

Kochen  
wie in  
Afrika

WOLFGANG FRITZ

ERICH LUTZ

OBERBAUM

# Inhalt

Vorwort	7
Vom schwach entwickelten kulinarischen Geschmackssinn	9
Afrika — ein geschichtsloser Kontinent?	11
Einflüsse auf die afrikanische Küche	17
An was ich mich erinnere ...	21
Gewürze	25
Zutaten und Beilagen	34

## Nordafrika

Demokratische Arabische Republik Sahara	38
Algerien	40
Tunesien	45

## Westafrika

Kap Verde	52
Senegal	55
Mali	60
Liberia	62
Elfenbeinküste	65
Nigeria	67

## Ostafrika

Sudan	74
Eritrea	76

---

Äthiopien	80
Somalia	86
Tanzania	89

### Südliches Afrika

Sambia	98
Zimbabwe/Rhodesien	101
Namibia	103
Südafrika/Azania	105
Madagaskar	110

Anstelle eines Nachworts	112
Anhang	114
Register	116