



TAMU: Das vegane Afrika-Kochbuch



Jane Nshuti (rechts im Bild) stammt aus Ruanda und ist die Gründerin von »Tamu by Jane«, einem Unternehmen in Kapstadt, das pflanzliche Sonntagsgerichte anbietet und Kochkurse sowie afrikanische Festessen veranstaltet. Sie beschreibt sich selbst als »Geschichtenerzählerin über Essen und Vermittlerin afrikanischer Esskulturen« und arbeitet als Rezeptentwicklerin und Food Stylistin.

Nachdem sie selbst seit ihrer Kindheit viel Leid erlebt und große Widrigkeiten überwunden hat, hilft Jane Nshuti heute Familien, sich gesünder zu ernähren und gleichzeitig ihr afrikanisches Erbe zu bewahren. Ihr liegt es am Herzen, Menschen nicht nur kulinarisch, sondern auch seelisch zu nähren.

Mehr über Jane Nshuti und ihre Rezepte:

Instagram: [instagram.com/tamubyjane/](https://www.instagram.com/tamubyjane/)

Facebook: [facebook.com/jane.nshuti](https://www.facebook.com/jane.nshuti)

Youtube-Kanal: [youtube.com/@janenshuti](https://www.youtube.com/@janenshuti)

Mit ihrem Afrika-Kochbuch »Tamu« stellt Jane Nshuti die Vielfalt afrikanischer Gerichte vor, die traditionell rein pflanzlich sind - und sie zeigt, wie »tamu« (»köstlich« auf Suaheli) die vegane afrikanische Küche ist.

Von Südafrika über Mosambik, Simbabwe, Tansania, Kenia, Ruanda, Nigeria, Ghana und Burkina Faso bis Marokko und Ägypten stellt Jane authentische Rezepte und Aromen aus ihrer Heimat Afrika vor und erzählt von kulinarischen Erinnerungen, die ihr Leben geprägt haben.

Authentisch afrikanisch kochen - ohne tierische Produkte

Mit über 70 veganen Rezepten verbindet Jane Nshuti, die aus Ruanda stammt und in Südafrika lebt, tiefe kulinarische Wurzeln mit modernen, alltagstauglichen Interpretationen. Dabei gliedert sie das Kochbuch nicht - wie üblich - nach Vorspeisen, Hauptspeisen und Desserts, sondern nach Ländern: Amaranth-Risotto aus Südafrika, würziger Maniok aus Ruanda, Jollof-Reis aus Ghana und Gemüse-Tajine aus Marokko. Bei jedem Länder-Kapitel erfahren wir viel Informatives über regionale Spezialitäten, verbunden mit ganz persönlichen Geschichten aus Janes Leben, die uns die afrikanische Kultur eintauchen lassen.

Janes Geschichte

Jane Nshuti erstes Koch-Erlebnis war im Alter von etwa acht Jahren, als sie ihre Mama bat, den Reis für die Familie zubereiten zu dürfen. Sie war die Jüngste von vier Kindern - und der Reis wurde perfekt!

»Ein Jahr nach meiner ersten Reis-Erfahrung wurden meine Kochkenntnisse auf eine harte Probe gestellt. Wie es so vielen aus meinem Heimatland Ruanda erging, musste auch meine Familie Tragisches erleiden. Meine Eltern starben beide in der Zeit der folgenschweren Unruhen von 1994. Wir wurden zu Flüchtlingen in der Demokratischen Republik Kongo, damals Zaire. Die Älteste von uns Geschwistern war 17 Jahre alt, ich erst neun.« Nun ging es im Flüchtlingslager tagtäglich darum, zu überleben und irgendwie aus dem, was die Geschwister an Essbaren beschaffen konnten, eine Mahlzeit zu zaubern. Bei dieser Aufgabe entdeckte Jane ihre Kreativität in der Küche: die Kunst der Improvisation.



Als Jane vom Kongo nach Südafrika zog, begann sie, ihre Erfahrungen und Erlebnisse aufzuschreiben. Und weil Essen in jeder Phase ihres Lebens eine Rolle spielte, sammelte sie mit den aufgeschriebenen Rezepten die kulinarische Vielfalt Afrikas. Pflanzliche Ernährung war in Afrika immer Teil der Esskultur, denn die Menschen lebten von dem, was sie selbst anbauten oder sammelten. Erst mit der Modernisierung wurde Fleisch zunehmend zum zentralen Bestandteil vieler Mahlzeiten.

