

Gerichte in meinem Land: Kamerun

geschrieben von
Gr. NexPeLis

Wer schon in Kamerun landet und hungrig ist, der steht unmittelbar vor einer riesigen Qual der Wahl, was die Gerichte angeht.

Sollte er in Duala landen, kann er das leckerere "Ndolé" mit "Miondo" oder "Plantain Mur" genießen.



-2-

In Jaunde, der Hauptstadt, gibt es Okok, Sanga (Mischung von Gemüsen und Mais).

Das Mbo-Land (Hauptstadt Nkongsamba) bietet das lecker-weiche Koki mit (Koch)Banane, mit Süßkartoffel, Maniok.



-3-

www.minibooks.ch

Der Maniok ist in der Süd-, aber auch oftmals in der Ostregion Kameruns beliebt.

Sie essen ihn gerne mit seinem Blättern. Er wird dann Kwem und Maniok genannt. In den nördlichen Regionen wird höchstens das Fleisch (des Rindes, Schafes oder der Ziege) sehr beliebt. Es wird hier in Soßen oder als gebraten gegessen.

-4-

-7-

-5-

-9-