

Rezepte

In dem Buch *Als Sklavin geboren* kann man lesen, was die Figuren kochen und essen. Sie machen zum Beispiel Tannia und Manioksuppe. Die Autorin Marian Hoefnagel hat ein paar Rezepte zu dem Buch aufgeschrieben.



- ❖ **Tannia** Seite 2
- ❖ **Maniok** Seite 3
- ❖ **Graupen** Seite 4
- ❖ **Backbanane** Seite 4
- ❖ **Zum Buch** Seite 5

Tannia

Was ist Tannia?

Tannia (auch Malanga genannt) ist ein Gemüse, das ein bisschen wie Spinat schmeckt.
Es hat große, grüne Blätter mit einem dicken Stiel.



Wie macht man es sauber?

- Den Stiel von den Blättern trennen.
- Auch die dicken Adern aus dem Blatt entfernen.
- Die Blätter in Streifen schneiden.
- Die harte Unterseite vom Stiel entfernen.
- Den Stiel in Stücke schneiden.
- Das Gemüse waschen.

Was kann man mit Tannia machen?

Man kann Tannia kochen, dünsten und braten.

KOCHEN

- Die Blätterstreifen mit wenig Wasser in einen großen Topf geben. Die Stiele werden nicht verwendet.
- Nur kurz kochen. Während des Kochens fällt das Gemüse schnell zusammen.
- Das Gemüse während des Kochens regelmäßig umrühren.
- Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Lecker mit gekochten Eiern.

DÜNSTEN

- Die Blätter mit dem Stiel (in Stückchen geschnitten) in eine Bratpfanne geben.
- Ein bisschen Butter hinzugeben.
- Den Deckel auf die Pfanne legen.
- 20 Minuten bei niedriger Temperatur dünsten lassen.
- Wenn man ab und zu umrührt, wird das Gemüse milder im Geschmack.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lecker zu Hühnchen oder Fisch.

BRATEN

- Ein wenig Kokosöl in einer Bratpfanne erhitzen.
- Das Gemüse bei hoher Hitze braten.
- Erst die Stücke vom Stiel braten.
- Danach die Blätter hinzufügen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lecker mit Reis.

Maniok



Was ist Maniok?

Maniok ist eine Art Wurzel, die ein bisschen wie Kartoffeln schmeckt. Maniok hat eine braune Schale und ist ungefähr 8cm breit und bis zu 90cm lang. Man kann Maniok nicht roh essen, man muss ihn immer erst kochen.

Wie macht man Maniok sauber?

- Erst den Maniok schälen.
- Dann in der Mitte durchschneiden.
- In der Mitte ist ein harter Teil. Diesen muss man herausschneiden.
- Dann den Maniok in Stücke schneiden.
- Die Stücke kocht man, genau wie Kartoffeln.

Was kann man mit Maniok machen?

Man kann mit Maniok dasselbe machen wie mit Kartoffeln: kochen, braten, frittieren und Suppe daraus machen.

KOCHEN

Maniok ist gar, wenn man leicht mit der Gabel hineinstecken kann.

BRATEN ODER FRITTIEREN

Genau wie Kartoffeln kann man Maniok braten oder frittieren.

Lecker mit ein bisschen Salz darauf!

Er ähnelt dann ein bisschen Pommes oder Chips.

SUPPE

Gekochter Maniok wird oft bei Suppe hinzugegeben.

Er macht die Suppe dicker.

Maniok passt zu allen Sorten Suppe: Gemüsesuppe, Hühnersuppe, Tomatensuppe, Kürbissuppe und Fischsuppe.

Graupen

Was sind Graupen?

Graupen sind geschälte Gerste, eine Getreideart.

Graupen klingen vielleicht merkwürdig, aber sie können sehr lecker sein.

Wie macht man sie sauber?

- Graupen müssen immer gekocht werden. Das dauert ziemlich lange.
- Graupen können nie zu lange gekocht werden. Sie werden nämlich nie pappig.
- Heutzutage gibt es auch Graupen, die nicht so lange gekocht werden müssen.



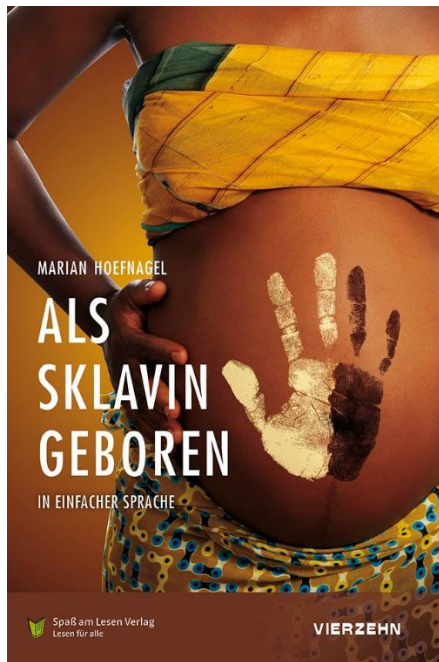
Was kann man mit Graupen machen?

- Aus Graupen kann man Suppe machen. Zum Beispiel mit Möhren und Zwiebeln.
- Aber man Graupen auch wie Reis essen. Zum Beispiel mit gebratenen Zwiebeln und Pilzen. Oder mit Pfannengemüse und gebratenem Hähnchen.



Backbanane

Die Bananen im Buch sind Backbananen, und keine normalen Bananen. Backbananen schmecken sehr gut, aber man kann sie nicht roh essen. Sie müssen immer gebraten werden. Zum Beispiel in Scheiben.



Titel: *Als Sklavin geboren*
Autorin: Marian Hoefnagel
Reihe: Vierzehn
Verlag: Spaß am Lesen Verlag
ISBN 978-3-944668-97-0
108 Seiten / Hardcover

Ihre Oma ist Sklavin, ihre Mutter ist Sklavin.
Und Kwasi und Maisa arbeiten auch als Sklaven auf einer Farm.
Sie sind vierzehn Jahre alt und Zwillinge.
In diesem Buch erzählen drei Generationen über ihr Leben.
Wie es ist, Teenager in der Zeit der Sklaverei zu sein.
Geschichten über Elend, Schmerz und Kummer.
Aber auch über Mut, Liebe und die Familie.

*„Nana, ich bin so unglücklich“, schluchzt er plötzlich.
Die Großmutter zuckt zusammen.
Sie schaut ängstlich umher.
Aber zum Glück ist niemand da.
„Ach, Junge“, sagt sie dann.
„Das liegt an deinem Alter.
Jeder Junge von 14 ist unglücklich.
In ein paar Jahren fühlst du dich besser.
Dann hast du eine Frau und eine eigene Hütte.“
„Nein, Nana“, beharrt Kwasi.
„Ich werde hier nie glücklich sein.
Ich hasse dieses Leben. Ich bin ein Feld-Sklave!
Ich habe nichts und ich darf nichts.“*

VIERZEHN ist eine Buchreihe über Jugendliche im Alter von 14. Jugendliche, die zu einer anderen Zeit lebten. die Bücher erzählen von ihren Wünschen, ihren Möglichkeiten und den Zwängen, die ihr Leben bestimmten.