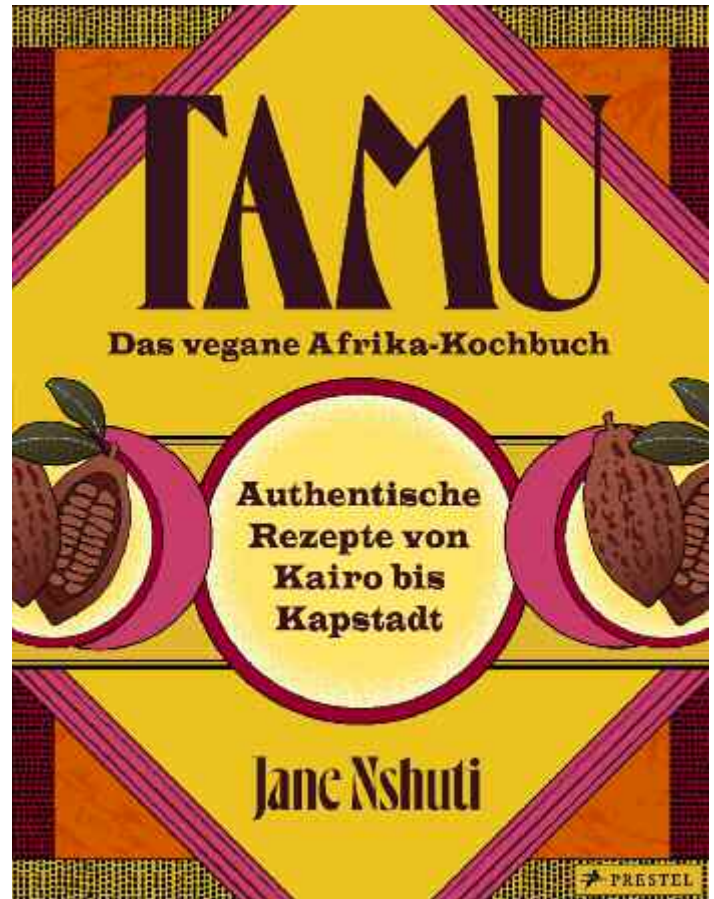
»Wenn heute vegane Ernährung als moderner Lifestyle-Trend gesehen wird, wird oft übersehen, dass viele afrikanische Gerichte schon immer im Kern pflanzenbasiert waren«, erklärt Jane Nshuti. »Als ich mich Anfang 20 für eine pflanzenbasierte Ernährung entschied, wuchsen meine Liebe zum Essen und meine Leidenschaft fürs Kochen. Ich wollte Essen zubereiten, das genauso gut oder sogar besser schmeckte als das, was ich als Fleischesserin gewohnt war.« So entwickelte sie mit pflanzlichen Zutaten Rezepte mit perfekter Textur, intensiven Aromen und authentisch afrikanischem Geschmack. »Es war der brennende Wunsch, mit einer pflanzenbasierten Küche von Afrika ausgehend eine weltweite Revolution zu starten.« Je mehr Rezepte sie basierend auf den unterschiedlichen Küchen des Kontinents entwickelte, desto mehr Begeisterung entwickelte sie fürs Kochen.

»Ich möchte mit meinen Rezepten Ihre Liebe zum afrikanischen Essen wecken«

Heute lebt und arbeitet Jane in Kapstadt, wo sie als Köchin vegane Kochkurse veranstaltet und vegane afrikanische Festessen kocht. Und sie hat ihre gesammelten Rezepte in einem veganen Kochbuch zusammengefasst. »Ich möchte gemeinsam mit Ihnen Afrika bereisen und wiederentdecken, was Essen für uns bedeutet, wie es jeden von uns berührt«, sagt sie. »Lassen Sie uns afrikanischen Geschmack erleben, Geschichten erzählen und Gott für das Land danken, auf dem wir anbauen und ernten dürfen. Ich bete, dass mit dieser Reise Ihre Liebe zu afrikanischem Essen erwacht, und hoffe, dass Sie durch meine Rezepte ein Band mit meinem Heimatkontinent knüpfen können.«

Die gebürtige Ruanderin erinnert daran, dass Afrika und seine Bevölkerung seit der Kolonialisierung häufig an den Rand des Weltgeschehens gedrängt und mit vielerlei Vorurteilen behaftet wurden. »In der Folge hat die kulturelle Ausdruckskraft gelitten, ebenso die Küche als Teil davon. Dadurch fehlte der Mut, kulinarische Traditionen zu fördern. Der Welt entgeht dadurch die farbenfrohe und gesunde afrikanische Lebensart.«

Jane schreibt, dass immer mehr junge Afrikanerinnen und Afrikaner den Wunsch haben, alles loszulassen, was von der westlichen Welt während der Kolonialisierung eingeführt wurde und ihre eigene Sicht auf die Welt ausformen möchten, basierend auf der ursprünglichen Kultur ihrer Länder.



