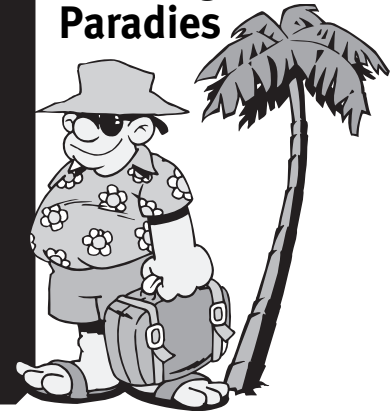


**São Tomé:
Das vergessene
Paradies**



**HOBBY
TIP
DER HOBBYTHEK**

WDR

Mehr hören. Mehr sehen.

Von und mit: Sabine Fricke,
Sven Gummich und Jean Pütz

Liebe Zuschauer,

Wer kennt nicht das Sprichwort: Wenn einer eine Reise tut, dann kann er viel erzählen. Wir von der Hobbythek wollen Ihnen von einem vergessenen Paradies berichten, einer Insel, auf der sich auch Robinson Crusoe wohl gefühlt hätte. Nur, dass sie heute, also in unserer Zeit, bewohnt ist. Die Insel liegt im Atlantischen Ozean vor der Küste von Äquatorialafrika. Der Name dieses unabhängigen Mikrostaates ist São Tomé und Príncipe. Wir haben uns für Sie auf die Reise dorthin begeben, um Sie mit Tipps für eigene Trips zu versorgen. Da diese Region touristisch noch sehr unerschlossen ist, haben wir unsere Erfahrungen zusammen gefaßt und bieten Ihnen mit diesem Hobbytip zwar einen kleinen, dafür aber einen der ersten Reiseführer São Tomé. So ganz ungefährlich sind die weltweiten Reisen, die wir Europäer immer häufiger unternehmen, nicht. Zum Beispiel können Krankheiten aus den Tropen als unliebsame Mitbringsel bei uns eingeschleppt werden. Wie man sich darüber informiert und gegebenenfalls dagegen schützen kann, haben wir für Sie recherchiert. Herausgekommen ist dabei auch eine kleine Tropenreise-Checkliste, mit der Sie

sich nun zuverlässiger vorbereiten können.

Darüber hinaus wollen wir aber auch von den Menschen in diesen Ländern lernen, ihnen in die Kochtöpfe schauen, uns mit ihrer Geschichte beschäftigen und versuchen sie besser zu verstehen. Denn nur durch ein besseres Verstehen können sich die „Dritte“ und die sogenannte „Erste Welt“ einander nähern.

Aber nicht nur auf Reisen in die Tropen kommen wir mit Fremden und Exotischen in Berührung. Auch bei uns - im Supermarkt um die Ecke - erwarten Sie tropische Früchte und Gemüse. Selten genug kennen wir deren Namen. Aber wie und was man davon isst, ob sie qualitativ gut sind, wie man sie nachreifen lassen kann und wie man sie schließlich zubereitet, das zu klären, ist häufig nicht ganz so einfach. Von den Früchten und Gemüsen, die die Hobbythek auf São Tomé angetroffen hat, wollen wir in einer kleinen Nachschlageliste von A wie Ananas bis P wie Papaya berichten.

Ich hoffe Sie hatten einen guten Start ins neue Jahrtausend, denn, wenn man nach den Kalenderspezialisten geht, beginnt es eigentlich erst mit dem 1. Januar diesen Jahres. Außerdem aber gute Reise, wenn Sie sich auf den Weg in die Ferne machen sollten, vor allem

| Inhalt | Seite |
|---|-------|
| Tropenreise-Checkliste | 3 |
| Impfung und Reisemedizin | 3 |
| Zehn Goldene Regeln für die Reise in die Tropen | 4 |
| Reiseapotheke | 4 |
| São Tomé e Príncipe | 4 |
| Geschichte | 5 |
| Politische Organisationen | 6 |
| Die Menschen auf São Tomé | 6 |
| Fluglinien | 7 |
| Hotels | 7 |
| Gesundheit | 8 |
| Exkursion auf São Tomé | 8 |
| Lagoa Azul | 9 |
| Exkursion nach Bombaim | 10 |
| Ilheu das Rolas | 11 |
| Kochen wie in São Tomé | 11 |
| Tropische Früchte | 13 |
| Gemüse aus den Tropen | 18 |
| Bezugsquellennachweis | 20 |

aber auch eine gesunde Wiederkehr. Tja, und wenn es nicht auf große Reise geht, dann wünsche ich Ihnen guten Appetit beim Genuß der tropischen Früchte und Gemüse.

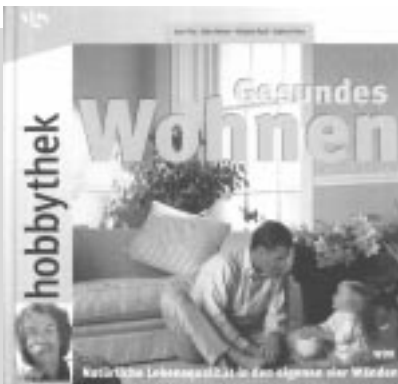


Übrigens: Die Herstellung des „Hobbytips“ wird durch Ihre Rundfunk-Gebühren ermöglicht. Ich hoffe, auch dieses Heft wird für Sie ein nützlicher Service und eine gute „Geldanlage“ sein.

Gesundes Wohnen

Trautes Heim, Glück allein? Leider nicht immer, denn Umweltgifte, Allergieauslöser und Schädlinge lauern überall - auch und gerade in unseren eigenen vier Wänden. Das Hobbythekteam zeigt Ihnen, wie Sie mit ungiftigen Wandfarben und Holzpflegemitteln, umweltfreundlichen Klebstoffen, Insektentfallen und anderen biologischen Mitteln zur Schädlingsbekämpfung in Ihrer Wohnung - auf natürliche Art und Weise - eine unbeschwerte und v.a. unbelastete Atmosphäre schaffen können.

- Alles bunt mit den Farben der Hobbythek
- Wohnen mit Holz
- Gut geklebt hält alles
- Sanfter Hausputz à la Hobbythek



- Natürliche Pflanzenpflege ohne Chemie
- Vorratsschädlinge essen mit Horch, was kommt von draußen rein: Fliegen und Mücken

Autoren: Sabine Fricke, Ellen Norten, Vladimir Rydl und Jean Pütz
94 Seiten, zahlreiche Fotos
ISBN 3-8025-6220-8, DM 29,80

Übrigens: Im WDR-Mausladen können Sie die Hobbythekbücher auch online bestellen:
<http://wdrladen.wdr.de/shop/1603074379/Catalog/1254>

Vorgesehene Themen

Programmorschau 2001

| | Nr. 315 Ayurveda für alle | Nr. 316 Nie wieder Mundgeruch | Nr. 317 Schlafen wie im Himmelbett |
|--------------|------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| WDR | Di.20.02.01-21:00 | Di.27.03.01-21:00 | Di.24.04.01-21:00 |
| Wdh. | Sa.24.02.01-11:45 | Sa.31.03.01-14:00 | Sa.28.04.01-14:00 |
| HR | Sa.24.02.01-12:15 | Sa.31.03.01-12:15 | Sa.28.04.01-12:15 |
| BR | Fr.16.02.01-16:00 | Fr.30.03.01-16:00 | Fr.27.04.01-16:00 |
| ORB | So.18.03.01-14:00 | So.08.04.01-14:00 | So.13.05.01-14:00 |
| 3-Sat | Fr.09.03.01-14:30 | Fr.06.04.01-14:30 | Fr.04.05.01-14:30 |
| SFB | So.25.02.01-12:15 | So.01.04.01-12:15 | So.29.04.01-12:15 |
| | WDR | WDR | WDR |

Änderungen behalten sich die Sendeanstalten im einzelnen vor

Text: Sabine Fricke, Sven Gummich und Jean Pütz • Satz: Christel Bora und Vladimir Rydl
Grafische Gestaltung: Gläser

Reisen in die Tropen

Wenn man sich erst auf dem Weg zum Flughafen die Frage stellt, ob man nichts vergessen hat, ist es für viele Dinge zu spät. Mit unserer Tropenreise-Checkliste wollen wir Ihnen helfen, den Urlaub stressfreier vorzubereiten.

Tropenreise-Checkliste

- **vor der Buchung**
 - Auswahl des Reiseziels: Wo soll es hingehen?
 - Reiseliteratur und Kartenmaterial besorgen z. B. über das Internet
 - aktuelle Reiseinformationen sammeln (politischer Zustand, Einreisevorschriften, Klima, Hygiene)
- **während und nach der Buchung erledigen**
 - da sie im Ausland, also auch bei uns, oft preiswerter zu erwerben sind, Bus- und Flugpässe gleich mitbuchen
 - Durchfahrterlaubnis für Nationalparks, insoweit erforderlich
 - Gültigkeit der notwendigen Ausweise prüfen: Reisepaß, Personal-, Kinderausweis - häufig wird eine Gültigkeitsdauer bis zu 6 Monaten nach Heimkehr verlangt. In einigen Ländern sind Lichtbilder auch im Kinderpaß erforderlich.
 - Scheck- und/oder Kreditkarte beantragen
 - Versicherungen abschließen, da nicht alle Versicherungen auch für die Urlaubsreise ins Ausland gelten: Reiserücktritt, Gepäck, Auslandskranken, Reiseunfall, Reisehaftpflicht
- **genereller Gesundheitscheck beim Hausarzt**
- **es gibt Spezialisten für Tropenmedizin, man sollte einen aufsuchen oder das nächste Gesundheitsamt konsultieren**
 - Impfungen
 - Visum beantragen
- **kurz vor Abreise**
 - Zahlungsmittel: ausländische Währung und/oder Euro-/ Travellerschecks besorgen
 - Adresse der nächsten Deutschen Botschaft erfragen
 - Wichtige Ausweise fotokopieren - manchmal ist es ausreichend, wenn man eine Fotokopie des Reisepasses mit sich trägt
 - verschließbaren Koffer, Tasche, Rucksack bereitstellen
 - Gepäck wiegen (meist sind auf Flugreisen 20-32 kg pro Person erlaubt!)

