



Speisekarte aus Haiti



Andere Länder, andere Sitten:

In Haiti wird so ähnlich wie in den anderen Ländern der Karibik gegessen. Diese Art von Kochen und Essen wird auch *kreolische Küche* genannt.

Auf Haiti ist das Essen aber noch pfeffriger, also schärfer.

Es wird auch viel mit Bananen gekocht. Es werden fast immer Nüsse und tropisches Obst in den Mahlzeiten verarbeitet.

Fleisch können sich die Menschen auf Haiti kaum leisten. Deswegen gibt es Fleisch nur zu besonderen Festen.

Milchprodukte werden auf Haiti fast gar nicht gegessen.

Grundnahrungsmittel:

Vor allem Früchte spielen in der haitianischen Küche eine große Rolle: Zum Frühstück gibt es meist frische Fruchtsäfte. Auch in den anderen, deftigen Mahlzeiten sind häufig Früchte - vor allem Bananen-Fruchtsäfte und Fruchtsaucen und Nüsse dabei.

Die wichtigsten Nahrungsmittel:

- **Getreide& Nüsse:** Reis, Hirse, Bohnen, Maniok, Erdnüsse
- **Obst:** Chadèque (sieht aus wie eine Grapefruit, schmeckt aber ganz anders), Bananen, Zitrusfrüchte, Ananas, Mangos
- **Gemüse:** Pilze, Erbsen und Bohnen
- **Fisch, Fleisch, Milch & Käse:** Selten Fisch und Meeresfrüchte, wenig Fleisch, kaum Milchprodukte