

Speisekarte aus Sierra Leone



Andere Länder, andere Sitten:

Alleine zu essen ist nicht üblich. Meist wird in geselliger Runde gemeinsam gegessen.

Dabei wird eine große Schüssel Reis in die Mitte des Tisches gestellt. Hieraus essen alle mit ihrer rechten Hand. Der Reis wird mit den Händen zu Kugeln gerollt und in die Saucen gedippt.

Alle essen nur das, was vor ihnen steht. Es ist unhöflich, während des Essens zu sprechen. Der älteste Mann am Tisch erhält das beste Essen.

Zum Essen gibt es einheimisches Bier oder Tee.

Fleisch und Fisch gehören zu den Mahlzeiten dazu. Aber nicht alle können sich das leisten. Die Yamswurzel dient als Beilage und wird meist zu Brei gestampft.

Grundnahrungsmittel: Reis, Maniok, Yams, Süßkartoffeln

Reis wird zweimal am Tag zum Frühstück und zum Mittag gegessen. Der Reis wird meist mit Saucen aus verschiedenen Gemüsesorten serviert.

Die wichtigsten Nahrungsmittel:

- **Gemüse:** Zwiebeln, Tomaten, Kochbananen
- **Obst:** Papayas, Zitrone, Avocados, Guaven, Wassermelonen, Mangos und Ananas
- **Fleisch:** Hühner-, Schweine- und Ziegenfleisch
- **Fisch:** Austern, Hummer oder Krebse