Lange Flugreisen und ungewohntes tropisches Klima können den Organismus bei der Ankunft enorm belasten. Besonders betroffen sind Schwangere, kleine Kinder und ältere Menschen. Wer die Risiken kennt, sich entsprechend vorbereitet und seine Reise-tauglichkeit geprüft hat, muss dennoch nicht auf das Reisen verzichten. Zu einer intensiven Reisevorbereitung gehört in jedem Fall der Bereich Gesundheit. Gegen eine Vielzahl von Risiken kann man sich schützen, indem man grundlegende Hygieneregeln beachtet und andere vorbeugende Maßnahmen trifft. Allgemein gilt immer, um gefährliche Krankheiten mit langfristigen Folgen für Gesundheit und Wohlbefinden

zu vermeiden, sollte man vor jeder Fernreise unbedingt einen fachkompetenten Arzt konsultieren. Die erste Anlaufstelle für Informationen ist das nächste Gesundheitsamt oder Ihr Hausarzt. Die Wenigsten wissen, dass es heute den Facharzt für Tropenkrankheiten gibt. Zu dessen Aufgaben zählen auch Beratung über Impfungen und deren Durchführung. Impfungen können nicht nur ratsam sein, häufig genug sind sie auch Pflicht. Sie selbst können sich im Internet schon vorab informieren. Wir empfehlen Internetseiten großer Tropeninstitute. Auf der Seite www.dtg.mwn.de finden Sie die Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin. Hier werden auch

Impfungen und Reisemedizin

eine ganze Reihe von Tropenmedizinischen Instituten aufgelistet. Aus der Vielzahl haben wir zwei Internetseiten herausgegriffen, die uns besonders gut gefallen haben. Unter der Adresse: www.fitfortravel.de finden

Sie die das Münchner Tropeninstitut. Hier können Sie São Tomé sogar direkt anklicken und sich die gewünschten Informationen herunterladen. Sie finden Vorbeugungsmaßnahmen gegen häufige Krankheiten und, interessant

ist hier, dass es auch eine Ärzteliste von Tropenmedizinern in Ihrer Nähe gibt. Das Hamburger Tropeninstitut bietet einen ähnlichen Service unter: www.gesundes-reisen.de.

Zehn goldene Regeln für die Reise in die Tropen

Mit unseren 10 goldenen Regeln für die Tropenreise möchten wir Ihnen eine kleine Hilfestellung geben. Bei Impfungen unterscheidet man Pflichtimpfungen (sie unterliegen internationalen Vorschriften - International Health Regulations) und solchen, die freiwillig und individuell durchgeführt werden können. Alle Impfungen mit Ausnahme der Gelbfieber-Impfung dürfen von jedem Arzt vorgenommen werden. Vorgeschriebene Impfungen müssen in eine internationale Impfbescheinigung - den gelben Impfpass - eingetragen werden. Es ist empfehlenswert, dort auch die anderen Impfungen zu dokumentieren. Für São Tomé ist eine Gelbfieberimpfung Pflicht. Sie hält maximal 10 Jahre vor und sollte spätestens dann erneuert werden.

Die zehn goldenen Regeln

1. Schützen Sie sich gut gegen Mücken- und andere Insekten.
2. Halten Sie die Nahrungs- und Trinkwasserhygiene konsequent ein.
3. Vermeiden Sie strikt ungeschützte Intimkontakte.
4. Baden Sie nicht in tropischen, stehenden Gewässern.
5. Laufen Sie nicht barfuß.
6. Sorgen Sie für guten Sonnen- und Hitzeschutz.
7. Lassen Sie sich vor der Reise individuell medizinisch beraten und führen Sie entsprechende Maßnahmen (z.B. Impfungen) durch.
8. Führen Sie eine sinnvolle Reiseapotheke mit.
9. Führen Sie Ihre Malariaprophylaxe konsequent durch.
10. Nehmen Sie die Adresse der Botschaft für Notfälle mit.

Reiseapotheke

Meist werden viel zu viele Medikamente mitgenommen. Bei Reisen in abgelegene Gebiete kann eine gut ausgestattete Reiseapotheke jedoch sehr wichtig werden. Lesen Sie Beipackzettel sorgfältig durch und lassen Sie sich von Ihrem Arzt gut beraten. Greifen Sie zu bewährten Medikamenten und beachten Sie Unverträglichkeiten. In die Reiseapotheke gehören in jedem Fall Mittel

gegen Kopfschmerzen und Fieber, Insektenstiche, Durchfälle, Übelkeit und Erbrechen, Verletzungen der Haut und - ganz wichtig - ein Mückenrepellent, ein Mittel, das die Mücken abhält. Außerdem können eine kleine Schere, Sicherheitsnadeln, Verbandszeug und Desinfektionsmittel nützlich werden. Als sehr hilfreich hat sich für uns auch unser Tausendsassa Teebaumöl in den Tropen erwiesen.

São Tomé

*„Oh mein Land des Tchiloli
und des Meeres
Land des blauen Lächelns
und des Erinnerns
Unter der Sonne des Äquators und
des Kreuz des Südens.“*

(José A. Chambel)

Das kleine Archipel vor der Küste Äquatorialafrikas wird von zwei Hauptinseln - São Tomé und der Insel Príncipe - sowie zahlreichen kleineren Eilanden, wie z.B. auch die Ilheu das Rolas gebildet. Als eigenständiger Staat gehört die Demokratische Republik São Tomé den Vereinten Nationen an. Hauptstadt des

kleinen Staates ist São Tomé, das auf der gleichnamigen Hauptinsel gelegen ist. Mit ca. 25 000 Einwohnern ist es ein eher bescheidenes Städtchen mit dem kolonialen Charme einer portugiesischen Kleinstadt an der Algarve. In ihrem Norden befindet sich auch der einzige Flughafen der Insel.

| | |
|----------------------------|---|
| Offizieller Name: | Republica Democratica de São Tomé e Príncipe |
| Größe: | 1.001 km ² |
| Hauptstadt: | São Tomé |
| Sprachen: | Portugiesisch als offizielle Landessprache Forró und Angolares zwei auf dem Portugiesisch basierende Kreolsprachen |
| Klima: | Äquatorial, Durchschnittstemperatur 25° C |
| Geographische Lage: | im Atlantischen Ozean etwa 250 km westlich der Küste von Äquatorialafrika |
| Ortszeit: | GMT, 1 Stunde hinter der Mitteleuropäischen Zeit |
| Bevölkerung: | ca. 130 000 |
| Währung: | Dobra (sie sind bei uns nicht zu erhalten) |



Strand auf Sao Tomé

Ob die Inseln São Tomé und Príncipe vor der Ankunft der Portugiesen bevölkert waren oder nicht, ist heute nicht eindeutig zu sagen. Je nach Interesse wird das Eine oder das Andere behauptet. Am 21. Dezember 1470 landete ein portugiesisches Schiff unter Pedro Escobar auf der Hauptinsel. Da dies der Tag des Heiligen Thomas war, gab man ihr den Namen São Tomé. Kurze Zeit später - am 17. Januar des folgenden Jahres - entdeckte man auch die zweite Insel. Sie wurde auf den Namen „Príncipe“ getauft, was Prinz bedeutet, zu Ehren des portugiesischen Prinzen D. João II.

Portugiesische Kolonien in Afrika

Im 15. Jahrhundert suchten die Portugiesen einen Seeweg nach Indien zu den lukrativen Gewürzmärkten. Dazu schob man systematisch die Vorposten - der erste war Ceuta in Nordafrika - immer weiter nach Süden, da man die Überzeugung, vielleicht auch schon die Informationen hatte, dass es einen Weg südlich um Afrika herum in den Indischen Ozean gab. Dieser Weg ums Kap der Guten Hoffnung wurde 1489 tatsächlich durch Vasco Da Gama entdeckt. Von den zahlreichen Stützpunkten in Afrika blieben schließlich fünf Kolonien übrig: die Kapverden, Guinea Bissau; São Tomé und Príncipe, Angola und schließlich Mosambik. Sie alle erhielten erst nach blutigen Kämpfen in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts ihre Eigenständigkeit und

Unabhängigkeit von Portugal. São Tomé wurde 1485 besiedelt und zwar als fester Bestandteil des sogenannten Zuckerrohr Handelszyklus. Zunächst baute man auf São Tomé wie auch auf den Kapverden Zuckerrohr an, um so den europäischen Markt schnell und sicher mit Zucker versorgen zu können. Zucker war nach der Entdeckung der neuen Welt zu einem Luxusartikel in Europa avanciert, das die bisherigen Essgewohnheiten revolutionierte. Ein Kochen - vor allem ein Backen - ohne Zucker wurde schnell unvorstellbar. Aber noch ein weiteres Handelsgut wurde für das portugiesische Weltreich bald zu einer Frage des Überlebens: Sklaven. Die Insel diente als Umschlagplatz für Sklaven aus West und Zentralafrika, insbesondere aus Zaire und Angola, die nach Europa und vor allem nach Süd- und Mittelamerika verschifft wurden.

Plantagenwirtschaft auf São Tomé

Nach zahlreichen Aufständen der Sklaven im 16. Jahrhundert gaben die Portugiesen die Plantagenwirtschaft in São Tomé auf und siedelten in den Nordosten Brasiliens über. Die portugiesische Krone versuchte diese Abwanderung durch die Verschiffung von 2000 jüdischen Waisen, die man zum Christentum konvertiert hatte, zu kompensieren. Der Sklavenhandel wurde aber weiterhin durch die Portugiesen über São Tomé abgewickelt.

Geschichte

Französische Korsaren eroberten 1565 São Tomé und durch diese Unruhen bedingt flohen immer mehr Sklaven von den Plantagen oder aus den Gefängnissen, bildeten eigene Gemeinschaften und führten schließlich Krieg gegen die Portugiesen. Dies gipfelte 1595 durch die Eroberung der Hauptstadt durch die entlaufenen Sklaven, die sich unter ihrem Anführer Amador zu den auch heute noch auf São Tomé lebenden Angolares zusammenfanden, als eigenständige ethnische Gruppe mit einer nomadisierenden Fischwirtschaft und einer eigenen Kreolsprache: dem Angolares. Der zweite große Wirtschaftszyklus begann um 1800 mit der Einführung von Kakao und Kaffee. Rasch wurden große Farmen - sogenannte Roças - aufgebaut. Auch hier war der wirt-

schaftliche Erfolg auf die Ausbeutung afrikanischer Sklaven gebaut. Aufgrund des immer stärker werdenden internationalen Druckes gegen den portugiesischen Sklavenhandel entschied man sich 1875 die Sklaven durch sogenannte Kontraktarbeiter zu ersetzen. Der Form war genüge getan, an den unmenschlichen Arbeitsverhältnissen hatte sich nichts geändert.

Bis in unsere Tage hinein

Die portugiesische Kolonialherrschaft dauerte bis weit ins 20. Jahrhundert hinein. Immer wieder kam es zu Aufständen, die größten Teils blutig niedergeschlagen wurden. So kam es 1953 in Batepa (15 km von der Hauptstadt entfernt) zu einem Zusammenstoß mit zahlreichen Toten.

Daraufhin schlossen sich afrikanische Studenten in Lissabon zum Komitee zur Befreiung São Tomé und Príncipes, kurz CLSTP, zusammen. 1972 wurde daraus in Guinea eine politische Bewegung. Nach der Nelkenrevolution in Portugal am 25. April 1974 und dem Ende der Salazarregierung, erklärte der europäische Staat das Ende des portugiesischen Kolonialismus und entließ die Kolonien in die Unabhängigkeit.

Wie die meisten ehemaligen portugiesischen Kolonien Guinea Bissau, Angola und Mosambik, wählte auch São Tomé den kommunistischen Weg und ging enge Beziehungen mit China und der DDR ein. Nach dem Ende des Ostblocks öffnete sich der Inselstaat und wandelte sich in eine demokratische Republik um.