Jane Nshuti: TAMU – Das vegane Afrikakochbuch

Authentische Rezepte von Kairo bis Kapstadt

Hardcover, 21,0 x 27,0 cm, 256 Seiten, 120 Fotos

Prestel-Verlag 2026 · ISBN 978-3-7913-9166-3

Preis: € 32,00 [D] / € 32,90 [A] / CHF 43,50

»Ich persönlich möchte dazu beitragen, dass traditionelles afrikanisches Kochen wieder zum Leben erweckt wird. Ich möchte alte Essgewohnheiten auf dem gesamten Kontinent wiederbeleben. Der ganzen Welt möchte ich zeigen, was man in Afrika isst, woher es kommt und was unser Land hervorbringt«, erklärt Jane Nshuti. Sie ist überzeugt, dass die Welt bereit ist für einen afrikanischen Beitrag im kulinarischen Bereich. Ihr Ziel: »Eine verbreitete afrikanische Küche wird allen Menschen mit afrikanischen Wurzeln einen starken Rückhalt und Stolz auf ihr Erbe verleihen. Sie werden dadurch mutiger und ihre Identität auch durchs Kochen ausdrücken. So entstehen wahre Botschafter und Botschafterinnen für Afrika.«

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen drei Rezepte aus Janes veganem Afrika-Kochbuch »TAMU« vor:

- Hirsesalat aus Ruanda
- Amaranth-Risotto aus Südafrika
- Pilau Rice aus Tansania

>>>



AUS RUANDA

Salade Y'amasaka Hirssesalat

IM RHYTHMUS DER ERNTE

»Vor Kurzem nahm ich an einer ruandischen Hochzeit in Kapstadt teil. Meine letzte Einladung zu einer Hochzeit lag bereits einige Zeit zurück, also wusste ich nicht, was auf mich zukommen würde.

Die Zeremonie begann, die Älteren vollzogen sämtliche Formalitäten, und schließlich wurde es Zeit für das Essen. An afrikanischen Hochzeiten liebe ich, dass wir in puncto Genuss keinerlei Kompromisse eingehen. Wir bereiten wirklich reichlich Essen zu, sodass auch jene Mamas, die gern etwas für später einpacken, auch noch beim Empfang davon genießen können.

Im Anschluss an das Festmahl passiert meist etwas Wunderbares. Der DJ spielt ein traditionelles Lied ab, und das jedes Mal bei solchen Gelegenheiten, als sei dies ein ungeschriebenes Gesetz in der gesamten Community der ruandischen DJs. Die Leute stehen nacheinander auf und machen sich, einige bereits mitsingend, auf den Weg zur Tanzfläche.

Soweit ich weiß, sind diese Tänze und Gesänge kein Teil des offiziellen Programms, und doch sind sie so perfekt choreografisch aufeinander abgestimmt, als ob sämtliche Gäste vorher zu einem Probetanz eingeladen gewesen wären, von dem ich nichts mitbekommen habe. Diese Tänze sind so sehr ein Teil von uns, dass die Bewegung einfach spontan geschieht. Ich könnte mir keine bessere Art und Weise vorstellen, um den Gastgebern und Gastgeberinnen gegenüber Wertschätzung auszudrücken, als wenn man sich als Gemeinschaft geschlossen und rhythmisch im Takt bewegt.

Auf diese Art von spontanen Gesängen und Tänzen trifft man auch in der Erntesaison, um die Arbeit spannend und motivierend zu halten.

Ich kann mir diese besonderen Momente nur in meiner Fantasie ausmalen, wie sie bei der Ernte von Hirse, Bohnen und Tee aufkommen, den Produkten, die in Ruanda hauptsächlich angebaut werden.«

ZUTATEN für 4-6 Personen

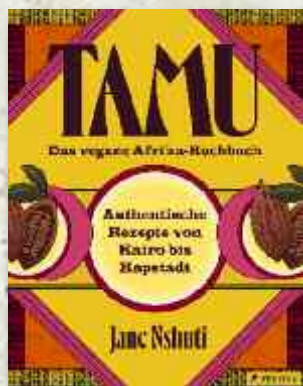
- 150 g Sorghumhirse, gewaschen
- Salz
- 200 g glatte Petersilienblätter, gehackt
- 70 g Minzeblätter, gehackt
- 1 mittelgroße rote Zwiebel, in feine Würfel geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 mittelgroße Salatgurke, in Würfel geschnitten
- 150 g Datteltomaten, halbiert
- 1/2 mittelgroße Ananas, geschält, in kleine Würfel geschnitten
- 30 g getrocknete Cranberrys
- 2 EL Avocadoöl (oder Olivenöl)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Knoblauch-Kräuter-Mix (z.B. Aglio e Olio)

