

Zanzibar :

„...wo der Pfeffer wächst...“

Spice - Tour am Sonntag, den 10.06.2012

(sh. auch ab S. 825 Reiseführer Tansania J.Gabriel)

Bäume , Pflanzen und Früchte (in einigermaßen Reihenfolge der Tour)

Natürliche Pflanzungen- keine Fruchtfolge zu beachten

- Teakholzpflanzung für Schiffbau (Spanten- Schiffsdecks wegen geringer Rutschgefahr), Möbel-/Türindustrie- überdauert Generationen, kein Export- hier besichtigtes Alter: 40 Jahre- Pflanzung dauert max. 80 Jahre bis Rodung
- Mahagonipflanzung (Khaya) für Schiffbau (Steven- oder Segelbefestigung- künstlicher Spaltung in der Jungpflanze)
- Banane mit Fruchtstand- Reifezeit 1 Jahr



- Manjok/Batate Zubereitung der Wurzel ähnlich wie Kartoffeln, als Fritaten und wird auch als Mehl weiterverarbeitet. An den Straßenrändern waren oft Händler mit den gerösteten Wurzeln unterwegs
Das Blattgrün stellt eine Art „Spinat“ dar und wird ebenfalls genutzt.
- Afrikanischer Apfel: Wildwuchs- rote Blüten
Früchte sind bei den Affen beliebt, Menschen vertragen die Früchte nicht.
- Brotfrucht/Jackfrucht (Auszug aus WIKI)

Brotfrucht Brotbaumfrüchte - die Ursache der „Meuterei auf der Bounty“

Die berühmte [Meuterei auf der Bounty](#) war durch Brotfruchtbäume bedingt: [William Bligh](#) bekam [1787](#) von König [Georg III.](#) den Auftrag, Stecklinge des Brotfruchtbaums von Tahiti zu den [Westindischen Inseln](#) zu bringen. Sie sollten als preiswertes Nahrungsmittel für die [Sklaven](#) auf den dortigen Zuckerrohrplantagen dienen. Dies war der erste von einem [Staat](#) unterstützte Versuch, eine [wirtschaftlich](#) wichtige Pflanze an einem neuen Standort anzusiedeln. Die Matrosen der Bounty waren jedoch ungehalten, dass das kostbare Trinkwasser am Schiff zur Bewässerung der Stecklinge verwendet wurde und warfen die Fracht über Bord.

Nach der ersten Expedition, die wegen der Meuterei scheiterte, erhielt Bligh ein zweites Kommando mit demselben Auftrag. Diesmal konnte er seinen Auftrag zwar erfüllen, von den Sklaven in der Karibik wurde die Brotfrucht aber nicht als Ersatz für [Getreide](#) akzeptiert. Von [Jamaika](#) aus wurden samenlose Sorten aber über den karibischen Raum hinaus bis nach [Mittelamerika](#) und ins nördliche [Südamerika](#) verbreitet.

Das aus dem getrockneten Fruchtfleisch gewonnene Mehl ist sehr stärkehaltig und hat deshalb einen hohen Nährwert (bis 75 % Stärke, bis zu 31 % Zucker, bis zu 5 % Eiweiß und bis zu knapp 2 % Fett.) Die Brotfrucht wird noch grün geerntet, wird nach der Reife goldgelb und besitzt dann einen strengen, süßen Geschmack. Gekochte unreife Früchte werden als [Gemüse](#) oder [Mus](#) verzehrt. Die Verwendung ist ähnlich vielfältig wie bei Kartoffeln; man kann sie frittieren, zu Salaten verarbeiten, etc. nach den gleichen Rezepten. Bei Vollreife ist die Frucht auch [roh](#) essbar. Die Frucht enthält 16 bis 24 kastaniengroße Nussfrüchte, deren stärkehaltiger Samen nach dem Rösten zu [Mehl](#) gemahlen wird. Aus diesem Mehl lassen sich [Brote](#) backen.