Politische Organisationen

Die Republik São Tomé und Príncipe ist ein souveräner Staat. Die Verfassung, die 1990 in Kraft trat, basiert auf den Prinzipien eines demokratischen Staates. Gemäß ihr sind der Präsident, die Nationalversammlung, die Regierung und die Tribunale die politischen Organe. Der Premierminister und der

Chef der Regierung werden vom Präsident benannt. Die Insel São Tomé wird in 6 Distrikte aufgeteilt: Agua Grande, Cantagalo, Caué, Lembá, Lobata und Mé-Zóchi.

Jeder einzelne der Distrikte ist in der Nationalversammlung vertreten.

Wirtschaft

Die Wirtschaft der Insel profitiert von der fruchtbaren Erde und dem günstigen Klima. Zahlreiche tropische Gemüse, Früchte und Gewürze wachsen hier, von denen für den Export Kaffee und der qualitativ hochwertige Kakao geeignet sind. Allerdings sind die Preise hierfür auf den internationalen Märkten im Keller, durch die geringe Ernte lohnt sich also der Export kaum. Auch der Fischfang der kleinen Fischer ist nicht für den großen Verkauf ins Ausland geeignet. So leben die meisten São Tomenser von dem, was sie selbst für sich ernten. Bis auf zwei Märkte der Hauptstadt hat sich auch nur geringer Binnenhandel entwickelt. Allerdings profitiert der Staat São Tomé von seiner Insellage. Die Rechte

für den Fischfang wurden an Nationen wie die Japaner und die EU vergeben, so daß heute immer häufiger die großen Fischtrawler vor der Küste auftauchen. Die Bevölkerung hat jedoch das Nachsehen, denn es ist abzusehen, dass die Fischbestände zurückgehen und die Grundlage der kleinen Fischer verloren geht.

Eine weitere Einnahmequelle sind die Ölschürfrechte im Golf von Guinea. Während unserer Reise kam der nigerianische Präsident zu einem Staatsbesuch nach São Tomé. Ziel war der Abschluß eines Abkommens, welches die Rechtslage zwischen den beiden Staaten regeln soll. Man kann nur hoffen zu Gunsten des Mikrostaates.

Die Menschen auf São Tomé

Trotz vieler Tropenkrankheiten und wenig Geld geht es den meisten São Tomensern recht gut. Nie haben wir hungernde oder bettelnde Menschen gesehen. Es gibt zahlreiche, fröhliche Kinder, die voller Interesse ihre Umwelt erkunden. Die häufig, ganz in der

Nähe ihrer arbeitenden Eltern, spielen fürs Leben lernen. Die Bevölkerung teilt sich in zwei Gruppen mit unterschiedlichen Kreolsprachen und verschiedenen Lebensräumen. Die Angolares sind zum Teil noch nomadisierende Fischer, die

den Fischschwärmen folgend, die Insel mit ihren Einbäumen umschiffen. Sie sind Meister der Schifffahrt und des Fischfangs. Sie sind die Nachkommen der aufständischen Sklaven der früheren Jahrhunderte. Die zweite große Bevölkerungsgruppe sind die Forrós. Sie leben meist im Innern der Insel auf großen Plantagen. Viele sind Nachkommen der Plantagenarbeiter, deren Vorfahren nicht selten aus der anderen atlantischen, ehemaligen portugiesischen Kolonie, den Kapverden stammen. Ihr portugiesi-



sches Kreol hat somit viel Ähnlichkeit mit der lokalen Sprache auf den Kapverden.

São Tomé wird von Europa aus mit der TAP - Air Portugal - von Lissabon aus einmal wöchentlich, und zwar am Dienstag, angeflogen. Der Flug geht über Abidjan in der Elfenbeinküste. Dasselbe Flugzeug fliegt in der Nacht zurück nach Lissabon. Da die TAP mehr oder weniger exklusiv São Tomé anfliegt, sind die Flüge

fast immer ausgebucht. Es ist also notwendig, früh genug zu planen. Achtung! Der Rückflug muss in São Tomé vor dem Abflug unbedingt bestätigt werden. Ansonsten wird es sehr schwierig, wieder von den Inseln wegzukommen. Nicht zu vergessen die Flughafengebühr beim Abflug.

Fluglinien

Zwar möchte São Tomé gerne am Tourismus und dem damit erhofften Devisenstrom teilhaben, aber, ob der Service und die Infrastruktur auf der Insel dem entsprechen können, ist nach unseren Erfahrungen zu bezweifeln. Zunächst mieteten wir uns im Hotel Avenida Residencial ein. Ein einfaches, nicht immer den Vorstellungen des europäischen Touristen entsprechendes Haus. Als wir dann unplanmäßig zurückkehrten, fanden wir in unseren Zimmern das absolute Chaos vor. Wir hatten den Eindruck, hier wird ein ganzer Hoteltrakt abgerissen. Unsere persönlichen Utensilien waren dürrig mit Betttüchern abgedeckt. Also nichts wie weg. Aber das war nicht so einfach.

Das Stadthotel Phenicia war ausgebucht. Das an sich schöne Miramar lag im Winterschlaf. Ebenso die Pousada Boa Vista, die 800 Meter hoch in den Bergen gelegen eine wunderschöne Sicht auf die Insel freigibt. Für hohe Ansprüche empfiehlt sich der Club Santana. Er ist das Vorzeigehotel der Insel und liegt in einem tropischen Park an der malerischen Steilküste. Selbstverständlich gibt es hier auch Clubräume und einen privaten Strand. Die Übernachtungspreise für einen 2 Personen Bungalow liegen um 300 DM herum. Ein stolzer Preis. Wir entschieden uns letztlich dann für das stadtnahe Marlin Beachhotel, ebenfalls unmittelbar am Strand gelegen.

Hotels

Die Landeswährung ist der sogenannte Dobra. Sie dürfen nicht ausgeführt werden; sind damit auch nicht in Europa zu wechseln. Am günstigsten sind Dollars oder Travellerchecks, die

man am besten in der Bank tauscht. Zwar gibt es die (verbotene) Möglichkeit auf der Strasse zu tauschen, aber der Kurs ist eher schlechter als in der Bank.

Geld

Gesundheit

Die ärztliche Versorgung liegt in São Tomé im argen. Zwar gibt es zwei Krankenhäuser, eines in der Hauptstadt und eines in Santa Catarina, bei ern-

sten Erkrankungen wurde uns jedoch geraten, sich nach Gabun oder Europa ausfliegen zu lassen.

Telefonieren

Auf São Tomé werden sie keinen Handy-Empfang haben. Wenn Sie die teuren Gebühren in den Hotels vermeiden wollen, kaufen Sie sich eine Telefonkarte für Auslandsgespräche, mit der Sie von den öffentlichen Telefonzellen aus anrufen können. Allerdings finden Sie diese vorwiegend in der Hauptstadt. Wie uns der Minister für Infrastruktur Luis Prazeres versicherte, möchte

auch São Tomés in unserer globalisierten Welt an der erdumspannenden Kommunikation teilzunehmen. Großes Interesse gäbe es für die Anbindung an ein Glasfasernetz, das vor der Küste der Insel liegt. Aber die Realität sieht heute noch anders aus. Bis heute bestimmt einfachste Technologie aus der ersten Hälfte des Jahrhunderts den Alltag der Menschen.

Transport

Es gibt keine öffentlichen Verkehrsmittel auf der Insel. Man ist entweder auf eine Art Taxi angewiesen oder mietet

sich bei einem Reisebüro einen Wagen möglichst mit Fahrer. Dieser dient gleichzeitig auch als Touristenführer.

Exkursionen auf São Tomé



Die Insel ist zwar nur relativ klein, dennoch gibt es zahlreiche unterschiedliche Regionen mit beeindruckenden Landschaften, Fauna und Flora. Es lohnt sich also zahlreiche Ausflüge zu Land und zu Wasser zu unternehmen.

Mercado Municipal, Fischmarkt und Museu Nacional Dauer der Exkursion: Vormittag

Schon die Hauptstadt bietet dem Touristen einige Sehenswürdigkeiten. Wer sich einen ersten Überblick über die Erzeugnisse des Landes verschaffen will, sollte auf keinen Fall die städtische Markthalle, den Mercado Municipal, auslassen. Hier bieten die Marktfrauen eigene Erzeugnisse an. Auf einfachen Holztischen liegen tropische Früchte, Gemüse, Kräuter und Gewürze der Insel fein säuberlich in kleinen Pyramiden angeordnet.

Von zwei Seiten hat man Zugang zu dem Markt, der durch seinen Lärm, seine Farbenvielfalt und sein afrikanisches Durcheinander die Sinne des Betrachters anregt. Neben den uns bekannten Gemüsen wie Tomaten, Möhren, Kohl, Auberginen findet man auch tropische Spezialitäten wie unzählige Bananensorten, Süß-



über legen die Einbäume der Fischer an, die Frauen übernehmen die Ware, reinigen sie und bieten sie dem Käufer feil. Vom Thunfisch, über Barben, Seeteufeln, fliegenden Fischen bis zu großen Schwertfischen findet man hier alles.

Auf der südlicheren Landzunge gelegen, die die Bucht Ana Chaves einrahmt, findet sich ein altes Fort. Es beherrsche über Jahrhunderte hin-

weg die Stadt und damit die Insel. Direkt neben dem kleinen Frachthafen gelegen ist es heute ein Museum. Sehenswert ist nicht allein das Gebäude mit seinen kolonialen Räumen, dem Schlafzimmer des Gouverneurs etwa, auch die zahlreichen Dokumente spiegeln ein gutes Bild der harten Geschichte São Tomés wider. Tritt man aus dem Museum heraus, gelangt man an den wildesten Strand der Stadt. Am Praia Perigosa ist es aufgrund der starken Brandung unmöglich zu baden. Fischen allerdings lohnt sich in jedem Fall. Das alte Schwimmbad direkt am Strand ist schon lange nicht mehr in Betrieb und leider stark heruntergekommen. Es gibt einen Eindruck davon, welche Aktivitäten in früheren Zeiten in São Tomé Stadt möglich waren.

kartoffeln, Maniok, Yams und die typischen grünen Brotbaumfrüchte. Was man bald vermisst, sind Reis oder Hirse. Zwar findet man sie in den meisten Restaurants, bei der Bevölkerung aber treten an ihre Stelle auf dem Speiseplan die stärkehaltigen Wurzelgemüse und Brotfrucht. Auch eine Fleischabteilung fehlt, denn Fleisch ist teuer und deshalb sehr rar auf der Insel. An seiner Stelle findet man häufig Fisch. Eine Besonderheit ist Safú. Den roten Früchten wird nachgesagt, dass, wenn man sie isst, São Tomé niemals vergiftet. Aus den Blättern soll von den Frauen ein Liebestränk gebraut werden, der Männer liebestoll mache. Direkt am Strand, unweit des Mercado Municipal, werden die Meereserzeugnisse von den Fischersfrauen frisch verkauft. Den ganzen Morgen

