbeit haben wir gleich drei Rezeptvorschläge für Sie: schwedische Sillfrukost zum Frühstück und am Abend Torta Frita wie in Uruguay oder rumänische Mici. Nicht zuletzt, sind zahlreiche der Gerichte von Solidarität und Gemeinschaft geprägt – davon, dass sie geteilt werden. Warum genau, das lesen Sie in unseren Tischgesprächen.

So lange der Teig also noch »geht«, das Wasser immer noch nicht kocht oder Sie andernfalls mit knurrendem Magen alle zwei Minuten in den Ofen schauen würden, können Sie sich einen unserer Wissenshappen gönnen – und anschließend nicht nur mit Ihren Kochkünsten glänzen, sondern eben auch mit dem passenden Gesprächsstoff zur gemeinsamen Mahlzeit aufwarten, als gesprächige Beilage sozusagen. Und nun wünschen wir guten Appetit und angelegte Gespräche in guter Gesellschaft!

Ihre Sabine Fandrych

# Unsere internationalen Standorte

Stand Mai 2024

- |    |                  |     |                   |
|----|------------------|-----|-------------------|
| 1  | Abidjan          | 45  | Kairo             |
| 2  | Abuja            | 46  | Kampala           |
| 3  | Accra            | 47  | Kathmandu         |
| 4  | Addis Abeba (AU) | 48  | Khartum           |
| 5  | Aden             | 49  | Kiew              |
| 6  | Algier           | 50  | Kigali            |
| 7  | Almaty           | 51  | Kinshasa          |
| 8  | Amman            | 52  | La Paz            |
| 9  | Ankara           | 53  | Lagos             |
| 10 | Antananarivo     | 54  | Lima              |
| 11 | Astana           | 55  | Lissabon          |
| 12 | Athen            | 56  | London            |
| 13 | Bamako           | 57  | Lusaka            |
| 14 | Bangkok          | 58  | Madrid            |
| 15 | Banja Luka       | 59  | Manila            |
| 16 | Beirut           | 60  | Maputo            |
| 17 | Belgrad          | 61  | Mexiko-Stadt      |
| 18 | Bischkek         | 62  | Montevideo        |
| 19 | Bogotá           | 63  | Nairobi           |
| 20 | Bratislava       | 64  | Neu Delhi         |
| 21 | Brüssel (EU)     | 65  | New York (UN)     |
| 22 | Budapest         | 66  | Nikosia           |
| 23 | Buenos Aires     | 67  | Ostjerusalem      |
| 24 | Bukarest         | 68  | Ottawa            |
| 25 | Caracas          | 69  | Panama-Stadt      |
| 26 | Chişinău         | 70  | Paris             |
| 27 | Cotonou          | 71  | Peking            |
| 28 | Dakar            | 72  | Prag              |
| 29 | Daressalam       | 73  | Pristina          |
| 30 | Dhaka            | 74  | Quito             |
| 31 | Dublin           | 75  | Rabat             |
| 32 | Eriwan           | 76  | Riga              |
| 33 | Gaborone         | 77  | Rom               |
| 34 | Gaza-Stadt       | 78  | San José          |
| 35 | Genf (UN)        | 79  | San Salvador      |
| 36 | Guatemala-Stadt  | 80  | Santiago de Chile |
| 37 | Hanoi            | 81  | Santo Domingo     |
| 38 | Harare           | 82  | São Paulo         |
| 39 | Islamabad        | 83  | Sarajevo          |
| 40 | Istanbul         | 84  | Seoul             |
| 41 | Jakarta          | 85  | Shanghai          |
| 42 | Jaunde           | 86  | Skopje            |
| 43 | Johannesburg     | 87  | Sofia             |
| 44 | Juba             | 88  | Stockholm         |
|    |                  | 89  | Straßburg (EU)    |
|    |                  | 90  | Taschkent         |
|    |                  | 91  | Tegucigalpa       |
|    |                  | 92  | Tel Aviv          |
|    |                  | 93  | Tiflis            |
|    |                  | 94  | Tirana            |
|    |                  | 95  | Tokio             |
|    |                  | 96  | Tripolis          |
|    |                  | 97  | Tunis             |
|    |                  | 98  | Ulan Bator        |
|    |                  | 99  | Vilnius           |
|    |                  | 100 | Warschau          |
|    |                  | 101 | Washington D.C.   |
|    |                  | 102 | Wien (OSZE)       |
|    |                  | 103 | Windhuk           |
|    |                  | 104 | Zagreb            |

