

MIT ESZNEK AZ AFRIKAI EMBEREK?

Markánsan körülhatárolható fekete-afrikai konyha nem létezik, mint ahogy egységes európai, sőt magyar konyháról sem beszélhetünk igazán. De Afrikának is van valamiféle megfoghatatlan, sajátos „íze” és illata. Azt, hogy az egyes vidékek, népek táplálkozásának melyek a fontosabb jellemzői, számos tényező határozza meg. Ezek közül villantunk föl most néhányat.

A leglényegesebb talán *a természeti környezet*, más szóval az, mi hol terem meg, vadászható, halászható, tenyészthető vagy gyűjtögethető. Jórészt ezek a körülmények határozzák meg a Szaharától délre élő népek hagyományos gazdasági kultúráját is.

A sivatagok peremvidékén, száraz sztyepei, szavannás területeken két alapvető lehetőség kínálkozik: a *zsákmányoló* (gyűjtögető, halászkodás) életmód és a *pásztorkodás*, illetve ezek különböző kombinációi. Az elsöre csak a Kalahári-medence és a Namíbiai-sivatag bozótos szélein élő *szánok* (busmanok) nyújtanak Afrikában máig létező példát. Első hallásra bizonyára különösen hangzik, de talán egész Afrikában az ő táplálkozásuk a legváltozatosabb, ha nem is a legbőségesebb, ugyanis *szinte mindent elfogyasztanak, ami az emberi gyomor számára emészthető*. E téren csupán néhány ősi (és a kívülálló szemében olykor nehezen megérthető) tabu, vagyis táplálkozási tilalom jelent némi korlátozást. Léteznek csoportok, amelyek tagjai például sohasem fogyaszthatnak halat. Bár ha jobban meggondoljuk, ez egy félsivatagi nép esetében nem is jelent olyan súlyos megszorítást. Az ilyen korlátok eredete ősi vallási hiedelmekhez kötődik, és valószínűleg azokra az időkre nyúlik vissza, amikor e kultúrák képviselői még a mostaninál kedvezőbb körülmények között, csapadékosabb, termékenyebb vidékeken éltek.

A nomád pásztornépek (amelyek túlnyomó része azért némi földműveléssel és cserekereskedelemmel is foglalkozik) tradicionális „konyhája” már jóval egyhangúbb kínálatú. *Fő táplálékuk a hús, a tej és a vér, illetve az utóbbi kettő nyers keveréke*. Esetükben az a legmeglepőbb, hogy némely csoportjaik nem fejik (szintén a régmúltba vesző hagyományoknak és a belőlük fakadó tilalmaknak megfelelően nem is fejhetik) állataikat. Némi, a szomszédos földművelőkkel saját javaikért cserélt gabona, főként kölesfélék, zöldség és ritkábban gyümölcs is része azonban mindennapi betevőjüknek. Egyeseknél – ilyenek például a kelet-afrikai *maszai* – különös módon még a vadhús fogyasztása sem megengedett, kivéve a nem ritka ínséges időkben zsákmányul ejtett kafferbivalyt vagy gnút, amelyek szerintük némiképp hasonlítanak az istenük, Engai által nekik juttatott szarvasmarhához.

A földművelők ezzel szemben állati eredetű táplálékhoz jutnak ritkábban. S nem csupán azért, mert lakóterületükön kevés a legelő, hiszen az arra alkalmas földterületeket a szavannán jobbra megművelik, másutt pedig a burjánzó őserdei vegetációval folytatnak állandó küzdelmet. Oka az is, hogy kevés kivételtől eltekintve – például a Kilimandzsáró térségében, vagy a kenyai Kikuyu-föld egyes részein – még néhány évtizeddel ezelőtt is ismeretlen volt az intenzív, belterjes állattartás, továbbá pusztított a háziállatokra is végzetes, a cecelegyfélek által terjesztett álomkór. Az ő életükben egyébként a közelmúltig a vadászatnak és a halászatnak a pásztorokénál jóval nagyobb jelentősége volt.