In Portugiesisch heißt es:

| | |
|-------------|---------------------|
| legumes | = Gemüse |
| alface | = Blattsalat |
| batata | = Kartoffel |
| batata doce | = Süßkartoffel |
| cebola | = Zwiebel |
| cenoura | = Karotte, Mohrrübe |
| feijao | = Bohne |
| manioca | = Maniok |
| quiabo | = Okraschoten |
| yame | = Jams |
| peixe | = Fisch |
| atum | = Thunfisch |
| bacalhau | = Stockfisch |
| cherne | = Barsch |
| dourada | = Makrele |
| espardate | = Schwertfisch |
| linguada | = Seezunge |
| escadada | = Schellfisch |
| robalo | = Barsch |
| salmonete | = Meerbarbe |
| sardinha | = Sardine |
| tamboril | = Seeteufel |
| mariscos | = Krustentiere |
| amêijoia | = Venusmuschel |
| búzios | = Meeresschnecke |
| camarao | = Gambas |
| caranguejo | = Tasschenkrebs |

Die Blaue Lagune

Dauer der Exkursion: ca. 3 Stunden

Eine der ersten Exkursionen sollte zur Lagoa Azul, der blauen Lagune, führen. Sie liegt im Nordosten der Hauptstadt und der Weg führt über die Kleinstadt Guadalupe. Allein die Fahrt dorthin lohnt sich, denn sie führt durch den Norden der Insel, dessen Savannen Charakter sich dem Besucher unerwartet eröffnet. Riesige Baobab Bäume - man findet sie ansonsten in der Sahelzone auf dem afrikanischen Festland - wachsen bis hinunter an die Meeresküste. Mit ihren beeindruckenden Silhouetten bestimmen sie die nördliche Region. Die Lagune liegt zwischen den Stränden Praia das Conchas und Praia das Plancas. In ihrer direkten Umgebung hat sich die ursprüngliche Vege-

tation der Insel noch erhalten - ein Mikro-Ökosystem mit einigen Spezien, die nur an dieser Stelle vorkommen. Darunter finden sich seltene Vogelarten wie die Tadarides tomentosus und zahlreiche Schmetterlinge, wie der Graphium leonidas thomasius. Schon an deren wissenschaftlichen Bezeichnung erkennt man, dass sie nur hier in São Tomé vorkommen. In dem glasklaren, blauen Wasser der Lagune leben seltene Korallenarten wie etwa Montastraea cavernosa guineense und Porites bernardi. Zwar ist der Sonnenuntergang am Praia das Conchas romantisch schön, doch die zahlreichen Mücken stören derartig, dass man sich die Zeit nehmen sollte und morgens so früh wie möglich an diesen schönen Teil der Insel reisen sollte.

Lagoa Azul

Exkursion nach Bombaim

Dauer der Exkursion: Tagesreise

Die alte Plantage, Roca Bombaim liegt in den Bergen mit Blick auf den nebelverhangenen Pico de São Tomé. Die Fahrt dorthin führt zunächst durch zahlreiche Kakao Plantagen, der wichtigsten Einnahmequelle der Bevölkerung. Es lohnt sich auszusteigen und sich die Früchte, in den unterschiedlichsten Reifestadien anzusehen. Sie wachsen direkt am Stamm. Bereitwillig wird man Ihnen auch erklären, wie man die Kakaofrüchte mit der Machete öffnet. Probieren Sie unbedingt das weiße Fruchtfleisch, dass die Kakao-Bohnen umgibt. Es schmeckt köstlich. Der Weg führt über Trindade, die zweitgrößten Stadt São Tomés. Dieses kleine Straßendorf verfügt neben einigen kolonialen Gebäuden, die sich aber

duziert werden soll, in der kleinen Ansiedlung wurde auch die industrielle Landwirtschaft auf der Insel eingeführt. 1861 wurde die gleichnamige Farm, roca, wie es im Portugiesisch heißt, von einer portugiesischen Bank gekauft. Sie wandelten das koloniale Anwesen in eine Kaffeeplantage um und organisierten den Abtransport über die Hauptstadt nach Lissabon. Immer noch spenden die großen stacheligen Oká-Bäume, Ceiba pentandra, den für die Kaffeebäumchen notwendigen Schatten. Oft zieht sehr schnell Nebel auf und hüllt die Plantage in einen weißen, nostalgischen Schleier.

Pousada Boa Vista

Ganz in der Nähe liegt auch eine großzügige Pension, die Pousada Boa Vista. Sie macht ihrem Namen alle Ehre, denn von der großzügigen Freitreppe hat man einen der schönsten Blicke

cieren die Ergebnisse ihres Tagewerks auf dem Kopf.

Bombaim

Und dann öffnete sich nach einem dunklen Bambuswäldchen plötzlich der Wald und man fährt auf eine Hochfläche, die verzaubert. Der Eindruck einer längst vergangenen Zeit drängt sich auf. Der erste Blick fällt auf den pittoresken Pico de São Tomé, der wie ein Finger in die Nebelwolken hineinragt. Auf der einen Seite der Hochfläche befindet sich das ehemalige Herrenhaus der Roca. Ein beeindruckendes Gebäude der Kolonialzeit mit alten Holzfußböden, einem einladenden Treppenhaus, einem Speisesaal mit dem historischen Mobiliar und einer das ganze Haus umspannenden Veranda. Der Blick fällt auf einen verwilderten Garten im Dornröschenschlaf. Zwar sagte man uns, dass dieses Herrenhaus heute als Hotel beziehbar wäre, aber neben dem kolonialen Flair bietet es wohl kaum den notwendigen Standardkomfort, um sich dort einzumieten. Über die Wiese hinweg liegen die Arbeitergebäude und die Stallungen. Hier zeigt sich die wahre Situation dieser ehemaligen Farm. In einfachsten Verhältnissen leben hier einige wenige Menschen, die ihr karges Auskommen mit den Gärten und Anpflanzungen bestreiten. Dennoch führen sie Besucher freundlich und bereitwillig durch die kleine Ansiedlung und zeigen ihnen stolz die Mangustan Bäume, die einzigen Exemplare auf der Insel, die vor Jahrzehnten den Weg aus Asien hierher gefunden haben.



Kinder auf dem Waldweg

meist in einem sehr verfallenen Zustand befinden, über eine Kirche, die auf dem Berg gelegen, das Provinzstädtchen dominiert und von dem Vorplatz man einen wunderbaren Blick über die Insel bis zum Meer hinunter hat. Dieser Platz ist Treffpunkt; gleichermaßen für die Dorfältesten, wie für die Jugend. In der schnell hereinbrechenden Nacht läßt man sich hier nieder, trifft Freunde und Bekannte, tratscht und klatscht: Dolce Vita in den Tropen. So sollte man sich diesen Platz am besten für die Rückfahrt aufsparen.

Monte Café, der beste Kaffee der Welt

Der Weg führt durch Plantagen. Jetzt trifft man immer häufiger auf Bananens-tauden, da sich der Weg weiter und weiter nach oben schraubt, in Höhen, in denen es für Kakao zu kalt wird, die dafür aber immer geeigneter für Kaffee sind. Man sollte die Gelegenheit nutzen und Zwischenstation in Monte Café machen. Nicht allein dass hier einer der besten Kaffees der Welt pro-

auf São Tomé. Leider konnte man sich, als wir dort waren, nicht einmieten. Die ehemals staatliche Pension wartet auf einen neuen Investor. An Wasserfällen vorbei windet sich der Weg immer weiter bergauf. Die Straße wird schmaler und ähnelt bald eher einem Waldweg, der schon wieder zugewachsen ist. Hin und wieder kommt dem Reisenden eine Karawane von Bauern entgegen. Die Frauen balan-



Bombaim

Ilheu das Rolas

Dauer der Exkursion: 1-2 Tage

Tauchgang anzunehmen. Die Unterwasserwelt ist phantastisch, so dass man hier viele Fische vom Fischmarkt in ihrer natürlichen Lebenswelt wiederfinden und beobachten kann. Die Attraktion der Insel ist aber der Äquator, der über die Insel hinweggeht. Den kurzen Fußmarsch hinauf zu einem kleinen Denkmal eröffnet dem Besucher nicht nur einen atemberaubenden Blick auf die Tropen, man kann hier auch kurzerhand von der Nordhalbkugel auf die Südhalbkugel hinüberspringen.



Jean Pütz am Äquator

Diese Insel liegt im Süden von São Tomé gegenüber des kleinen Dorfes Porto Alegre. Man kann zwischen der Reise mit dem Boot oder mit dem Auto wählen. Die Fahrt mit dem Auto dauert 4-5 Stunden, die Bootsfahrt einen ganzen Tag. Auf der Strecke liegt ein Naturschauspiel: Boca do Inferno - der Höllenschlund. Die atlantische Brandung donnert hier gegen die Küste und die Gischt schießt in weißen Fontänen hoch in den Himmel. Ein beeindruckendes Erlebnis. Die Fahrt führt durch Palmenplantagen, wo man den berühmten afrikanischen Palmwein probieren kann. Aber Achtung vor einem späteren Kater. Von Porto Alegre aus setzt man mit dem Boot auf die Insel der Brandung über. Hier gibt es ein kleines Hotel, in dem man am besten übernachten sollte. Das Essen ist ausgezeichnet und es lohnt sich der Einladung zu einem

Einige Bilder und Hinweise über São Tomé finden Sie auch unter: www.uns.st/uns/museo.html

Kochen wie in São Tomé - es muss nicht immer Fleisch sein!

Aus der Not geboren - auf São Tomé haben wir nur selten Schweine, Ziegen, Hühner und ganz vereinzelt Rinder gesehen. Nirgendwo - auch nicht auf dem Zentralmarkt wurde Fleisch verkauft. Vielmehr ernähren sich die São Tomenser vor allem von frischem Fisch aus dem Meer. Er ist hier qualitativ hochwertig und preiswert. Ergänzt wird die Ernährung durch tropisches Gemüse, Beilagen und Obst. Einige, für uns im ersten Augenblick fremdartige Besonderheiten sind Bacalhau, Kokosmilch, Piripiri und Palmöl.

Bacalhau

Bacalhau ist getrockneter Kabeljau. Gesalzen wird er bei uns Klippfisch, ungesalzen Stockfisch, genannt. Er ist eine echte Spezialität der portugiesischen Küche und seiner ehemaligen Kolonien. Bacalhau muss man vor der Verarbeitung 12, besser 24 Stunden in lauwarmem Wasser einweichen und entsalzen.