- Kurkuma- Gelbwurz in der asiatischen Küche ebenfalls unverzichtbar- für ärmere Leute das Ersatz-Safran, weil es die Speisen ebenfalls gelb verfärbt und etwas süßlich schmeckt.

➤ Pfeffer : Wachstumszeit 3 Jahre- 10 m hohe Kletterpflanze

Die verschiedenen Farben entstammen übrigens alle derselben Pfefferpflanze (Piper Nigrum) und werden je nach Reifegrad und Behandlung der Früchte unterschieden in schwarzen, weißen und grünen Pfeffer. (Bunter ist ein Gemisch aus diesen).

Die Pfeffersorten im Einzelnen:

Schwarzer Pfeffer

wird aus den knapp vor der Reife stehenden Pfefferfrüchten (sehen dann rot aus) gewonnen, indem diese schonend (3 bis 10 Tage) getrocknet werden. Auf diese Weise gewinnt er seine schwarze Farbe und konserviert die flüchtigen Aromastoffe der Schale. Schwarzer Pfeffer gilt als besonders aromatisch, was ihn für unterschiedlichste Gerichte und Speisen verwendbar macht - ob salzig, sauer oder süß.

Weißer Pfeffer

ist vollreifer Pfeffer, der eingeweicht und dann mechanisch geschält wird. Auf diese Weise bleibt insbesondere das scharfe Aroma des Fruchtkerns erhalten. In der westlichen Küche findet dieser Pfeffer traditionell bei hellen Saucen Verwendung. Auch beim jiddischen "gefilte fisch" spielt er eine tragende Rolle. Die reine Schärfe seines Aromas findet zudem Beliebtheit in der fernöstlichen Küche.

Grüner Pfeffer

wird besonders früh geerntet. Durch eine zügige Trocknung bleibt die grüne Farbe erhalten. Dieser Pfeffer ist weniger scharf, bringt dafür jedoch ein mildes und frisches Aroma mit. Anstelle der raschen Trocknung wird grüner Pfeffer oftmals auch in Salzlake eingelegt. Er wird bevorzugt zusammen mit gegrilltem oder gebratenem Fleisch und in Barbecue-Saucen verwendet.

Roter Pfeffer

ist die vollreife, ungeschälte Frucht. Dieser Pfeffer ist besonders selten und wird üblicherweise ebenfalls in Lake eingelegt. Das Aroma ist durch die fortgeschrittene Reife scharf, gleichzeitig finden sich die frischen Elemente des grünen und die aromatischen Komponenten des schwarzen Pfeffers wieder. Der rote Pfeffer stellt eine exklusive, hochpreisige Delikatesse dar.

Exkurs Sabines Tagebuch: Pfeffer findet natürlich auch Verwendung im afrikanischen Nationalgericht- dem Pilao -(oder Pilaw-/Pilau-) Reis (neben anderen orientalischen Gewürzen) :

Pilao –Reis ist ein ursprünglich [orientalisches](#) Gericht, dessen Hauptzutat [Reis](#) ist. Er wird in einem Topf oder Pfanne aus Langkornreis, Zwiebeln, Brühe, diversen Gewürzen wie Zimt, Pfeffer, Rosinen, Kardamom sowie eventuell Fisch, Fleisch oder Gemüse (so haben wir ihn oft gegessen) zubereitet. Nachdem der Reis mit Brühe (typischerweise im Verhältnis 1:2) in einem offenen Topf aufgekocht wurde, wird er anschließend im abgedeckten Topf gedämpft. Der fertige Reis zeichnet sich durch lockere, körnige Struktur aus. Diesen Reis kann man beim Verzehr zu kleinen Kügelchen formen und als „Fingerfood“ verwenden. Haben wir selbst erlebt, wir als „Ehregäste“ hatten zwar immer einen Alulöffel zum „schaufeln“, aber im Alltag wird im privaten Bereich sehr verbreitet noch mit den Fingern gegessen. Um die Hygiene muss man sich hierbei nicht sorgen, denn vor dem Essen geht jemand herum mit einer Kanne/Wasserkessel warmen bis heißem Wasser /einer Schüssel und evtl.

noch etwas Seife (oder Seifenpulver) und jeder kann sich die Finger säubern. Hatte für mich immer was von einer Zeremonie.