ZUBEREITUNG

1. In einem mittelgroßen Topf 750 ml Wasser zum Kochen bringen. Die Hirse einstreuen, 1 Prise Salz hinzufügen.
2. Die Temperatur auf mittlere bis niedrige Stufe einstellen. Einen Deckel auflegen und die Hirse etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis sie weich, cremig und durchgegart ist.
3. Nach etwa der Hälfte der Garzeit prüfen, ob noch ausreichend Wasser vorhanden ist. Nach Bedarf noch etwas Wasser angießen, damit die Hirse nicht austrocknet.
4. Überschüssiges Wasser abgießen, die Hirse zum Abkühlen beiseitestellen. Sie kann gut vorgekocht werden, dann ist der Salat umso schneller fertig.
5. Petersilie, Minze, rote Zwiebel, Knoblauch, Gurke, Tomaten, Ananas und getrocknete Cranberrys in einer großen Schüssel miteinander vermengen.
6. In einer kleinen Schüssel Avocadoöl, Zitronensaft mit der Knoblauch-Kräuter-Mischung verschlagen, mit Salz abschmecken.
7. Die abgekühlte Hirse zu der Salatmischung in die große Schüssel geben. Das Dressing darüber gießen und alles vorsichtig unterheben, damit sich die Komponenten verbinden.
8. Das beste Geschmacksergebnis erzielt man, wenn der Salat etwa 1 Stunde vor dem Servieren bei Zimmertemperatur ziehen kann.



Aus:





AUS SÜDAFRIKA

Amarant-Risotto

DIE SAATEN DER WEISHEIT

»Man kann durchaus sagen, dass ich mit Gemüse-Amarant aufwuchs. In Ruanda hatten wir den ganzen Garten voll davon, die Blätter gab es fast jeden zweiten Tag zu essen. Obwohl wir dieses gesunde Blattgemüse jahrelang verzehrten, kam es meiner Familie oder mir nie in den Sinn, dass die Samen ebenfalls essbar sein könnten. Wenn wir die Blätter kochten, sortierten wir die Samen aus und entsorgten sie - bis ich eines Tages durch die Regalreihen eines Reformhauses streifte und sah, dass dort auch die Samen verkauft wurden.

Welch ein Schock! Ich legte die Packung direkt in den Korb und erzählte jedem, der es hören wollte, dass man Amarant-Samen im Geschäft finden kann.

Es folgten Recherchen, weil ich verstehen wollte, welche gesundheitlichen Vorteile die Samen bieten. Und ich experimentierte mit ihnen in der Küche. Ein trauriges Gefühl schlich sich bei mir ein, weil wir all die Jahre diese Samen ungenutzt entsorgt hatten. Doch ich war auch glücklich, dass ich diese wunderschönen Samen nicht nur in Popcorn verwandeln konnte, sondern auch als Teil meiner Ernährung statt Reis einzusetzen wusste. Genauso entstand das folgende Rezept.«

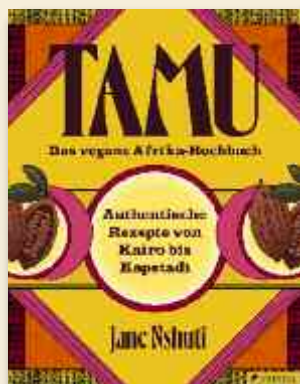
ZUTATEN für 4 Personen

- 5 EL Kokosöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2-3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 700 g Amarant-Samen
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 EL Hefeflocken
- Meersalz
- 500 g Champignons, fein gehackt
- 4-8 Kirschtomaten, zum Garnieren
- 1 EL Sojasauce
- 10 g glatte Petersilienblätter, gehackt