Kokosmilch

In afrikanischen und südamerikanischen Rezepten wird häufig Kokosmilch verwendet und zwar dick als - leite puro - und dünn als - leite fino. Beide Sorten gibt es bei uns in Dosen oder Flaschen. Man kann sie aber auch selbst herstellen. Dazu muss man eine Kokosnuß öffnen. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass sie genügend Flüssigkeit enthält. Also einfach schütteln, sonst erlebt man später eine böse Überraschung. Zunächst sticht man mit einem sauberen Schraubenzieher in die Augen und lässt die Flüssigkeit in ein Glas oder Becher auslaufen. Mit dem Hammer schlägt man dann gezielt einmal kräftig auf die Naht. Mit einem scharfen Messer löst man schließlich das Fleisch aus der Schale und trennt es von der braunen Außenhaut. Manchmal ist es schwierig, diese Außenhaut zu lösen. Es genügt die Kokosnuß ohne die harte Schale eine Nacht stehen zu lassen. Am nächsten Tag läßt sie sich problemlos entfernen. Das Fleisch wird dann portionsweise mit etwas Kokos-

wasser in einem Mixer klein gehackt und dann durch ein feinmaschiges Sieb gegossen. Fertig ist die dicke Milch. Werden nun die Raspeln, die im Sieb übrig bleiben, ein zweites Mal mit Wasser im Mixer zerkleinert und gesiebt, spricht man von der feinen Milch. Übrigens Kokosmilch - leite de côco - ist nicht mit agua de côco zu verwechseln. Dieses wird aus grünen, also unreifen Kokosnüssen hergestellt, die bei uns leider nicht erhältlich sind. Nicht nur, dass es wunderbar erfrischend schmeckt, es hilft auch bei verkorkstem Magen und ist zudem ausgezeichnet für Kleinkinder geeignet - viel besser als zuckerstrotzende Limonaden. Häufig wird auch die sogenannte creme de leite verkauft. Es handelt sich dabei um eine Kondensmilch, die man als Sahneersatz verwenden kann.

Piripiri

Chillies sind leuchtend rote glänzende Beeren, die an einem kleinen Busch wachsen. Die ca. 1,5 - 3 cm langen

Chillies haben eingelegt den ostafrikanischen Namen Piripiri bekommen, weil piri im Kiswahili scharf bedeutet. Piripiri sogar sehr, sehr scharf. Also Achtung, beim Kochen immer sehr vorsichtig mit Piripiri umgehen.

Palmöl

Die tropische Ölpalme bringt eine pflaumengroße Steinfrucht hervor. Aus ihrem faserigen, hellorangefarbenen Fruchtfleisch wird das Palmöl, aus ihrem Kern das Palmkernöl gewonnen. Das Palmöl wird in den Tropen häufig zum Kochen verwendet. Es ist orangefarben, zähflüssig und bei 20° C sogar in festem Zustand. Sehr intensiv im Geschmack und in der Färbung muss man sich an den Gebrauch von Palmöl in der Küche erst gewöhnen.

Zuckerrohrschnaps mit Limonensaft - Caipirinha

Als Aperitif wird in São Tomé wie auch in Brasilien ein Cocktail aus Zuckerrohrschnaps, auch Cachaça genannt, und Limonensaft angeboten. Für ein Glas nimmt man:

- 1/3 Glas Zuckerrohrschnaps
- 1-2 Limonen
- brauner Rohrzucker
- Eiswürfel

Man viertelt die Limonen und zerdrückt sie zusammen mit dem Rohrzucker in einem Glas. Die Fruchtstücke mit der Schale verbleiben im Glas. Hierauf gibt man nach Geschmack Eis und füllt mit dem Zuckerrohrschnaps auf.

Batida de Maracujá

Ein anderer Aperitif.

- 1/4 Glas Zuckerrohrschnaps
- 1-2 Maracujá (Passionsfrucht)
- brauner Rohrzucker
- 1/2 Glas Milch

Geben Sie die Milch, den Zucker und das Eis in einen Mixer. Gut durchmischen. Dann den Saft der Maracujá und den Zuckerrohrschnaps dazugeben. Weiter mixen.

Avocado-Dippcreme

Wer möchte nicht zum Aperitif auch eine Kleinigkeit naschen? Eine Dippcreme aus Avocado für Tortillas oder Kartoffelchips eignet sich hierfür ausgezeichnet.

- 1 reife Avocado
- ein paar Tropfen Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Creme fraiche
- Salz und Pfeffer

Die Knoblauchzehe mit einer Presse zerquetschen. Die Avocado ohne Schale und Kern, zusammen mit dem Öl, Salz und Pfeffer, und der zerdrückten Knoblauchzehe mit einer Gabel zerdrücken. Die Creme fraiche daruntergeben und solange vermischen, bis eine Creme entsteht.

Frittierter Maniok

Zum Einstimmen auf das Essen oder als kleine Alternative zum Bier:

- 1 Maniokwurzel
- Salz

Schälen Sie die Maniokwurzel mit einem scharfen Messer und schneiden Sie sie in kleine Stücke. Danach werden diese Stücke ca. 30 Minuten in Wasser gekocht. Das Wasser wegschütten. Danach die Stücke abtropfen lassen und in der Friteuse frittieren. Salzen und servieren.

Mamao com Camaroes - Papaya mit Krabben

Eine exquisite Vorspeise, die Frucht und Meeresfrucht zusammenbringt.

(für 4 bis 6 Personen)

- pro Person eine kleine Papaya
- pro Person ein Scampi
- einige Orangenscheiben
- eine Sauce aus Mayonnaise, Dosenmilch, Salz, Pfeffer und Limonensaft
- rote Paprikawürfel
- Petersilie

Die Papayahälften werden entkernt und die gekochten Scampis geschält. Dann bereiten Sie die Sauce pikant zu und vermischen Sie sie mit den Orangenscheiben. Füllen Sie sie in die Papayahälften und legen die Scampis oben auf. Dekorieren und kalt servieren.

Calulu à la Hobbythek

Das berühmte Nationalgericht der São Tomenser ist Calulu. Man findet es auch in Salvador da Bahia in Brasilien. Es konnte leider nicht ganz geklärt werden, ob es ursprünglich aus São Tomé kommt und mit den Sklaven nach Brasilien gebracht wurde, oder umgekehrt den Weg von Südamerika nach Afrika gefunden hat. Wir bieten Ihnen für diese afrikanische Paella eine Variante à la Hobbythek an.

Für 4 Personen benötigen Sie:

- 1 Hähnchen
- 350 g Reis
- 1 Gemüsezwiebel
- 700 g Strauchtomaten
- 1/2 kg Okraschoten
- 1 kg Süßkartoffeln
- 3 - 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Zitronensaft (für die Süßkartoffeln)
- 1 - 2 Limonen
- 3 cm Ingwer
- Piripiri nach Geschmack
- 2 EL Palmöl
- Salz und Pfeffer

Zunächst wird das Hähnchen zerkleinert, am besten am Gelenk mit einem Messer oder einer Geflügelschere durchtrennen und anschließend häuten. Die Hähnchenteile salzen und mit Limonensaft und 1 bis 2 zerdrückten Knoblauchzehen einreiben. So für ca. 1 Stunde marinieren lassen. Die Okraschoten putzen, Stiele und Spitzen kappen und kurz in kochendem Wasser mit etwas Essig blanchieren, dann in 2 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln und Tomaten würfeln. Jetzt wird das Hähnchen in 1 EL Öl 20 bis 25 Minuten bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne, z.B. einer Paella-pfanne, gebraten. Wenn die Stücke gar sind, herausnehmen und warm stellen. In der Pfanne werden dann in 1 EL Öl Ingwer, der restliche Knoblauch, Zwiebeln, Okraschoten und Tomaten angedünstet. Das Ganze salzen, pfeffern und je nach Geschmack Piripiri hinzugeben. Bei geschlossenem Deckel 10 - 15 Minuten köcheln lassen. In der Zeit wird der Reis zubereitet. Die Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. In Zitronensaft und Salzwasser garen. Füllen Sie sie in die Papayahälften und legen die Scampis oben auf. Dekorieren und kalt servieren. Zum Schluß wird das Hähnchen zu dem Gemüse gegeben und noch einmal 10 Minuten garen lassen. Dann

den Reis darunter heben. Servieren Sie Calulu mit den Süßkartoffeln als Beilage.

Bacalhau com Leite de Côco - Stockfisch mit Kokosnussmilch

Ganz wichtig in der Küche Portugals und seiner ehemaligen Kolonien ist Stockfisch. Daher möchten wir Sie zu einer besonderen Variante verführen: Stockfisch mit Kokosnussmilch. Für 4 - 6 Personen benötigen Sie:

- 600 g vorbereiteter Bacalhau
- 2 gehackte Zwiebeln
- 2 gehäutete, entkernte und kleingehackte Tomaten
- 2 Tomaten in Scheiben
- 2 feingehackte Knoblauchzehen
- 1 Kräuterbund aus Petersilie und Minze, wenn erhältlich auch Korianderkraut
- 500 g Kartoffelwürfel
- 300 ml dicke Kokosmilch
- Olivenöl

Zunächst den Fisch in frischem Wasser bei niedriger Temperatur etwa 5 Minuten ziehen lassen. Dann wird er in Stücke gepulvert und von Gräten befreit. In einem Mörser oder einer Tasse werden die gehackten Zwiebel, die gehäuteten, klein gehackten Tomaten, die Knoblauchzehen und ein wenig Olivenöl zu einer Gewürzsauce - refogado - zerdrückt und vermischt. In einem Topf wird das Olivenöl erhitzt, mit dem Fisch, refogado, den Kräutern und etwas Wasser angegossen. Etwa 30 Minuten köcheln lassen. Dann die Kartoffelwürfel dazu geben, erneut etwa Wasser angießen und weitere 20 Minuten köcheln lassen. Schließlich die Tomatenscheiben auflegen, das Ganze mit der Kokosmilch zugießen,

aufkochen lassen und bei reduzierter Hitze die Sauce sämig einkochen.

Bolo de Aipum - Maniokkuchen

Ganz besonders exotisch ist für uns die Maniokwurzel. Oft enthält sie Blausäure, die durch kochen, frittieren oder auspressen zerstört werden muss. Für unseren Kuchen empfehlen wir aber süße Maniok, auch Aipum genannt. Nur in der Schale finden sich geringe Mengen des Giftes und deshalb muß sie nicht besonders vorbehandelt werden. Allerdings müssen Sie sie vor der Weiterverarbeitung schälen. Achten Sie deshalb beim Kauf darauf, dass Sie die richtige Sorte auswählen. Für den Kuchen brauchen Sie:

- 1 kg süßer Maniok (Aipum)
- Zuckersirup aus Wasser und 3 Nelken
- 1 kleine Stange Zimt
- 1 EL Zucker
- 1 Eigelb
- 200 g Zucker
- 2 EL Butter
- 1 Prise Salz
- 250 ml dicke Kokosmilch
- 250 ml dünne Kokosmilch
- Butter für die Form

Zunächst müssen Sie die Maniokwurzel schälen, in etwas Wasser raspeln und in einem Tuch ausdrücken. Ein wenig Wasser mit Nelken, Zimt und Zucker zu einem Sirup kochen und anschließend erkalten lassen. Dabei die Nelken und die Zimtstange entfernen. Mit allen anderen Zutaten in einen Mixer geben und gut verrühren. Sie erhalten einen dicken Brei. Eine Kastenform ausfetten und die Masse hineinfüllen. Im vorgeheizten Ofen bei 180° C etwa 50 Minuten backen.

Wenn die Oberfläche fest geworden ist, mit Butter bestreichen.

Avocado-Milchshake

Wer keinen Alkohol mag, wird seine Freude an diesem Milchshake finden.