- Chai-Chai (Zitronengras) – wer gern asiatisch kocht, kommt um dieses Gewürz kaum drumherum- leider erhalten wir nur selten frische Stängel im Vogtland



- Durian- Frucht (in Zusammenarbeit mit Wikipedia)

Die Frucht ist etwa [kokosnuss-](#) bis kopfgroß. Die Fruchtschale ist bei Reife hellgelb bis grünlich-gelb bzw. graugrün und trägt viele etwa einen Zentimeter lange, harte, holzartige [Stacheln](#). Das „Fruchtfleisch“- sind eigentlich die Samenkapseln ist süß und mit einem unvergleichlichen Geschmack sehr verschieden von dem (für einige Europäer abstoßenden- dem Knoblauch ähnlichen) aromatischen Geruch. Der Geschmack erinnert an Walnuß und Vanille, jedoch mit einer kräftig fruchtigen Kopfnote und einem deutlichen zwiebligen Geschmacksanteil. Aufgrund der Geruchsbelästigung ist die Mitnahme von Durianfrüchten in Hotels oder Flugzeugen meist nicht gestattet.

Wird z.B. in der Küche verwendet zum „Mürbemachen“ von Fleisch: Dabei mischt man Ingwer, Durian u./o. Knoblauch, Pfeffer, Kümmel, Kokosöl und mariniert das Fleisch darin.

Ingwerwurzel: ist jedem ein Begriff, der asiatische /orientalische Küche kennt und liebt (Currys, Chutneys ...) kennt
hilfreich als Heilmittel (bei Erkältungen (Tee)/Wundbehandlung, Verdauungsstörungen) aber auch als Aphrodisiakum bekannt

Zimt- Baum (Familie der Lorbeergewächse) mit einer Wuchshöhe bis zu 10 m
verwendbar die Früchte sowie die Rinde. Selbst die Wurzel lässt sich wegen der

ätherischen Öle, die auch dort vorzufinden sind , in der Medizin verwenden- die Geruchsprobe verrät es uns: „Wik Wapurup“ lässt grüßen.
Einsatzgebiete in der Medizin: Senkung der Blutzucker- Blutfettwerte
Auch als Räucherwerk können Blüte/Rinde verwendet werden zur Anregung der Sinne ☺

WIKI führt dazu aus: ZIMT als Gewürz

*Zimt wird hauptsächlich zur Aromatisierung von Heißgetränken (Tee) und Alkoholika verwendet, in der indischen und vorderorientalischen Küche auch für Fleischgerichte. Man benutzt einen Teil der [Rinde](#) (lateinisch *Cinnamomi Cortex*) des Ceylon-Zimtbaums und zwar deren dünne Innenschicht zwischen Borke und Mittelrinde, die sich röhrenartig zum Stangenzimt (bzw. zur Zimtstange oder Zimtröhre) zusammenrollt, sobald sie vom Holz getrennt wird. Es werden sechs bis zehn Stück der feinsten Innenrinde ineinandergeschoben, und man lässt sie trocknen. Je dünner die Rinde, um so feiner ist das Aroma, das die Stange abgibt. Diese Zimtrollen lassen sich lange verwenden, weil sie ihr Aroma nur langsam verlieren.*