ZUBEREITUNG

1. In einem großen Topf 2 EL Kokosöl bei mittlerer Temperatur erhitzen.
2. Sobald es geschmolzen ist, die Zwiebel darin unter häufigem Rühren weich dünsten (etwa 5 Minuten). Anschließend den Knoblauch einrühren und 1 Minute mitgaren.
3. Den Amarant hinzufügen und kurz anrösten. Die Samen sollten dabei aber nicht bräunen.
4. Die Brühe angießen, dabei zunächst 250 ml hinzufügen. Nach und nach weitere Brühe hinzufügen, während das Risotto andickt. Dabei häufig rühren, das Ganze sollte zum Schluss weich sein. Auf meinem Herd reichen dafür 20 Minuten bei mittlerer bis niedriger Temperatur aus.
5. Die Hefeflocken einstreuen und unterrühren. Alles mit Salz abschmecken.
6. Während das Risotto einkocht, 2 EL Kokosöl in einem weiteren Topf bei mittlerer Temperatur zerlassen. Die Champignons darin anbraten und salzen.
7. Die Kirschtomaten halbieren und in einer weiteren Pfanne in dem restlichen Öl (1 EL) bis zum Anrichten sanft schmoren.
8. Die Pilze bei weiterhin mittlerer Temperatur bräunen, sie sollten aber nicht zu dunkel werden. Die ausgetretene Flüssigkeit vollständig verkochen lassen.
9. Die Temperatur reduzieren, die Sojasauce angießen. Alles unter Rühren weitere 2-3 Minuten braten.
10. Die Hälfte der Champignons unter das fertige Risotto mischen. Den Topf vom Herd nehmen und das Risotto in eine Servierschüssel umfüllen.
11. Mit den restlichen Pilzen sowie den Kirschtomaten toppen, mit der gehackten Petersilie bestreuen (oder nur einzelne ganze Blätter zum Garnieren verwenden) und sofort servieren.

Aus:







AUS TANSANIA

Pilau Rice

WÜRZIGES MIT REIS

WIRD ZU KÖSTLICHER SPEIS'

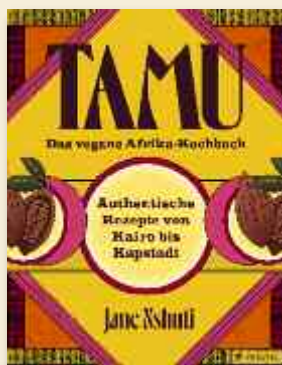
»Westafrikanische Länder haben ihren berühmten Jollof-Reis (auch als Thieboudienne oder Benachin bekannt), und in Ostafrika essen wir Pilaw - ich nenne ihn gern unser »ostafrikanisches Angeber-/Feiertagsgericht«.

Jollof-Reis ist sehr scharf, der ostafrikanische Pilaw dagegen eher würzig und aromenintensiv - er versetzt einen direkt in den Gewürzhimmel. Obwohl Pilaw aus Indien zu uns kam, wurde er in Ostafrika adaptiert und verändert. Keine Feier kommt ohne das Reisgericht aus.«

TIPPS

- Besorgen Sie hierfür hochwertigen Basmatireis, er liefert das beste Ergebnis.
- Pilaw kann als Hauptgericht oder auch als Sättigungsbeilage serviert werden.

Aus:



ZUTATEN für 4 Personen als Hauptspeise

2-3 EL Traubenkernöl
oder anderes Pflanzenöl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL gemahlener Kardamom
1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
1/4 TL Currypulver
3 Sternanis
1 Stange Zimt
1 Lorbeerblatt

1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
(etwa 250 g)
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
1/2 TL fein gehackter Ingwer
15-30 g (1-2 EL) Tomatenmark
1 kleine rote Paprikaschote,
gehackt (etwa 120 g)
400 g Basmatireis
750 ml Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch
Salz

ZUBEREITUNG

1. Das Öl in einem großen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Kreuzkümmel, Kardamom, Paprika- und Currypulver, Sternanis, Zimtstange und Lorbeerblatt hinzufügen. Alles unter Rühren 1 Minute rösten, bis sich die Aromen entfalten.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Alles gemeinsam 1 Minute garen, bis die Zwiebel glasig ist.
3. Das Tomatenmark einrühren. Die Paprikaschote hinzufügen und alles weiter 2-3 Minuten garen, bis die Paprika weich ist.
4. Den Reis hinzufügen und unter stetigem Rühren 2 Minuten anrösten. Er sollte dabei von der würzigen Mischung überzogen werden.
5. Die Gemüsebrühe sowie die Kokosmilch angießen. Alles mit Salz abschmecken. Den Topfinhalt zum Kochen bringen. Die Temperatur auf niedrig reduzieren, einen Deckel auflegen und den Pilaw 18-20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis durchgegart ist.
6. Sternanis, Zimtstange und Lorbeerblatt herausfischen. Den Reis mit einer Gabel auflockern. Heiß servieren.