- 1 Avocado
- 1/4 l Milch
- 1 EL Zucker oder Süßstoff
- etwas Eis

Entfernen Sie den Avocadokern. Geben Sie die geschälte und kleingeschnittene Avocado mit etwas Milch und dem Eis in einen Mixer. Gut durchmischen, dann Zucker oder Süßstoff dazugeben und den Rest der Milch nachfüllen. Bei geschlossenem Deckel nochmal gut durchquirlen.

Mango Nachspeise mit Maracujá

Zum Schluß eine ganz besondere Nachspeise, die zwei tropische Früchte miteinander kombiniert, die dabei ihren Geschmack noch besser entfalten können. Für 2 Personen sind notwendig:

- 1 reife Mango
- 1 TL brauner Rohrzucker
- 1 TL Butterfett oder Ghee
- 1 EL Frusip's Maracujá oder eine reife Maracujá Frucht
- 1 EL Paranusskerne, gemahlen

Die Mango schälen, entkernen und längs in Scheiben schneiden. Fett in der Pfanne erhitzen, die Mangoscheiben hineinlegen und mit dem Zucker bestreuen. Ca. 3 - 5 Minuten von jeder Seite anbraten. Zum Schluss mit dem Maracujá Frusip's oder dem Maracujásaft ablöschen und mit den Nüssen bestreuen.

Tropische Früchte

Dass São Tomé zwischen der Alten Welt sowie Asien und Afrika und der Neuen Welt, Amerika, liegt, zeigt sich nicht zuletzt an den vielfältigen Früchten und Gemüsen. Spätestens seit der Entdeckung Amerikas haben Portugiesen und Spanier immer wieder Pflanzen in beide Hemisphären verbracht: so sind Bananen und Orangen etwa

aus Asien über Afrika zusammen mit Kaffee in Südamerika heimisch gemacht worden. Kartoffeln, Tomaten, Maniok und Zuckerrohr wurden aus Südamerika nach Afrika eingeführt und zählen heute dort zu selbstverständlichen Grundnahrungsmitteln. Für den Reisenden in den Tropen sind Früchte eine perfekte Nahrungsquelle.

In ihrer Schale sind sie hygienisch verpackt und damit die saubersten Nahrungsmittel, die man bekommen kann.

In den letzten Jahren tauchen aber auch immer mehr tropische Früchte auf den europäischen Märkten auf, deren Namen wir zumeist gar nicht

kennen. Oft wissen wir nicht einmal, wann sie reif sind oder wie man sie isst. Mango, Papaya, Avocado und

Maracujá haben sich bei uns durchgesetzt. Früchte wie Mangustan oder die Jackfrucht müssen dies erst noch.

Ananas

Mit Christoph Columbus kam die Ananas nach Europa. Ihr Ursprung liegt wahrscheinlich im Amazonasgebiet. Sie wird auch Abacaxi (Portugiesisch) oder Piña (Spanisch) genannt. Den Namen Piña erhielt sie übrigens, weil die Spanier eine Ähnlichkeit zwischen Ananas und Pinienzapfen sahen. Heute wird die Frucht in vielen tropischen und subtropischen Regionen angebaut.

Wie wird sie angebaut und gelagert?

Meist kommt sie heute aus Afrika und Südamerika. Dort wird sie unreif gepflückt und, um sie gegen Schädlinge zu schützen, begast. Da Ananas nur schlecht nachreift, ist ihr Geschmack bei uns, kaum mit dem in den Tropen zu vergleichen. Direkt an der Staud gereift, ist sie unvergleichlich konzentrierter und süßer.

Wie erkennt man aber, dass eine Ananas reif und wie ihr Geschmack ist? Zeichen dafür ist, dass man die schwertförmigen Blätter mühelos herausziehen kann, aber auch der Wechsel der Farbe von grün nach orange-gelb. Es erstaunt, aber die Ananas ist nichts anderes als ein großer Fruchtverband von Beeren. An ihrem Äußerem kann man den Geschmack erkennen, je ausgeprägter diese einzelnen „Schuppen“ sind, desto aromatischer ist die Frucht.

Bei ca. 10°C ist die optimale Lagertemperatur der Ananas. So ist sie eine gute Woche lang haltbar. Eine angeschnittene Frucht kann mit Folie geschützt ca. 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Zu lange gelagert, beginnt sie aber zu alkoholisieren.

Wogegen wirkt sie?

Ananas gehört zur Familie der Bromeliaceae. Dies weist darauf hin, dass die Ananas das eiweißspaltende Enzym Bromelin enthält. Es fördert die Verdauung und Durchblutung, wirkt aber auch entzündungshemmend und entwässernd. In den Tropen verwendet man die Ananas zur Behandlung von Verstopfung und Appetitmangel.

Wie isst man sie?

Eine Ananas ist relativ groß und vielleicht nicht bei einer Mahlzeit zu verzehren. Eine elegante Lösung ist darum, die Frucht der Länge nach in Vierteln oder kleiner zuzuschneiden, da der untere Teil der Ananas immer am süßesten ist. Danach an der Schale entlang schneiden und das Fleisch herauslösen. Am besten den härteren, inneren Mittelteil entfernen. Ananas kann man einfach so essen oder in Obstsalaten. Aber auch für zahlreiche Fleischgerichte süß-sauer ist sie sehr gut geeignet.

Flecken haben und sehen nicht mehr ganz so appetitlich aus - aber solange sie innen keine Flecken haben, schmecken sie ausgezeichnet.

Wogegen wirkt sie?

Durch den hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren ist Avocado eine ideale Prävention gegen Arteriosklerose und andere altersbedingte Krankheiten.

Wie isst man sie?

Unter der dünnen Haut der Avocado findet sich ein butterweiches cremefarbenes Fruchtfleisch. Es umschließt einen harten, braunen Samen. Das

Ananas auf einen Blick

| | |
|-----------------|---|
| Energiegehalt: | 234 kJ/100 g (55 kcal/ 100 g) |
| Wasser: | 85,3% |
| Kohlenhydrate: | 12,4% |
| Eiweiß: | 0,5% |
| Fette: | 0,2% |
| Rohfaser: | 1% |
| Enzyme: | Bromelin, Amylase, Peroxidase und Invertase |
| Mineralstoffe: | Kalium, Magnesium und Calcium |
| Spurenelemente: | Mangan, Eisen, Kupfer und Zink |
| Vitamine: | reich an Provitamin A, B1 und B2, C (20 mg/100 g) |

Avocado

Avocado auf einen Blick

| | |
|-----------------|-------------------------------------|
| Energiegehalt: | 908 kJ/100 g (220 kcal/100 g) |
| Wasser: | 66,5% |
| Kohlenhydrate: | 2% |
| Eiweiß: | 2% |
| Fette: | 3-30% |
| Rohfaser: | 6,3% |
| | reich an ungesättigten Fettsäuren |
| Mineralstoffe: | Kalium, Calcium und Eisen |
| Spurenelemente: | reich an Vitamine B-Vitaminen und E |

Zu den Beerenfrüchten - und nicht zu den Steinfrüchten - gehört die Avocado oder Abacate, wie sie im Portugiesisch heißt.

Wie wird sie angebaut und gelagert?

Sie wächst an einem immergrünen Strauch oder an einem bis zu 15m hohen Baum. Seine Blätter sind dunkelgrün und spitzoval. Die Erntezeit für die spanischen Avocados reicht von November bis März, einige Sorten können aber schon im Oktober geerntet werden. Bis zum Sommer sind Avocados lieferbar. Richtig reif sind Avocados, wenn sie von außen weich sind. Dann können sie auch häufig braune

Fleisch hat einen delikaten nußigen Buttergeschmack - roh verzehrt wohlgemerkt. Denn Avocados werden bitter, wenn man sie kocht. Am einfachsten halbiert man Avocados und löfelt die Hälften direkt aus. Bei uns ißt man sie eher als Gemüse mit Salz und

Pfeffer oder als Dippcreme (vgl. Rezept Avocadoacreme), aber sie läßt sich auch süß als Obstshake (Avocado-shake) trinken. Übrigens kann man auch bei uns ganz einfach auch einen Avocadobaum selbst großziehen. Dafür den Samen oder Kern keimen las-

sen, indem man sie in ein Glas halb mit Wasser füllt. Den Kern aber nur im unteren Bereich etwas mit Wasser bedeckt halten, sonst fault er, am besten mit kleinen Hölzchen - etwa Zahnstochern - verankern. Den gekeimten Kern anschließend einpflanzen.

Auch die Banane fällt unter das Beerenobst. Die Urheimat der Banane liegt in Südostasien und wurde erst später über die Kanarischen Inseln von den Portugiesen und Spaniern nach Süd- und Mittelamerika verbracht.

Wie wird sie angebaut und gelagert? Angebaut wird sie in Plantagen. Grün geerntet ist sie im Handel meist grün oder hellgelb erhältlich. Bananen sind bei uns das ganze Jahr über zu kaufen. Je nach Geschmackswunsch läßt sich die Banane in fast allen Reifegraden verzehren, d.h. grüngelb mit säuerlicher Note bis hin zu dunkelgelb mit schwarzen Punkten und sehr süßem Fleisch. Überhaupt gibt es zahlreiche Sorten, von der kleinen Fruchtbanane bis zur großen Kochbanane. Gelagert werden sollte die Banane bei 13°C, nicht im Kühlschrank, sonst verliert sie ihren Geschmack. In unseren Küchen ist die Luft oft zu trocken für den Reifungsprozeß. Zum Nachreifen also besser nach draußen legen. Üb-

rigens, wenn Sie den Prozeß beschleunigen wollen legen Sie die Banane mit einem Apfel zusammen in eine Plastiktüte.

Wogegen wirkt sie?

Seit Boris Becker und andere Tennistars während ihrer Spiele Banane nach Banane verzehren, ist die Banane bei uns wieder stark angestiegen. Demnach eignen sich Bananen durch ihren hohen Anteil an Kohlenhydraten als „Kraftlieferanten“. Zudem gibt man bei uns Banane gerne als Mittel bei Durchfall. In den Tropen ist dies übrigens häufig umgekehrt, dort sagt man bestimmten Sorten nach, dass sie verdauungsfördernd seien.

Wie isst man sie?

Am besten einfach pur oder im Obstsalat. Aber auch in der Pfanne gebrauten sind Bananen eine Köstlichkeit.

zur Längsachse. Ihr Geschmack ist frischend säuerlich und delikatsüß. Hervorragend geeignet für Obstsalate.