A növénytermesztés ugyanakkor többféle előnnyel is jár. Egyrészt igen jelentős a Fekete-Afrikában termesztett növények száma. A különböző komplexumok (nyugat-szudáni, etióp, egyiptomi, görög–római, indiai, maláj–polinéz, amerikai) és azok kombinációi a mindenkori természeti adottságokhoz és más lehetőségekhez kiválóan alkalmazkodó termelési rendszerek kialakulásához vezettek. Ezeknek harmóniáját legnagyobb mértékben a gyarmati időkben rájuk kényszerített monokultúrák rendítették meg máig hatóan. Ilyen kényszertermény Nyugat-Afrika számos országában például az *olajpálma* és a *földimogyoró*, vagy a *kakaó*, a szudáni szavannák övezetében a *gyapot*, Kelet-Afrikában a *szizál*, kisebb mértékben a *piretrum* (*dalmátvirág*), a *káv*, a *tea*, a *dohány* és még néhány ipari–kereskedelmi kultúra. Másrészt a hagyományos földművelők szükségleteikhez képest jelentősnek mondható, árualapot képező többletermék előállítására is képesek, kézműveseik rendszerint piacra is termelnek, miáltal hagyományos kereskedelmük is számottevő mértékű és szerteágazó volt.

A táplálkozás minőségének szempontjából is meg kell említenünk még egy sajátos jelenséget. A kontinens belsejében feltűnően kevés fajta és csekély mennyiségű fűszert és egyéb ízesítő anyagot használnak. A sokféle kultúrát fazeikaiban is összeillesztő szuahéli konyha például gazdag választékú és ízletes, ahogyan azonban távolodunk a partvidéktől, kiváltképp pedig ha letérünk a kelet-afrikai karavánkereskedelem idején korábban kitaposott fontosabb utakról, az ételek is egyre ízletesebbé válnak. A sótlan ugali (puliszkaféle) és a mellé főttálat főtt zöldségféle, ritkábban hús, hal, tojás vagy tejtermékek ugyan jól csillapítják az éhséget, és kellően táplálóak is, de az ingyenceknek vajmi csekély örömforrásként szolgálhatnak. Ez egyenes következménye annak, hogy a mély történelmi gyökerekkel rendelkező kereskedelem hagyományosan a tengerpart településeire összpontosult, az Indiai-óceán térségében és az Atlanti oldalon egyaránt.

Az alábbi *ételreceptek* Kelet-Afrika két kulcs országából, *Tanzániából* és *Kenyából* származnak. Főként a szuahéli étkezési hagyományokat és a hátország nagyobb városainak környékén élők konyháját reprezentálják. Gyűjtésük 1986–1988 között történt: tanzániai tanulmányútjaim és a Magyar Tudományos Afrika-expedíció (1977. december 17. – 1988. június 18.) során végzett kutatómunka „melléktermékének”

tekinthetők. Összeállításuk alkalmával igyekeztem figyelembe venni, hogy milyen anyagok és egyéb kellékek hozzáférhetők a hazai piacon. Elkészítésük egyszerű, összetételük néha szokatlannak tűnhet, mégis harmonikus és egzotikus színfoltot jelenthet a kísérletező kedvű érdeklődők számára. A receptek általában négy főre számított mennyiségeket tartalmaznak.

Kelet-afrikai ételreceptek

Burgonyás pörkölt (mchuzi), hosszú lével

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 2 közepes hagyma, 1–2 gerezd fokhagyma, 1/4 kg paradicsom, csipetnyi curry, só, olaj, 30 dkg marha vagy birkahús.

Elkészítés: a húst 2–3 cm-es darabokra vágjuk, törött fokhagymával ízesített sós vízben félpuhára főzzük; a hagymát olajon aranybarnása pirítjuk, hozzáadjuk az előfőzött, tetszés szerint darabolt vagy egész burgonyát (csak ha apróbb szemű), együtt zsírára sütjük, hozzáadjuk a curryt, utána sózzuk, felöntjük a fokhagymás húslével, néhány percig fedő alatt pároljuk. Rizshez vagy puliszkához tálaljuk.

Halas piláf

Hozzávalók: 1/2 kg rizs, 60 dkg sovány hal, 3 tojás, 1–2 db, kb. ujjnyi fahéj, 2 hagyma, csipetnyi curry vagy őrölt kardamom, só, olaj, 1–2 gerezd fokhagyma.

Elkészítés: a halat kardamommal és 1 gerezd fokhagymával ízesített vízben megfőzzük (filézve); a hagymát a másik gerezd törött fokhagymával szalmasárgára fonnyasztjuk, enyhén sózzuk, hozzátördeljük a fahéjat; a rizst kevés olajon megfuttatjuk, majd a curryvel ízesítve megfőzzük; a fölvert tojást először a hagymával, majd a rizzsel, végül a hallal óvatosan elkeverjük.