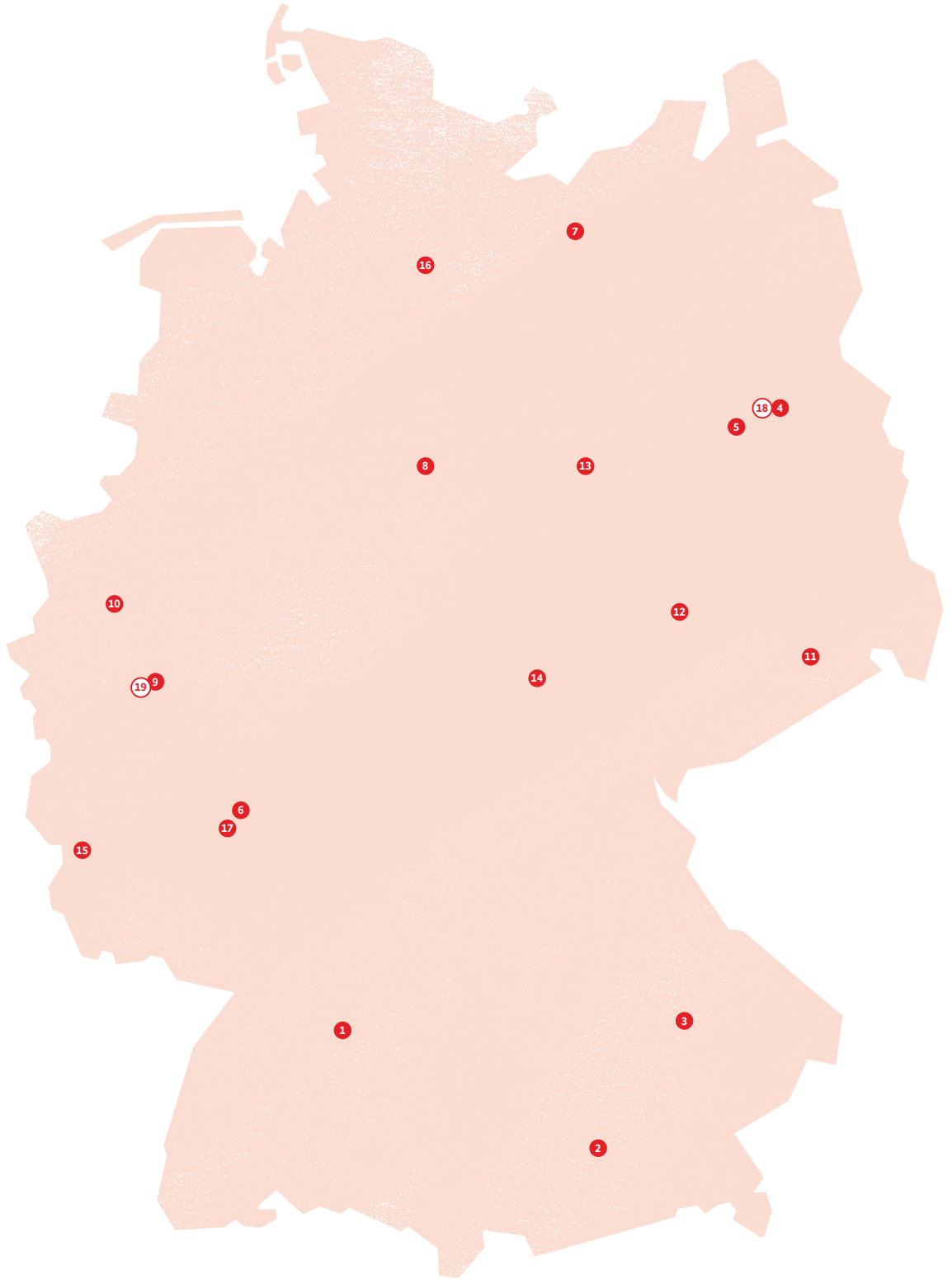




# Unsere Standorte in Deutschland

Dezember 2024

- 1 Landesbüro Baden-Württemberg, Stuttgart
- 2 Landesbüro Bayern, München
- 3 Landesbüro Bayern, Regensburg
- 4 Landesbüro Berlin, Berlin
- 5 Landesbüro Brandenburg, Potsdam
- 6 Landesbüro Hessen, Wiesbaden
- 7 Landesbüro Mecklenburg-Vorpommern, Schwerin
- 8 Landesbüro Niedersachsen, Hannover
- 9 Landesbüro Nordrhein-Westfalen, Bonn
- 10 Landesbüro Nordrhein-Westfalen, Düsseldorf
- 11 Landesbüro Sachsen, Außenstelle Dresden
- 12 Landesbüro Sachsen, Leipzig
- 13 Landesbüro Sachsen-Anhalt, Magdeburg
- 14 Landesbüro Thüringen, Erfurt
- 15 Museum Karl-Marx-Haus, Trier
- 16 Regionalbüro Hamburg/Bremen/Schleswig-Holstein, Hamburg
- 17 Regionalbüro Rheinland-Pfalz/Saarland, Mainz
- 18 Zentrale Berlin
- 19 Zentrale Bonn



























**Afrika**



## Rezepte von FES-Mitarbeitenden aktueller und ehemaliger Standorte aus:

	<b>Côte d'Ivoire</b>	<b>10</b>
	<b>Südafrika</b>	<b>12</b>
	<b>Madagaskar</b>	<b>14</b>
	<b>Tunesien</b>	<b>16</b>
	<b>Ghana</b>	<b>18</b>
	<b>Simbabwe</b>	<b>20</b>
	<b>Sambia</b>	<b>22</b>
	<b>Ruanda</b>	<b>24</b>
	<b>Ägypten</b>	<b>26</b>
	<b>Senegal</b>	<b>28</b>
	<b>Benin</b>	<b>30</b>
	<b>Kongo</b>	<b>32</b>
	<b>Mosambik</b>	<b>34</b>
	<b>Nigeria</b>	<b>36</b>
	<b>Marokko</b>	<b>38</b>
	<b>Uganda</b>	<b>40</b>
	<b>Botswana</b>	<b>42</b>
	<b>Äthiopien</b>	<b>44</b>
	<b>Namibia</b>	<b>46</b>
	<b>Sudan</b>	<b>48</b>
	<b>Tansania</b>	<b>50</b>
	<b>Mali</b>	<b>52</b>



