

FRÜHSTÜCK IN BURKINA FASO

Von Jul Martin Sanwidi

19.3.08



Es ist schwierig, über das Frühstück in einem Land, in dem der Hunger zum Alltag gehört, zu berichten. Zum besseren Verständnis ist es hilfreich, einige Eckdaten von Burkina Faso zu kennen: Burkina Faso liegt in Westafrika im Norden von Ghana, Togo, Benin und der Elfenbeinküste. Es grenzt im Norden und Westen an Mali, im Osten an Niger. Burkina Faso ist eines der ärmsten Länder der Welt. Auf dem Human Development Index der Vereinten Nationen (ein aus statistischen Zahlen abgeleiteter Index, der versucht, den Entwicklungsstand von Länder zu messen) rangiert Burkina Faso auf dem vorletzten Platz. Die Armut des Landes, das etwa die Fläche der früheren Bundesrepublik Deutschland hat, ist zum Teil durch ungünstige klimatische Bedingungen verursacht, z.B. durch das in manchen Jahreszeiten extrem heiße und trockene Klima, die manchmal ausbleibenden Regenfälle, die für eine gute Ernte von elementarer Bedeutung sind, und den Schwierigkeiten der Landwirtschaft im Sahelgebiet. Etwa 90 Prozent der Bevölkerung leben auf dem Land, überwiegend von der Landwirtschaft. Leider hat sich die Situation der Bauern seit den 70er Jahren eher verschlechtert, möglicherweise auch als Auswirkung des globalen Klimawandels. Das bedeutet: Die meisten Menschen in Burkina Faso hatten und haben Hunger. Das Problem „Hunger“ spielt deshalb in Märchen, Sagen und Legenden Burkina Fasos eine zentrale Rolle und ist ein häufig wiederkehrendes Motiv. Träume von gutem Essen sind deshalb - natürlich - weit verbreitet. Leider gehören diese Träume, und auch das „Traumfrühstück“ eher in den Bereich der Phantasie; die Realität sieht meist ganz anders aus. Da Träumen aber erlaubt ist, hier zunächst eine Beschreibung beliebter Frühstücksspeisen aus der Region des Mossi-Plateaus in Burkina Faso (eine Region, die sich westlich von der Hauptstadt Ouagadougou über einen Bereich von etwa 150 km erstreckt, und überwiegend von den Mossi, eine der zahlenmäßig stärksten der Ethnien in Burkina Faso, besiedelt wird).

Die Zusammensetzung des Traumfrühstücks in einer „Mossi“- Familie im Dorf hängt von der Jahreszeit ab, je nachdem, ob Trockenzeit (Oktober bis April) oder Regenzeit (Mai bis September) herrscht. In der Trockenzeit, und wenn die Ernte gut war, werden zum Frühstück Speisen serviert wie „Maassa“, „Fura“, „Bwalsembwala“, „Samsa“, „Soupe de pintade“ oder eine Fleischbrühe, die so scharf ist, dass man richtig wach wird. Als Getränk gibt es - außer in moslemischen Familien - oft frisches Hirsebier („Dolo“). „Maassa“ sind kleine frittierte Klöße aus Sauerteig, die aus Hirsemehl zubereitet werden. Für das Frittieren braucht man eine spezielle, vom Töpfer angefertigte Form. Das Ergebnis ist überwältigend: Schon der Geruch der frittierten „Maassa“, der am Morgen durch das Anwesen zieht, macht den Schläfer wach und sorgt für gute Laune, vor allem wenn man weiß, dass es diesmal kein Traum ist. Dazu gehört auch, dass dieser Geruch verbunden ist mit Feiertagen, wie zum Beispiel Weihnachten (dann gleichzeitig mit dem Geruch von frisch gebrautem Hirsebier, „Dolo“) und Ramadan.

„Maassa“ kann man alleine essen, mit etwas Honig gewürzt, oder man rührt die Klöße mit Wasser an zu einem dicken Brei, der mit Zucker, Honig und Milch angereichert wird. Nicht zu vergessen ist die Beigabe von etwas Tamarindensaft, der eine interessante „Zwei-Säuren-Geschmacks Mischung“ bewirkt. „Fura“ sind Kugeln etwa in der Größe von Orangen, die aus Hirsemehl bestehen. Das Hirsemehl wird zunächst gegoren und danach gedämpft. „Fura“ ist eine Speise, die in der Vergangenheit vermutlich zusammen mit dem Islam nach Burkina Faso kam; bis heute ist „Fura“ in der muslimischen Bevölkerung besonders verbreitet. Um „Fura“



Frau Ouédraogo vor ihrer Hütte in Yalka beim Stampfen von Hirse mit einem ihrer Söhne
© Welthungerhilfe

zuzubereiten, benötigt man sehr gutes, reines Mehl, das ausschließlich aus Kolbenhirse gewonnen wird. Das aufwändige Herstellungsverfahren von „Fura“ benötigt viel Aufmerksamkeit und Sauberkeit. Vor allem junge Frauen widmen sich der Herstellung von „Fura“; es ist nicht überraschend, dass dieses Essen deshalb mit symbolischen Bedeutungen behaftet ist, die über die reine Ernährung hinausgehen. Ein Mann, der eine junge Frau um „Fura“ bittet, gibt ihr z.B. auf diese Weise sein Interesse, oder sogar seine Liebe, zu verstehen. Gäste, die zur Begrüßung mit Fura vermisches Wasser erhalten, fühlen sich in besonderer Weise geehrt.