- Litschi (Liebesfrucht)- immergrüner Baum- bis 10 m hoch
- Limetten : nicht nur durch Caipirinha bekannte Zitrusfrucht
- Nelken : werden handgepflückt (Erntezeit ist Mai) Trocknungszeit 3-4 Tage
vermischt mit Nelkenöl gegen Zahnschmerzen einsetzbar ,
lokal in einer Zahncreme (Colgate)
80% der Ernte wird exportiert
Hausmittel in Zanzibar: 3 TL Nelken +2 Tassen Wasser 15 min kochen 1 Tasse pTag
trinken wirkt gegen Bauchweh/ abführend



- Mangostane- immergrüner Baum 7 bis 25 m hoch (wegen Langsamwüchsigkeit kann er bis 100 Jahre alt werden). Früchte werden als wohlschmeckendes Obst verzehrt- Frucht ähnlich Litschi
- Piri Piri- scharfe kleine Chilischoten : brennen angeblich 3 Mal – wir haben es ausprobiert – es stimmt!!
- Muskatnuss – wirkt bei scheuen Frauen enthemmend: es wird empfohlen, Muskat erst in Porridge einrühren , dann Wirkungsentfaltung beim Tanzen (High) abwarten- die Augen dieser Frauen „scheinen“ bzw. leuchten dann ... Selbstversuche sollten erst einmal in jedem Privathaushalt unternommen werden, ggf. kann statt Porridge auch anderes Basisgericht verwendet werden
- Kardamom (aus der Familie der Ingwergewächse): Königin der Gewürze
Verwendung allseitig für Süßes und Pikantes in jeder Küche
andere Einsatzgebiete: Ayurveda
- Kakaobohnen (im Schlafrock)



- Reis – braucht 5 Monate zur Reife
- Vanille: Pflanzen sind ursprünglich aus Mexico importiert- nur dort gibt es eine Bienenart, die diese bestäuben kann, deshalb muss die Vanille außerhalb Mexicos überall

handbestäubt werden (hierzu verwende man einen Kokospinsel und bestäube Blüte für Blüte). Kathleen hat eine Ranke mitgenommen und wird Biene spielen...
Nach ca. 4 Wochen wächst aus der bestäubten Blüte eine oder mehrere Schote. Insgesamt dauert es 5 Monate vom Akt bis zur Ernte.
Preis p. Schote auf Zanzibar: 1000 TSh = 0,50 €-Cent
Kathleen wird auf ihrem Grundstück mal „Biene“ spielen und uns über die Erfolge berichten



- Karambole- wächst hier als Wildfrucht
Vom Guide angesagtes Rezept für Mixed Pickels: Karambole mit Chili/Salz 2 Wochen in der Sonne trocknen ???
- Kokosnuß: ihr Saft ist in grüner Frucht sehr gut für Lebererkrankungen,
Wir stellten fest, dass fast jeder eine irgendwie belastete Leber hat- also her mit dem Saft... wirkt aber abführend, wie Einige danach erfahren mussten!!!
- Tandorii- bekannt in der indischen Küche , ihr roter Farbstoff eignet sich auch zum Färben von Getränken, die Massai verwenden diese Frucht für ihre markante Körperbemalung



- Khaki bei uns mittlerweile auch bekannt als exotische Frucht
- Kaffee arabica- hochwachsender Busch- Früchte sind anfangs süß, nach der Röstung werden dann bitter
- Curry-Blätter (für das typische Masala- Gewürz der Inder: Zimt, Kreuzkümmel, Chili, Kardamom miteinander trocknen)

Am Ende dieser interessanten Tour wurden wir mit Essenzen/Parfüms und Seifen beworben, die aus diversen Spices/Pflanzen hergestellt werden (z.B. Langi langi- Königin der Pflanzen: Buschbäume, aus deren Blüten Essenz für Parfum gewonnen wurde oder Jasmin) Die Geschichten um diverse (erotisierende) Wirkungen der Cremes/Parfüms oder Seifen klangen dabei sehr abenteuerlich bis märchenhaft. Hier vor Ort blieb es erst einmal bei vorsichtigen Tests ähnlich einer Parfümerie.