## Tischgespräch

Die Côte d'Ivoire ist für ihre große kulinarische Vielfalt bekannt, darunter Attiéké, das schon lange fester Bestandteil der ivoirischen Küche ist und sich seit den 1980er-Jahren auch auf internationaler Ebene verbreitet.

Attiéké ist eine kulinarische Spezialität im Süden der Côte d'Ivoire und wird traditionell von Frauen hergestellt, die in der Regel sowohl als Produzentinnen als auch als Händlerinnen tätig sind. Um die Produktion weiter maximieren zu können, schließen sich viele im Dorf zu Produktionsteams zusammen und organisieren sich in landwirtschaftlichen Genossenschaften. Durch die gesteigerten Vermarktungsmöglichkeiten wurde das typisch ivoirische Produkt zu einer wichtigen Einkommensquelle. Heute wird Attiéké von den ECOWAS-Ländern bis nach Europa, insbesondere nach Frankreich und Belgien exportiert.

Das Wort Attiéké ist eine Verballhornung des Wortes »Adjèkè« aus der Sprache Ebríé, die im Süden der Côte d'Ivoire gesprochen wird. Ursprünglich war es ein Gericht, das von Frauen für den häuslichen Gebrauch zubereitet und »Ahi« genannt wurde. Mit der Möglichkeit zum Verkauf und den gesteigerten Produktionsmengen wurde auch die Herstellungsweise angepasst. Um beides zu unterscheiden bezeichneten sie das für den Handel oder Verkauf gedachte Produkt als »Adjèkè«. Transportunternehmer verbreiteten dann nicht nur die Ware, sondern auch das Wort »Adjèkè« aus dem schließlich *Attiéké* wurde.

## Zutaten 4 Portionen

### Maniokknollen

(Zur Herstellung einer bestimmten Menge Attiéké wird in etwa die doppelte Menge Maniokknollen benötigt. 1 kg Maniokknollen ergibt also etwa 500 g Attiéké.)

#### Aha?!

Attiéké ähnelt Couscous, ist aber von Natur aus glutenfrei.