„Bwalsembwala“ ist ein besonderer Hirsebrei, der – im Gegensatz zum üblichen Hirsebrei – aus weißer Sorghumhirse, die sehr fein zerstoßen wird, hergestellt wird. Der komplizierte Herstellungsprozess ist dem Autor nicht bekannt; es scheint sich um ein traditionelles weibliches Geheimnis zu handeln. Frauen servieren dieses Gericht, dessen Herstellung mit viel Arbeit verbunden ist, nur Gästen, die ihnen sympathisch sind und die sie ehren möchten. Es wird zusammen mit scharfer Fleischsoße oder Erdnussoße serviert. - „Samsa“ wird aus Bohnenmehl zubereitet. Das Bohnenmehl wird mit Wasser zu einem Teig verrührt; der Teig wird – ähnlich wie die deutschen Reibekuchen – in heißem Öl frittiert. „Samsa“ werden zusammen mit einer Würzmischung aus Salz und Piment verzehrt. „Samsa“ ist eine auf dem Mossi-Plateau in Burkina Faso sehr verbreitete Mahlzeit. Ein Mossi-Sprichwort besagt: „Ein gutes Kind kauft die Samsa seiner Mutter“, das heißt: Das Geld sollte am besten in der Familie bleiben.

Zu guter Letzt die Suppen: Um „soupe de pintade“ herzustellen, werden Perlhühner gebraten und anschließend geräuchert. Aus den geräucherten Geflügelteilen wird eine Suppe gekocht, die aromatischer und viel schärfer ist als die übliche Fleischsuppe.

Diese Aufzählung ist nur ein Teil der im Burkina Faso zum Frühstück gerne verzehrten Speisen; es gibt – je nach Region und Ethnie – darüber hinaus noch weitere interessante Gerichte. Ob ein Essen ein typisches „Frühstückessen“ ist, hängt vor allem von der jeweiligen Kultur ab: So wird eine bestimmte Art Suppe im Süden des Landes typischerweise als Frühstück verzehrt, aber bei den Mossi nur Kranken (zusammen mit Medikamenten) verabreicht; andere Gerichte werden – je nach Ethnie – als Frühstücksgericht, aber auch für bestimmte Rituale, verwendet. Sehr selten ist es dagegen, dass die beschriebenen Gerichte alle zur gleichen Zeit in einem Haushalt zubereitet werden. Üblicher ist es, sich ein Frühstück aus diesen Zutaten – immer vorausgesetzt, dass genügend Geld da ist – von Straßenverkäufern zu kaufen, oder sich zum Frühstück in einem kleinen Ausschank, der „Dolo“ serviert, zu treffen. Dort sind dann auch die Verkäufer, die alle diese Spezialitäten verkaufen, zu finden, und das gute Frühstück kann beginnen.

In der Regenzeit wird tagsüber die Feldarbeit verrichtet. Morgens brechen die Bauern früh auf zu den Feldern; ein gesondertes Frühstück gibt es nicht. Nur die Kinder

bekommen die Reste des Essens vom Vorabend. Statt des Frühstücks wird dafür ein ausgiebigeres Mittagessen verzehrt.

Für viele Menschen in Burkina Faso ist der Verzicht auf ein Frühstück und auf die oben beschriebenen Spezialitäten wie „Maassa“ usw. leider Alltag und fortwährende Realität. Missernten bedingen, dass die Familien keine Einnahmen haben, oder sogar ihr Saatgut verzehren müssen. Dann tritt der Gedanke ans „Frühstück“ in den Hintergrund; stattdessen ist man froh, wenn überhaupt einmal täglich etwas zu Essen da ist.