Bananen

Bananen auf einen Blick

| | |
|-----------------|--|
| Energiegehalt: | 374 kJ/100 g (88 kcal/ 100 g) |
| Wasser: | 73,9% |
| Kohlenhydrate: | 23% |
| Eiweiß: | 1,2% |
| Fette: | 0,2% |
| Rohfaser: | 1,9% |
| Mineralstoffe: | Kalium und Phosphor |
| Spurenelemente: | essentielle Spurenelemente und Selen |
| Vitamine: | Provitamin A und die B-Vitamine sind nur mäßig vertreten. Vitamin C nur zu 12 mg/100 g |

Carambola oder Sternfrucht

Carambola auf einen Blick

| | |
|----------------|---|
| Energiegehalt: | 150 kJ/100 g (35 kcal/ 100 g) |
| Wasser: | 90% |
| Kohlenhydrate: | 8% |
| Eiweiß: | 0,6% |
| Fette: | 0,1% |
| Rohfaser: | 1% |
| Mineralstoffe: | Kalium |
| Vitamine: | Provitamin A und C (35 mg/100 g), B-Vitamine sind mäßig vorhanden |

Wie isst man sie?

Die dekorativen fünfzackigen Sterne entstehen durch Schneiden senkrecht

Jackfrucht

Die Jackfrucht kann bis zu 90 cm lang, 50 cm dick und 5-20 kg schwer sein. Die harte, ca. 5-10 mm dicke Fruchtschale ist vollständig mit kantigen Ausstülpungen übersät. Im unreifen Zustand ist sie grün und es tritt ein klebriger, milchähnlicher Saft aus.



Jackfrucht auf einen Blick

| | |
|----------------|---|
| Energiegehalt: | 296 kJ/100 g (70 kcal/ 100 g) |
| Wasser: | 74,5% |
| Kohlenhydrate: | 15,3% |
| Eiweiß: | 1,1% |
| Fette: | 0,5% |
| Rohfaser: | 4,1% |
| Mineralstoffe: | Kalium (407 mg/100 g), Calcium (27 mg/100 g) und Phosphor (38 mg/100 g) |
| Vitamine: | Provitamin A, Vitamin C und die B-Vitamine sind nur mäßig vorhanden |

Wie wird sie angebaut und gelagert?

Im Handel sollten Sie bereits reife Früchte kaufen, d.h. die Schale ist dann gelbgrün bis bräunlich, kaum noch klebrig und läßt sich ein wenig mit den Fingern eindrücken. Sie strahlt dann auch ihren eigentümlichen Geruch aus: leicht süßlich, intensiv, etwas gewöhnungsbedürftig. Zum Nachreifen sollten ganze Früchte in jedem Fall bei niedrigerer Temperatur (ca. 15°C) und hoher Luftfeuchtigkeit gelagert werden, was bei uns schwierig ist. Reife Früchte können im Kühlschrank noch einige Tage aufbewahrt werden.

Wie isst man sie?

Die ganze Frucht mit einem großen Brotmesser quer in wenige cm-große Scheiben schneiden, so dass sich daraus ein Stück wie eine Torte ergibt. Aus dieser Scheibe lassen sich dann weitere Tortenstückchen kreieren. Im Inneren sind die ca. Ei großen, hellgelben bis bernsteinfarbenen Fruchtstücke in ein faseriges, weißes Stütz-

gewebe eingebettet. Sie sollten süß und aromatisch sein, ein Hauch von Zitrone wird ebenso versprüht. Die einzelnen Fruchtstücke können auch ausgenommen und einzeln dargereicht werden.

In den Stücken befindet sich je ein bräunlicher Samen, etwas größer als eine Bohne, der nicht mitzuverzehren ist. Dieser kann auch zuvor herausgelöst werden. Die so entstandenen Fruchtstücke lassen sich einzeln oder in Obstsalaten genießen. Bei nicht vollreifen Produkten kann es sein, dass aus der Schale und dem Stützgewebe ein milchähnlicher Saft austritt, der wie ein starker Kleber wirkt. Abhilfe schafft hier Pflanzen- oder Olivenöl. Auch die Jackfruchtkerne werden in der Heimat verwendet. Man sollte sie sorgfältig kochen und unbedingt das Kochwasser weggießen und sorgfältig nachspülen. Sie sind Maronen ähnlich und sehr stärkehaltig. Geeignet für Suppen oder zum Rösten.

Kakao

Kakaofrüchte haben eine gewisse Ähnlichkeit mit Gurken. Ihre Farbe ist gelb bis leuchtend rot. Sie enthalten 50-60 Samen, die von einem weißen Fruchtfleisch umhüllt sind.

Wie verarbeitet man Kakao?

Zwar kann man das weiße Fruchtfleisch auch frisch genießen - es schmeckt süß-säuerlich - aber jeder weiß, dass aus Kakao Schokolade gemacht wird.

Die Frucht läßt sich mit Hilfe eines guten Messers öffnen, indem man sie der Länge nach aufschneidet, und das Fruchtfleisch, sowie die Kakaobohnen

werden aus der Schale hervorgeholt. Zur Fermentation werden die Bohnen und das Fruchtfleisch auf ausgebreitet und mit einer weiteren Schicht von Blättern abgedeckt. So liegen die Bohnen für etwa fünf bis sechs Tage. Dabei entstehen hohe Temperaturen von ca. 45 °C bis 50 °C. Dadurch wird die Keimfähigkeit abgetötet. Dies ist notwendig, um die Bohnen haltbar zu machen.

Nach der Fermentation enthalten die Bohnen bis zu 60 % Wasser. Um lagerfähig und damit für die weitere Verarbeitung geeignet zu sein, müssen sie getrocknet werden. Dazu werden sie auf Matten oder Tablettis ausgebreitet

und ein bis zwei Wochen der tropischen Sonne ausgesetzt. Während des Trocknens reduziert sich das Gewicht der Bohnen um mehr als die Hälfte und der Wassergehalt wird auf maximal 7 % reduziert. Dadurch wird die Haltbarkeit der Bohnen deutlich verbessert. Durch die Sonnenbestrahlung wird außerdem das Aroma der Bohnen weiter entwickelt.

So werden die Bohnen nach Europa transportiert. Zum Brechen und Schälen werden sie zunächst durch starke Walzen in kleine Stücke zerbrochen. Danach werden die leichten Schalen-

teile durch einen starken Luftstrom weggeblasen, übrig bleibt der Kakaobruck.

Der Kakaobruck wird schließlich zermahlen. Dabei wird das Zellgewebe der Bruchstücke zerrissen und die Kakaobutter freigelegt. Durch die entstehende Hitze schmilzt die Kakaobutter, tritt aus den Poren aus und umhüllt die Bruchstücke. Der Kakaobruck wird zur flüssigen Kakaomasse. Die Kakaomasse hat jetzt schon eine gewisse Ähnlichkeit mit dem späteren Endprodukt und ist bereit für die Herstellung von Schokolade oder Kakaopulver.

Kakao auf einen Blick

| | |
|-----------------|-----------------------------------|
| Energiegehalt: | 2001 KJ/100 g (471 kcal/100 g) |
| Wasser: | 5,6% |
| Kohlenhydrate: | 37,9% |
| Eiweiß: | 19,8% |
| Fette: | 24,5% |
| Rohfaser: | 5,7% |
| Enzyme: | - |
| Mineralstoffe: | Calcium, Kalium und Eisen |
| Spurenelemente: | - |
| Vitamine: | Vitamin B2 |

Die Passionsfrucht ist dem Granatapfel sehr ähnlich und wird deshalb auf Spanisch auch Grenadilla (kleiner Granatapfel) genannt. Es ist eine Liane, die ursprünglich aus dem brasilianischen Amazonagebiet herkommt.

Wie wird sie angebaut und gelagert? Die Passionsfrucht reift nicht nach, d.h. sie sollten keine grünen, sondern nur purpurfarbene bzw. dunkelviolette Früchte kaufen. Bei Raumtemperatur ist sie nur wenige Tage haltbar, da die lederartige Haut leicht austrocknet. Im Kühlschrank gelagert hingegen ist sie 3-4 Wochen. Der optimale Zustand für den sofortigen Verzehr ist aber ein leichtes „Einschrumpeln“ der Haut, hierbei erreicht sie ihren vollen süß-sauren Geschmack. Auf Grund der widerstandsfähigen Haut ist sie leicht zu transportieren.

Wogegen wirkt sie?

In Brasilien wird der Passionsfrucht

eine beruhigende, bis einschläfernde Wirkung nachgesagt. Deshalb ist sie gerade für kleine Kinder gut geeignet. Allerdings ist sie säuerlich und ihr Saft muß dann mit Wasser verdünnt werden. Bekannt für die gleiche Wirkung ist auch ein Tee aus den Blüten der Passionsfrucht.

Wie isst man sie?

Am besten kann man Maracujá mit einem kleinen Messer in zwei Hälften schneiden und diese dann auslöffeln. Die Frucht ist voller kleiner, schwarzer Samen, die angenehm knusprig sind, eingebettet in einem geleeartigen, gelben bis orangefarbenen Samenmantel. Der Geschmack ist säuerlich, doch sehr aromatisch. Man kann sie einfach so genießen oder in den Obstsalat geben. Auch ein Cocktail aus Zuckerohrschnaps und dem Saft der Passionsfrucht (vgl. Rezept Batida de Maracujá)

Maracujá - Passionsfrucht

Maracujá auf einen Blick

| | |
|----------------|---|
| Energiegehalt: | 268 kJ/100 g (63 kcal/ 100 g) |
| Wasser: | 75,8% |
| Kohlenhydrate: | 9,6% |
| Eiweiß: | 2,4% |
| Fette: | 0,4% |
| Rohfaser: | 1,5% |
| Mineralstoffe: | Kalium, Phosphor und Calcium |
| Vitamine: | Provitamin-A 0,11 mg/100 g Vitamin B Nicotinamid (1,5 mg/100 g) Vitamin-C 30 mg/100 g |

Mangostane wird zu den köstlichsten Früchten der Erde gezählt. Fein-mild-säuerlich-exotisch. Man vermutet, dass sie ursprünglich von den Sunda-inseln oder den Molukken stammt. Der immergrüne 6-25m hohe Mangostanebaum (Guttiferae) hat eine charakteristische, fast schwarze Rinde. Wie wird sie angebaut und gelagert? Sie sollte purpurfarben und die feste Schale leicht elastisch sein. Kurz vor der Vollreife dürfen sie erst geerntet werden. Schäden treten beim Transport nur selten auf, da die 6-10 mm dicke, harte Schale das weiße Innenleben gut schützt. Wenn die Frucht bereits steinhart ist, ist sie überreif

und ungenießbar. Mangostane sollten bei nicht sofortigem Verzehr gekühlt aufbewahrt werden.

Wie isst man sie?

Die weiche Schale läßt sich leicht mit den Händen am „Äquator“ aufbrechen, es läßt sich aber genauso gut mit einem Messer nachhelfen. Die eine Schalenseite bildet sozusagen den Hut, in der anderen befindet sich das schneeweiße, elfenbeinfarbene Fruchtfleisch in verschiedenen Segmenten, ähnlich wie bei Mandarinen. Mit einer Gabel lassen sich die Fruchtsegmente leicht entnehmen.

