



## MEDIENINFORMATION

Kontakt: Julia Wüst (PR), Katharina Weisl (Marketing), AVIAREPS Tourism GmbH, Josephspitalstraße 15, 80331 München, E-Mail: [gambia@aviareps.com](mailto:gambia@aviareps.com), Tel.: +49 (0) 89 / 55 25 33 828.

## Die gambische Küche – ein besonderes Geschmackserlebnis

*Kochworkshops, kulinarische Highlights und westafrikanische Kultur*

25. Juni 2013

In Gambia sagt man, dass man sich nie mit jemandem streitet, mit dem man eine Schale Essen geteilt hat. Neben dieser harmonisierenden Wirkung nimmt die Zubereitung von Mahlzeiten in dem kleinen westafrikanischen Land auch einen sozialen Stellenwert ein und ist nach wie vor ein zelebriertes Gesellschaftsritual.

Wer einen authentischen Einblick in die westafrikanische Kochkunst erhalten möchte, sollte unbedingt am **Shopping- und Cooking Workshop** von **Ida Cham** teilnehmen. Die Gambianerin lädt regelmäßig kulinarisch interessierte Besucher für einen halben Tag zu sich nach Hause ein. Diese können sich nach Belieben mit den traditionellen, farbenprächtigen Kleidungsstücken Gambias einkleiden, gehen zusammen mit Ida auf dem Tanji Fischmarkt frische Zutaten einkaufen und bereiten nach ihren Spezialrezepten exotische Spezialitäten zu ([mehr Informationen auf gambiahomecooking.com](http://gambiahomecooking.com)).



Zu den typisch gambischen Gerichten zählen beispielsweise **Beef Domoda**, ein Rindfleisch-Eintopf mit Gemüse und dickflüssiger Erdnusssoße und Lady Fish, der frisch im Atlantik gefangen wird. Die Speisen werden üblicherweise auf einem großen Teller serviert und gemeinschaftlich geteilt.



Bei den warmen Temperaturen in dem Land mit ganzjähriger Sonnengarantie sorgt das gambische **Julbrew** für Erfrischung. Das unter deutscher Anleitung in Serekunda gebraute Bier zählt neben dem säuerlichen **Palmwein** zu den typischen alkoholischen Getränken der Nation. Zweiter wird aus der Ölpalme gewonnen und kann von erprobten Kletterern bei einem Ausflug in den heiligen Wald von Makasutu mit viel Geschick in Flaschenform von der Palmenkrone ergattert werden (örtliche Reiseveranstalter und Hotels bieten Tagesausflüge nach Makasutu für 35-45 Euro pro Person an). Besonders beliebt ist auch der wohltuende und vitaminreiche **Baobab Saft**, der von der Frucht des Affenbrotbaums gewonnen wird. Der rote, säuerliche **Wonjo Saft** ist ebenfalls bekannt für seine heilende Wirkung.

Jenseits der zahlreichen Restaurants mit reichhaltigen Buffets und Menüs in den großen Hotelketten, kann man traditionelle Kost auch in kleinen Lokalen probieren. Dazu eignet sich beispielsweise die Strandbar **Poco Loco** ([www.djelibahotel.com/poco-loco](http://www.djelibahotel.com/poco-loco)), die nicht nur einen fabelhaften Blick auf den Atlantik, sondern auch afrikanische Klänge bietet.

**Für Bilder und weitere Presseinfos zu Gambia** wenden Sie sich bitte an Julia Wüst. Email: [jwuest@aviareps.com](mailto:jwuest@aviareps.com), Telefon: +49 (0) 89 / 55 25 33 411.

Weitere Informationen zu Gambia finden Interessierte unter [www.visitthegambia.gm](http://www.visitthegambia.gm) oder [www.go-gambia.com](http://www.go-gambia.com).

\*\*\*\*\*

### **Über Gambia**

Gambia, die „Smiling Coast“ Westafrikas, wird fast komplett vom Senegal umschlossen und ist eines der wenigen englischsprachigen Länder Afrikas. Die Lebensader des kleinen Staates ist der Gambia River, der auf einer Länge von 480 Kilometer das Land durchquert. Über den internationalen Flughafen von Banjul (Hauptstadt) ist der 80 Kilometer lange Küstenabschnitt Gambias – die touristische Hauptregion des Landes – schnell erreichbar. Dort befindet sich die Mehrzahl der Touristenhotels nach internationalen Standards, während die Unterkünfte im Landesinneren eher einfachere Eco-Lodges sind. Die Trockenzeit von November bis Mai ist die Hauptreisezeit, doch auch während der Regenzeit von Juni bis Oktober kann vor allem die Küstenregion gut bereist werden.

\*\*\*\*\*