Egal ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen, Attiéké passt zu fast allem und ist eine beliebte Beilage zu Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten aller Art, Gemüse oder auch gebratener Kochbanane.

## Zubereitung 45 min

- 1 Die Maniokknollen schälen und anschließend in kleine Stücke brechen. Die Stücke gründlich waschen und in einem Mixer zerkleinern. Nun den zerkleinerten Maniok zerdrücken, bis er zu Brei wird. Den Brei in einen Stoffbeutel füllen und pressen, um ihn zu entwässern. Dadurch wird die Masse kompakt. Die verfestigte Masse anschließend mithilfe eines Siebs zu Grieß verreiben.
- 2 Nun die entstandenen Körner vollständig trocknen. Die Trockenzeit ist unterschiedlich. Um den Geschmack zu erhalten, empfiehlt sich das Trocknen in der Sonne, alternativ kann auch im Ofen bei niedriger Temperatur getrocknet werden. Die Körner nach dem Trocknen zweimal sieben, um sie zu definieren und in Form und Größe anzugleichen.

- 3 Nun Fäden und unerwünschte Rückstände entfernen: Dazu die Körner in einen flachen Behälter füllen und schütteln, gleichzeitig mit einem Fächer (oder sogar Ventilator) die Rückstände verwehen.
- 4 Jetzt den Grieß in einer Couscoucière dampfgaren. Gelegentlich umrühren. Wenn der Grieß etwas gelb geworden ist, ist der Attiéké fertig.
- 5 Attiéké lässt sich zudem gut vorbereiten und aufbewahren. Hierzu den noch nicht gegarten und vollständig trockenen Grieß z. B. in luftdichten Einmachgläsern aufbewahren. So ist Attiéké bei Zimmertemperatur einen Monat oder etwas länger haltbar und muss bei Gelegenheit nur noch dampfgart werden.



# Chakalaka

Vegan

Hauptgericht



## Tischgespräch

Chakalaka ist ein beliebtes südafrikanisches Gericht. Ob bei einer offiziellen Veranstaltung oder bei einem Familientreffen – Chakalaka ist immer dabei. Es gibt viele Variationen, und alle Köch:innen fügen ihre eigene Note hinzu, auch was die Schärfe betrifft, die von mild bis feurig reichen kann. Das Gericht hat eine internationale Geschichte, die sich auch in seinem Namen widerspiegelt: Das Wort »chakalaka« bedeutet in der Zulu-Sprache so viel wie »alles zusammenführen«. Ursprünglich kam es durch Arbeitsmigration nach Südafrika. Mit der Entdeckung der u. a. großen Goldvorkommen und bedingt durch koloniale Ausbeutung erfuhr die Minenindustrie einen massiven Aufschwung. Die Zugewanderten aus Mosambik, Malawi, Lesotho und Teilen Asiens brachten Chakalaka mit als Grundnahrungsmittel der Arbeiter:innenklasse.

Heute ist aus dem Grundnahrungsmittel ein Gericht geworden, das von Menschen mit unterschiedlichsten sozioökonomischen Hintergründen genossen wird. Chakalaka ist auch in der Straßengastronomie beliebt, einer Branche, die von afrikanischen Frauen mittleren Alters dominiert wird und ihnen ein unabhängiges Einkommen bietet und ihre Haushalte unterstützt.



## Zutaten 4 Portionen

1 Dose	gebackene Bohnen
3	Karotten, <i>gerieben</i>
1	mittelgroße Zwiebel, <i>gewürfelt</i>
½	grüne Paprikaschote
½	gelbe Paprikaschote
½	rote Paprikaschote
2	Tomaten, <i>gehackt</i>
½ TL	gehackter Ingwer
2	Knoblauchzehen, <i>gehackt</i>
2 TL	Currypulver
1 TL	Cayennepfeffer
1–2	Chilischoten, <i>gehackt</i>
1 TL	Gekörnte Brühe
3 EL	Öl

## Zubereitung 30 min

- 1 In einem Topf oder einer Pfanne Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und 1 bis 2 Minuten dünsten, dann Knoblauch, Ingwer, Chilischoten, Curry und Cayennepfeffer einrühren und etwa 1 Minute lang weiterbraten.
- 2 Danach Tomaten, Paprika und Karotten hinzufügen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren, um Anbrennen zu vermeiden.
- 3 Zum Schluss die gebackenen Bohnen und die gekörnte Brühe einstreuen und umrühren. Noch einmal 2 bis 3 Minuten weiterkochen. Nach Geschmack salzen. Mit warmen Maisbrei, gegrilltem Fleisch, Brot oder Reis servieren.