Mangustan

Mangustan auf einen Blick

| | |
|----------------|---------------------------------|
| Energiegehalt: | 303 kJ/100 g (71 kcal/100 g) |
| Wasser: | 81,3% |
| Kohlenhydrate: | 15,9% |
| Eiweiß: | 0,6% |
| Fette: | 0,6% |
| Rohfaser: | 1,4% |
| Mineralstoffe: | Calcium, Phosphor und Eisen |
| Vitamine: | B-Vitamine |

Papaya



Eine göttliche Frucht ist die Papaya. Wegen ihrer Form trägt sie in Brasilien den Namen mamao, was bedeutet: eine größere, weibliche Brust. [Link zu Bild 4 Bilduntertitel: Papaya] Wie wird sie angebaut und gelagert? Die besten Qualitäten werden erreicht, wenn die Papaya viertelreif geerntet wurde, d.h. die Schalenfarbe beginnt gerade von grün nach gelb bzw. orange umzuschlagen. Doch zumeist werden sie vollgrün und hart geerntet und die Reifung erfolgt künstlich Klima-

Papaya auf einen Blick

| | |
|----------------|---|
| Energiegehalt: | 53 kJ/100 g (12kcal/100g) |
| Wasser: | 87,9% |
| Kohlenhydrate: | 2,3% |
| Eiweiß: | 0,5% |
| Fette: | 0,1% |
| Rohfaser: | 1,9% |
| Enzyme: | Papain |
| Vitamine: | Provitamin A B-Vitaminen Vitamin C (80 mg/100 g) |

kammern. Bei reifen Früchten ist die Schale zunehmend dünner und fühlt sich nicht mehr so hart und lederig-wachsig an. Sie wird orangegelb und gibt auf Druck nach. In der Mitte befindet sich eine Aushöhlung mit hunderten kleiner schwarzer, Samen, klein wie Pfefferkörner.

Wogegen wirkt sie?

Der ganze Baum und die unreifen Früchte enthalten einen dicken Milchsaft, aus dem durch Anritzen der unreifen Früchte die beiden Enzyme Papain und Chymopapain gewonnen werden. Papain ist ein eiweißspaltendes Enzym. Es wirkt verdauungs-

fördernd, leicht abführend, wundheilend und dient als Fleischzartmacher und der Herstellung von Kaugummi. Da Papayas extrem kalorienarm sind, die Verdauung anregen und eine fettabbauende Wirkung haben, sind sie die idealen Partner für Schlankheitskuren. Papayas regen auch Kreislauf- und Durchblutung an, lindern rheumatische Beschwerden und gelten als nervenstärkend. Außerdem

hat diese Frucht bei toxischen Störungen eine entgiftende Wirkung und sie hilft bei Verstopfung, offenen Wunden, Ekzemen und Hämorrhoiden.

Wie isst man sie?

Kleine Papayas lassen sich längs oder quer aufschneiden. Die schwarzen Samen mit einem Löffel entfernen, das Fleisch auslöfeln oder in Streifen schneiden und abschälen. Bei größeren Papayas bietet es sich an, die Frucht quer in Scheiben zu schneiden, so dass sich der Rest noch weiter - mit Klarsichtfolie abgedeckt - aufbewahren lässt. Köstlich ist unser Rezept Papaya mit Krabben.

Gemüse aus den Tropen

Schon beim Obst kann man die Vielfalt der tropischen Erzeugnisse erkennen. Exotische Gemüse allerdings fin-

den wir weniger häufig in unseren Supermärkten.

Brotfrucht

Brotfrucht auf einen Blick

| | |
|----------------|-------------------------------|
| Energiegehalt: | 25 kJ/100 g (5,9kcal/100g) |
| Wasser: | 72% |
| Kohlenhydrate: | 25,3% |
| Eiweiß: | 1,5% |
| Fette: | 0,3% |
| Vitamine: | Vitamin B2 und Vitamin C |

Der Brotbaum stammt ursprünglich aus dem Gebiet der Sunda-Inseln und aus Polynesien. Heute ist er in allen Ländern der Tropen anzufinden, wegen seiner dekorativen Blätter wird er oft als Zierbaum angepflanzt. Berühmt geworden ist diese Frucht durch die Meuterei auf der Bounty. Man kennt einige Arten dieser Frucht, von kulinarischer Bedeutung sind aber nur drei. Den Namen trägt sie deshalb, weil sie über sehr viel Kohlenhydrate verfügt und einen charakteristischen Brotgeschmack hat.

Wie isst man sie?

Die Früchte des Brotfruchtbaumes sind sehr stärkehaltig, nahrhaft und können bis zu 15kg schwer werden. Sie schmecken gekocht nach Kartoffeln und werden meist als Gemüse verwendet. Man isst sie als Mus oder mahlt sie geröstet und bäckt aus dem Mehl ein Brot.

Maniok und Aipim

Wie isst man sie?

Aus den Maniokknollen werden unterschiedlichste Stärkeprodukte gewonnen. Die südamerikanischen Indianer entwickelten eine Methode, um den blausäurehaltigen Saft, durch Auspressen der zermahlenden Wurzelknollen, mit Hilfe geflochtener Schläuche und anschließendem Rösten, das Gift zu extrahieren. Das so gewonnene Maniokmehl wird vor allem zur Herstellung von Fladenbrot, Brei, Soßen, Suppen und alkoholischen Getränken verarbeitet. Das bekannteste Handelsprodukt ist Tapioka, reine Stärke der Maniok-Wurzelknollen. Die am weitesten verbreitete Grundform des Maniokmehls ist die „Farinha de Mesa“, die aus der gemahlenden oder geriebenen Maniok-Knolle gewonnen wird. Farinha ist dem Paniermehl ähnlich und kann durch dieses ersetzt werden. Wird es geröstet und in Butter oder Margarine gebraten, verwandelt sie sich in eine delikate Beilage ideal zu Fleisch oder Geflügel. Aber auch frittierte Maniokstücke sind als Vorspeise eine Köstlichkeit (vgl. Rezept frittiertes Maniok und Maniokkuchen)

Die Maniok-Pflanze, auch Manioka, Brotwurzel oder Kassave genannt, ist ein Wolfsmilchgewächs des tropischen Regenwaldes und wird dort zur Stärkegewinnung angebaut.

Wie wird sie angebaut und gelagert?

Die bis zu drei Meter hohen Pflanzen haben eine buschige Form und tragen grünlich-gelbe Blüten. Geerntet werden die stärkereichen, bis zu 8cm dicken und 90cm langen Wurzelknollen. Alle Pflanzenteile enthalten in ihrem Milchsaft das giftige Blausäureglykosid Linamarin. Je nach Gehalt an Linamarin unterscheidet man zwei Sorten des Maniok: den bitteren Maniok mit einem hohen Anteil an Linamarin und den süßen Maniok „Aipim“ mit geringem Anteil. Der süße Maniok „Aipim“, speichert das giftige Glykosid hauptsächlich in den äußeren Randschichten der Knolle; es genügt also, sie zu schälen. Da die Giftstoffe durch Auswaschen oder Hitze einwirkung zerstört werden, lässt sich auch aus dem bitteren Maniok genießbare Mahlzeiten herstellen.

Wie isst man sie?

Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass die Schoten fest sind, denn dann sind sie frisch. Aufbewahren kann man Okraschoten am besten kühl, aber nicht zu kalt. Allerdings muss man sie vor übermäßiger Kälte schützen. Zum Einfrieren sind sie also nicht geeignet.

Für die Zubereitung schneiden Sie den harten Stielansatz am dicken Ende der Schote ab und kappen die Spitze. Beim Kochen kann ein milchiger Schleim entstehen, den man verhindern kann, wenn man die Schoten vorher etwa 5 Minuten in kochendem Wasser und einem Schuss Essig blanchiert, dann mit kaltem Wasser abschreckt und abtropfen lässt.

Ein Zeichen für die weite Verbreitung von Okraschoten sind die zahlreichen Namen, unter denen man sie finden kann. Einige wenige Beispiele sind Lady's finger (Englisch), gombo (Französisch), okura (Japanisch) bis zu quiabo im Portugiesisch. Die historischen Spuren der Okraschoten lassen sich bis ins 2. Jahrhundert v. Chr. verfolgen, womit es eines der ältesten uns bekannten Gemüse ist. Ihre ursprüngliche Heimat ist das Hochland Ostafrikas. Okra-Pflanzen werden bis zu 2,50m hoch und haben gezahnte Blätter und gelbe Blüten. Die Früchte ähneln Peperoni und sind zwischen 4 - 15cm lang. Ihre Schale kann gelb bis dunkelgrün sein. Im Innern befinden sich kleine, runde, weiche Samenkörner. Der Geschmack ist mild, leicht herb, säuerlich-pikant.

Okraschoten

Okra auf einen Blick

| | |
|----------------|--|
| Energiegehalt: | 33 kJ/100 g (7,9 kcal/100 g) |
| Wasser: | 88,6% |
| Eiweiß: | 2,1% |
| Fette: | 0,2% |
| Mineralstoffe: | Magnesium, Potassium, Phosphor, Kalzium |
| Vitamine: | Provitamin A Vitamin B1 und B2 Vitamin C |

Informations- und Bezugsquellen

Viele der tropischen Früchte erhalten Sie heute frisch in unseren Supermärkten. Die Gemüse und sonstige Zutaten finden Sie in Asienläden oder Afrikashops. Okraschoten werden in jedem türkischen Laden verkauft. Es lohnt sich also einmal einen Blick in diese Geschäfte zu werfen.

Adressen

im Internet finden Sie Reiseinformationen unter:
www.dtg.mwn.de
www.fitfortravel.de
www.gesundes-reisen.de

hilfreich für Auslandsreisen ist auch die Seite des Auswärtigen Amtes
www.auswaertiges-amt.de

Hotel Miramar
Av. Marginal 12 de Julho
São Tomé
Tel.: (+239-12) 22511
Fax.: (+239-12) 21087

Marlin Beach Hotel
Praia Lagarto
São Tomé
Tel.: (+239-12) 22350
Fax.: (+239-12) 22142

Residencial Avenida
Av. Independencia
São Tomé
Tel.: (+239-12) 22368
Fax.: (+239-12) 21333

Hotel Residencial Baia
Avenida da Conceição 4
São Tomé
Tel.: (+239-12) 21155 oder 21915
Fax.: (+239-12) 22921

Pensão Turismo
Rua Angola
São Tomé
Tel.: (+239-12) 22340
Fax.: (+239-12) 23385

Residencial Costa Mar
San Gabriel – Estrada de Pantufo
São Tomé
Tel.: (+239-12) 21113
Fax.: (+239-12) 21113

Pousada Boa Vista
Trindade
Tel.: (+239-12) 22588
Fax.: (+239-12) 21760

Club Santana
Santana
Tel.: (+239-12) 21891
Fax.: (+239-12) 21664

Für São Tomé und Príncipe gibt es keine diplomatische Vertretung in Deutschland. Zuständig ist die Botschaft in Brüssel

Ambassade de la République Démocratique de São Tomé e Príncipe
Av. de Tervuren, 175
1150 Bruxelles
Belgien
Tel.: (+32-2) 734 89 66
Fax.: (+32-2) 734 88 15

Buchtip

Schweinberger, Bernd
São Tomé und Príncipe
Trauminsel auf dem Äquator:
Reiseerzählungen
ISBN: 3-9804746-0-7