

Ervaar in vijf stappen de puurheid van Afrika



Juliët

Inhoud

Stap 1 – De trots van Afrika	1
Stap 2 – De kracht van Afrika.....	2
Stap 3 – De wijsheid van Afrika.....	3
Stap 4 – De warmte van Afrika.....	4
Stap 5 – De schoonheid van Afrika	5

Stap 1 – De trots van Afrika

De trotse Ghanees

De mensen uit Ghana zijn trots. Niet alleen op zichzelf maar ook op familie, vrienden, werk en hun auto.



Neem als voorbeeld mijn vader, hij werkt als buschauffeur in Accra en hoewel de bus niet van hem is, is hij er trots op. Hij is trots op zijn bijrijder, trots op de plaatsen waar hij stopt en trots op de mensen die instappen.

Hij is trots op zijn gezin. Trots als wij op zondag in onze mooiste kleding naar de kerk gaan. Trots op mijn moeder die met zoveel liefde elke avond voor hem kookt.

En natuurlijk is hij trots op mij, zijn dochter die in Nederland woont. Zijn dochter die hij elke dag belt. Wat een webshop is, weet hij eigenlijk niet. Maar hij is trots op mij. En daar gaat het om.

Stap 2 – De kracht van Afrika

Krachtige nkrakra soep van oma Yaa

Bij oma Yaa op de compound koken vrouwen met elkaar. Anders dan in Nederland draait in Afrika het sociale leven voor een groot deel om het koken. In Afrika wordt met veel passie en aandacht gekookt.

Als ik zelf een pannetje nkrakra soep maak en die heerlijke geur ruik, ben ik weer even terug in Ghana.

Wat heb je nodig om deze lekkere soep te maken:



- ½ eetlepel chilipoeder
- 500 gram verse tomaten, ontveld en fijnggehakt
- 1 kleine ui, fijnggehakt
- 1 eetlepel tomatenpuree
- Zout
- 1 eetlepel plantaardige olie
- 500 gram yam, geschild en in dobbelsteentjes gesneden
- 500 gram visfilet (kabeljauw, schelvis enz.)
- Limoen- of citroensap

Doe de chilipoeder, de tomaten, de ui, de tomatenpuree, wat zout naar smaak, de olie en 500 ml water in een pan en breng het geheel aan de kook. Zet de warmtebron wat lager en laat het mengsel circa 45 minuten zachtjes koken in de afgedekte pan. Wrijf het tomatenmengsel door een zeef en breng het opnieuw aan de kook in een schone pan. Voeg de yam toe en laat deze zachtjes gaarkoken in de afgedekte pan. (de yam mag echter niet tot moes koken). Bestrooi de visfilet intussen met wat zout, en bedruppel hem met limoensap en laat deze intrekken. Snijd de visfilet in stukjes, roer deze door de soep en laat ze 20 minuten zachtjes meekoken. Dien direct op.

Mo indidi yea oftewel eet smakelijk!

Stap 3 – De wijsheid van Afrika

De spin Ananse en de wijsheid (een Afrikaans sprookje)

Er was eens een spin Ananse die heel wijs wilde zijn. Hij had bedacht dat hij alle wijsheid van de wereld zou gaan verzamelen om te bewaren voor zichzelf. Hij nam een grote uitgeholde kalebas en ging op reis.



Onderweg stelde hij moeilijke vragen aan mensen en dieren. Zodra zij een slim antwoord gaven, stopte hij dit snel in zijn kalebas. Dit ging jarenlang zo door totdat Ananse geloofde dat hij alle wijsheid van de wereld verzameld had.

Hij keerde terug naar Afrika en besloot de kalebas hoog in een boom te verstoppen, zodat hij met niemand de wijsheid hoefde te delen. Ananse bond de kalebas op zijn buik en krom de boom in. Althans dat was de bedoeling.

Keer op keer gleeed hij van de stam naar beneden. Na talloze pogingen kwam er een aap voorbij die dacht wat is die domme spin aan het doen. Hij riep Ananse en zei "Ik zie dat je steeds weer naar beneden valt. Waarom bind je die kalebas niet op je rug, zodat het klimmen makkelijker gaat".

Ananse schrok en dacht ik heb niet alle wijsheid in mijn bezit. Want wat die aap zegt, is wel heel slim. Van kwaadheid gooide hij de kalebas op de grond en alle wijsheid stroomde de wereld over.

Ananse realiseerde zich dat het delen van wijsheid de enige manier is om echt wijs te zijn.

Stap 4 – De warmte van Afrika

Een hartverwarmend drankje



Ik kan maar niet wennen aan de kou in Nederland en probeer mezelf op allerlei manieren warm te houden. Terwijl mijn vriendinnen 's winters bij mij thuis puffen van de warmte heb ik nog steeds ijsvoeten.

Mijn moeder gaf mij als tip om verse gemberthee te maken. En ja hoor het werkt.

Heb jij ook last van koude handen en voeten dan moet je beslist het volgende recept eens proberen.

Heerlijke gemberthee:

Vul een pannetje water en breng dit aan de kook. Ondertussen neem je een stukje verse gember (ca. 2 cm), haal de schil eraf en snijd de gember in kleine stukjes. Voeg de stukjes gember toe aan het kokende water. Haal de pan van het vuur en laat het 10 minuten trekken.

Giet de gemberthee door een zeefje in een theepot. Breng de thee op smaak met bijvoorbeeld honing of rietsuiker.

Tip: Voeg wat citroensap toe tijdens het trekken

Stap 5 – De schoonheid van Afrika

Akoma Black Soap

Tijdens het winkelen in Nederland viel mij op hoeveel verschillende verzorgingsproducten er te koop zijn voor verschillende doeleinden.

In Ghana is de keus makkelijk. Iedereen, van jong tot oud, gebruikt African Black Soap. Puur natuur gemaakt van onder andere shea butter, cacao en kokosolie. Deze zeep wordt al eeuwenlang gebruikt vanwege zijn helende eigenschappen.



Gebruik African Black Soap als je last hebt van oneffenheden, rimpels, eczeem, zweetvoeten of acne.

Akoma African Black Soap komt rechtstreeks uit het hart van Ghana.