A kész ételt néhány percig, nem túl forró sütőben, fedő alatt összeérleljük.

Földimogyorós rizs

Hozzávalók: tetszés szerinti mennyiségű rizs, 1/4 résznyi durvára tört, hámozott földimogyoró, só, csipetnyi bors, kis darab gyömbér.

Elkészítés: a rizst a fűszerekkel félig megfőzzük, hozzáadjuk a földimogyorót, még 10–15 percig lassú tűzön pároljuk, sütőben néhány percig utána érleljük. Hús-, hal- és zöldségelekhez jó köret.

Húsos piláf

Hozzávalók: 1/2 kg marha-, birka- vagy kecskehús, 60 dkg rizs, 3–4 gerezd fokhagyma, 2–3 vöröshagyma, csipetnyi őrölt kardamom, bors, fahéj és koriander mag, néhány szem burgonya, só.

Elkészítés: a húst a fele fokhagymával rövid lében megpároljuk, a hagymát a borssal szalmasárgára fonnyasztjuk, az olajon megfuttatott rizst a maradék fokhagymával és az őrölt fűszerekkel megfőzzük a kockára vágott burgonyával együtt; az adalékokat összekeverjük, sütőben összeérleljük.

Banános, babos hal

Hozzávalók: 1/2 kg banán, 25 dkg fejtett bab, 2–3 paradicsom, 1–2 vöröshagyma, csipetnyi curry, só, olaj.

Elkészítés: a babot sós vízben megfőzzük, ráteregetjük a besózott haldarabokat, curryvel megszórjuk, beterítjük a karikára vágott banánnal, megöntözzük néhány kanál olajjal. Sütőben, fedő alatt pároljuk 15–20 percig.

Hubu (tejés puliszka)

Hozzávalók: 1 kg grízes kukoricaliszt vagy finom kukoricadara, 1 l tej, 10 dkg vaj, ízlés szerint cukor és só.

Elkészítés: a darát és a tejet összegegyúrjuk, a vaját beletördeljük, sóval, cukorral ízesítjük, sütőben pároljuk időnkénti keverés mellett, míg megpuhul.

Mazsolával és tejszínnel önálló ételként vagy köretként tálaljuk.

Buhulu (babos köles)

Hozzávalók: 1/2 kg hántolt köles, 1/2 kg szárazbab, só, olaj, csipetnyi őrölt kardamom.

Elkészítés: a babot kellően beáztatjuk, héjától megtisztítjuk, a kölest sós vízben előfőzzük, amikor félig főtt, hozzáadjuk a babot, a kardamomot, szükség szerint pótoljuk a vizet, és puhára főzzük. Köretként tálaljuk. Ízlés szerint sózzuk, olajjal tesszük lágyabbá.

Serpenyős káposzta

Hozzávalók: 1 kg friss káposzta, 2–3 paradicsom, 1–2 fej vöröshagyma, só, 1 dl olaj, csipetnyi chili (erős paprika).

Elkészítés: a hagymát a fele olajon aranybarnára pirítjuk, hozzáadjuk a megsózott paradicsomot, és puhára pároljuk; a laskára vágott káposztát olajjal, sóval chilivel elkeverjük, kevés vízzel puhára pároljuk, az adalékokat összekeverjük, megrottyantjuk. (A fővő káposztát ízlés szerint köménymaggal is ízesíthetjük.)

Hús- vagy tojásételekhez adjuk köretként.

Tökpörkölt

Hozzávalók: kb. 1 kg durvára gyalult vagy vagdalt úritök, 2 szem paradicsom, 2 fej vöröshagyma, 15 dkg durvára tört földimogyoró, só, olaj, őrölt paprika.

Elkészítés: a tököt sós vízben megfőzzük, a hagymát olajon megfonnyasztjuk, majd a paradicsommal összepároljuk a paprika hozzáadásával, összekeverjük, belekeverjük a mogyorót, még 10 percig pároljuk. Puliszkához, rizshez, főtt burgonyaköretre tálaljuk. (A tököt apróra vágott kaporral is ízesíthetjük, kevés mustármagot vagy koriandert is főzhetünk bele.)

(*Pestszentlőrinc és Pestszentimre Évkönyve*, 1998, 141–148. old.)