# Fisch mit Bambara-Erdnuss



Hauptgericht



## Zutaten 4 Portionen

1 kg	<b>Seefisch</b> <i>(Schellfisch, Kabeljau, Seelachs, Seehecht, Wolfsbarsch, Heilbutt)</i>
200 g	<b>Bambara-Erdnüsse</b>
2	<b>Knoblauchzehen</b> , <i>gehackt</i>
3	<b>Zwiebeln</b> , <i>in Streifen geschnitten</i>
1 kl Stk	<b>Ingwer</b> , <i>gerieben</i>
1 Stg	<b>Thymian</b>
	<b>Salz</b>
	<b>Pfeffer</b>
¼ l	<b>Öl</b>

## Zubereitung 2h

**1** Fische entschuppen, waschen und trockentupfen. Haut der Fische auf beiden Seiten einschneiden, damit sie besser garen.

**2** Bambara-Erdnüsse gut waschen. 1 Esslöffel Öl in einem Topf nicht zu stark erhitzen. Zuerst die Bambara-Erdnüsse hineingeben, dann die Fische aufschichten. Knoblauch, Ingwer, die geschnittenen Zwiebeln und den Thymian über die Fische geben.

**3** Mit Salz und Pfeffer würzen und die Hälfte des Öls hinzufügen. Mit Wasser auffüllen, bis der Fisch bedeckt ist. 5 bis 10 Minuten köcheln lassen, bis der Boden des Topfes »trocken« ist. Dann wieder Wasser hinzugeben, bis die Fische bedeckt sind. Wasser verkochen lassen. Der Vorgang wird insgesamt dreimal wiederholt. Beim letzten Mal neben dem Wasser auch die verbliebene Hälfte des Öls hinzugeben. Insgesamt etwa 1½ Stunden köcheln lassen.

**4** Vor dem Servieren sollte das Gericht ein wenig abkühlen. Gessen wird es mit Reis und einer kleinen Tomaten-Rougail als Beilage.

## Tischgespräch

Fisch mit Bambara-Erdnuss wird in allen Regionen Madagaskars zubereitet, besonders beliebt ist er in der Hauptstadt Antananarivo und in den Küstenregionen. So, wie die Küche in der Küstenregion generell, ist auch dieses Rezept von zahlreichen Einflüssen geprägt.

Die Bambara-Erdnuss etwa, auch Erderbse oder Angola-Erbse genannt, ist eine äußerst trockenheitsresistente Hülsenfrucht, die in Burkina Faso, Mali, Kamerun, Nigeria, im Tschad und Ghana angebaut wird.

In Madagaskar wird das Gericht heute meist zu Familientreffen oder besonderen Anlässen zubereitet, bei denen typisch madagassische Gerichte im Vordergrund stehen sollen. Besonders beliebt ist es während der Saison von Süßwasserfischen wie Tilapia. Zudem ist es einfach zuzubereiten und preiswert. Der Anbau von Bambara-Erdnüssen wird durch staatliche Initiativen unterstützt. Zu ihren Vorteilen zählt, dass die Bambara-Erdnuss an die klimatischen Bedingungen in Madagaskar angepasst ist, ihr Anbau fördert die Nährstoffspeicherung im Boden, und die Samen können während der Regenzeit gepflanzt werden, wodurch eine kontinuierliche Produktion gewährleistet wird. Da die Erbsen getrocknet und jahrelang aufbewahrt werden können, tragen sie zur Ernährungssicherheit bei.

### Aha?!

Die Rougail ist eine scharfe Soße, die nicht nur auf Madagaskar und im Osten Afrikas, sondern im ganzen Pazifikraum geschätzt wird. Die Art der Zubereitung und der Schärfegrad variieren jedoch. Während sie mancherorts gekocht wird, ist die kalte Zubereitung aus 2 bis 3 gehackten Tomaten, 1 gewürfelten Zwiebel, 1 gepressten Knoblauchzehe, 1 gehackten grünen Chili und Öl ein typischer Begleiter für viele Fisch-, aber auch Fleischgerichte auf Madagaskar.