Natürlich gibt es auch in Burkina Faso gesellschaftlichen Wandel und eine zunehmende Zahl von Menschen lebt in der Stadt. Dort entwickeln sich – ganz im Zeichen der Globalisierung – neue Ernährungsgewohnheiten, die die „alten“ oder „traditionellen“ Ernährungsweisen auf dem Land ablösen. Dann besteht das Frühstück häufig aus Weißbrot mit oder ohne Butter oder Margarine und Nescafe oder Tee. Als Brotaufstrich wird gerne ein Milchprodukt, nämlich stark konzentrierte und gesüßte Kondensmilch, verwendet. Viele Menschen in der Stadt frühstücken nicht zuhause, sondern auf dem Weg zur Arbeit, oder unterbrechen ihre Arbeit kurz für ein Frühstück. Damit ist im städtischen Leben eine Nachfrage nach Frühstückscafés entstanden, die ohne weiteres gedeckt wird: Ein Tisch und zwei Bänke, ein Wasserkocher, Kondensmilch, Nescafe und Tee, und ein weiteres Kleinunternehmen, genannt „Café au lait“, ist gegründet. Solche Unternehmen gehören jungen Männern; der Verkauf von kleinen Gerichten (z.B. Reis- oder Maisbrühe) auf der Straße ist dagegen eine Einnahmequelle der Frauen in der Stadt. Kleine Ausschankbetriebe oder Bars bieten auch Spiegelei, Omelette, Suppen, frittierte Leber und aus Milchpulver selbstgemachte Joghurts an. Frühstückszeit in der Stadt ist von ca. fünf Uhr morgens bis elf Uhr vormittags. Sehr beliebt für diejenigen, die es sich leisten können, ist es, gegen etwa 10 Uhr ein Bier und ein gebratenes Stück Fleisch als besonderes Frühstück zu verzehren. Auch selbstgemachte Pasteten oder Sandwichs werden gerne gegessen. Allerdings verfügen auch die meisten Stadtbewohner, ähnlich wie die Bauern auf dem Land, nur über – nach europäischen Maßstäben – sehr wenig Geld; daher beschränkt sich auch hier das Frühstück – wenn überhaupt gefrühstückt wird – auf ein Minimum: suppenartigen Brei oder etwas Milchreis. Schwerarbeiter, die auf Baustellen usw. arbeiten, nehmen als Frühstück die Mahlzeit zu sich, die sonst als Abendessen üblich ist, also z.B. Reis mit Sauce oder gekochte Bohnen und Reis.



Besuch eines Ausbildungszentrums für verbesserte Ernährung. Demonstration eines nahrhaften Breis aus einheimischen Nahrungsmitteln
© Welthungerhilfe

Das Frühstück in der Schule ist jedem Kind selbst überlassen, es gibt kein allgemeines Schulfrühstück. Viele Kinder haben vor dem Schulbesuch zuhause kein Frühstück gegessen, sondern nur die Reste des Abendessens mitbekommen, die sie in der Mittagspause essen. Kinder, die über etwas Geld verfügen, können sich auch kleine Mahlzeiten bei Verkäuferinnen im Schulhof kaufen, z.B. Erdnüsse, Sandwichs oder frittierte Teigbällchen.

Fest- und Feiertage werden in Burkina Faso – wie überall auf der Welt – von gutem und möglichst reichlichem Essen begleitet. Dabei sind manche Essen für bestimmte Feiertage typisch. So gibt es zu Weihnachten, Ramadan und Tabaski (das islamische Opferfest) ein spezielles Reisgericht („Riz gras“, mit Öl angebratener Reis mit Fleisch und „Riz sauce“, Reis mit gekochter Fleisch-Erdnuss-Soße) oder ein Nudelgericht (sogenannte „Spaghetti“, bei denen es sich meist um Makkaroni handelt, ebenfalls mit Fleischsoße). Diese Eßgewohnheiten sind auf dem Land und in der Stadt bisher noch gleich.

Rezepte aus Burkina Faso:

„Maassa“:

Für das Originalrezept benötigt man Hirsemehl, das man in Europa nur schwer bekommt. Ersatzweise kann man Maismehl oder Polentagrieß nehmen.

Aus Polentagrieß wird mit kaltem Wasser ein fester Teig zubereitet, dem etwas Zucker beigegeben wird. Der Teig muss etwas dünnflüssig sein. Der flüssige Teig wird in heißem Öl in einer kleinen, tiefen Pfanne (keine flache Pfanne verwenden) frittiert. Beim Frittieren wird der Teig – ähnlich wie beim Pfannkuchen backen – einmal gewendet. „Maassa“ kann gut mit süßen Beilagen, z.B. Marmelade oder Honig, serviert werden.

„Samsa“ für vier bis sechs Personen:

Etwa 500 g Bohnen (weiße Bohnen) werden in 2 l Wasser über Nacht stehen gelassen. Die Bohnen werden am nächsten Tag mit einem Mixer oder Mörser mit etwas Fleischbrühe zu einem Brei verarbeitet, der mit Salz und – je nach Geschmack – Pfeffer und Paprika gewürzt wird. Die Bohnenmasse wird in etwa tischtennisballgroße Kugeln geformt und in heißem Öl goldbraun frittiert. „Samsa“ isst man zusammen mit scharfen Beilagen, z.B. scharf gewürzter Fleischsoße.

Sprichwörter

Kom tar yâaga n sâama reem n tar ninkîim n sâama sôasga
(„Ein hungriges Kind kann nicht spielen, und ein hungriger Greis ist nicht gesprächig“ –
Bedeutung: Der Hunger ist ein Hindernis für alles.)

Rita m ye Kiida m ye („Wer allein isst, stirbt allein“)

Ki n boon Noose („Samenkörner ziehen Hühner an“ – Bedeutung: „Man geht dahin, wo es Nahrung gibt“)