

INHALT

Ital- Ernährungsweise als Grundlage	1
Die Rastafari-Bewegung – ein Einblick	2
<i>Jamaikas Historie</i>	2
<i>Rastafari als Befreiungsbewegung</i>	5
Ital – eine vegane Ernährungsform	10
Ital-Genüsse – Die Rezeptideen	15
Frühstück	16
<i>Peanut Porridge (Erdnussbrei)</i>	17
<i>Banana Fritters</i>	18
<i>Ackee & Jackfruit</i>	19
<i>Breadfruit Breakfast (Brotfruchtfrühstück)</i>	20
<i>Jamaican Corn Porridge (Jamaikanischer Maisbrei)</i>	21
<i>Banana Porridge (Bananenporridge)</i>	22
<i>Ackee French Toast</i>	23
<i>Fried Sweet Plantain (Frittierte Kochbananen)</i>	24
<i>Breadfruit Pancakes</i>	25
Salate	26
<i>Avocadosalat</i>	27
<i>Sweet Potato Salad (Süßkartoffelsalat)</i>	28
<i>Green Banana Salad (Bananensalat)</i>	29
<i>Cho Cho Slaw – Jamaikanischer Krautsalat</i>	30
<i>Jamaican Cucumber Salad (Jamaikanischer Gurkensalat)</i>	31
<i>Butternut Squash Salad (Kürbissalat)</i>	32
<i>Banana Potato Salad (Bananen-Kartoffel-Salat)</i>	33
<i>Ackee Salad (Ackee-Salat)</i>	34
<i>Pea Rice Salad (Erbsen-Reis-Salat)</i>	35

Suppen	36
<i>Plantain-Bean-Stew (Kochbananen-Bohneneintopf)</i>	37
<i>Cream of Pumpkin Soup (Kürbiscremesuppe)</i>	38
<i>Mushroom Coconut Stew (Pilz-Kokos-Eintopf)</i>	39
<i>Brown Stewed Veggie Chunks (Brauner Eintopf)</i>	40
<i>Ital Stew (Ital-Eintopf)</i>	41
<i>Jamaican Red Peas Soup (Jamaikanische Rote-Erbsen-Suppe)</i>	42
 Brote	 43
<i>Banana Bread (Bananenbrot)</i>	44
<i>Coco Bread (Kokosbrötchen)</i>	45
<i>Hard Dough Bread (Hartteigbrot)</i>	46
<i>Sweet Bread (Süssbrot)</i>	47
<i>Bammy (Maniokbrot)</i>	48
<i>Garlic Hardough Bread (Knoblauchbrot)</i>	49
<i>Lentil Roast (Linsenbrot)</i>	50
<i>Easter Bun (Osterbrot)</i>	51
<i>Spiced Bread (Herzhaftes Brot)</i>	52
 Hauptgerichte mit Nudeln.....	 53
<i>Rasta-Pasta</i>	54
<i>Jerk Macs</i>	55
<i>Macaroni Pie (Makkaronikuchen)</i>	56
<i>Honey Mac 'n' Cheese (Honignudeln)</i>	57
<i>Brown Stewed Pasta (Braune Nudeln)</i>	58
<i>Pumpkin Pasta (Kürbisnudeln)</i>	59
<i>Jerk Spiced Lentil Bolognese (Gewürzte Linsenbolognese)</i>	60

Hauptgerichte mit Reis	61
<i>Grilled Ital Rasta Bowl (Gegrillte Ital-Rasta-Bowl)</i>	62
<i>Grilled Eggplant (Gegrillte Aubergine)</i>	63
<i>Dinner Bowl (Dinnerbowl)</i>	64
<i>Pumpkin Rice (Kürbisreis)</i>	65
<i>Coconut Rice (Kokosnuss-Reis)</i>	66
<i>Steamed Collard Greens (Gedünsteter Grünkohl)</i>	67
<i>Okra Fried Rice (Gebratener Okra-Reis)</i>	68
Hauptgerichte mit Kartoffeln	69
<i>Potato Stew (Kartoffeleintopf)</i>	70
<i>Baked Mash Potatoes (Gebackenes Kartoffelpüree)</i>	71
<i>Coconut-Curry (Kokoscurry)</i>	72
<i>Jamaican Festival Ball</i>	73
<i>Roasted Vegetables (Gebratenes Gemüse)</i>	74
<i>Ital Rundown (Ital-Rundown)</i>	75
<i>Süsskartoffelauflauf</i>	76
Weitere Hauptgerichte	77
<i>Jerk Chickpeas (Rauch-Kichererbsen)</i>	78
<i>Stir-Fry Cabbage (Pfannengerührter Kohl)</i>	79
<i>Fried Yams (Gebratene Yamswurzel)</i>	80
<i>Vegan Platter (Vegane Platte)</i>	81
<i>Sweet and Sour Tofu (Süss-saurer Tofu)</i>	82
<i>Vegetable Mango Chutney (Gemüse-Mango-Chutney)</i>	83
<i>Coconut Quinoa and Peas (Quinoa-Erbsen)</i>	84
<i>Vegan Plantain Curry (Veganes Kochbananen-Curry)</i>	85
<i>Ackee Curry (Ackee-Curry)</i>	86
<i>Curry Okra and Butter Beans (Okra-Butterbohnen-Curry)</i>	87
<i>Stewed Kidney Beans (Geschmorte Kidneybohnen)</i>	88
<i>Breadfruit Rundown</i>	89

<i>Breadfruit Puffs</i>	90
<i>Hard Food Bowl (Knackige Schüssel)</i>	91
<i>Jackfruit Casserole (Jackfruitsauflauf)</i>	92
<i>Pattys</i>	93
<i>Pulled Jerk Jackfruit</i>	95
<i>Ackee Callaloo Pizza</i>	96
<i>Maple Glazed Jerk Tofu Steaks (Jerk-Tofu-Steaks mit Ahornglasur)</i>	97
Fingerfood & Snacks	98
<i>Plantain Fritters (Kochbananenkräpfen)</i>	99
<i>Plantain Fries (Kochbananen-Pommes)</i>	100
<i>Coconut Drops (Kokostropfen)</i>	101
<i>Dumplings (Knödel)</i>	102
<i>Chickpeas Wrap (Kichererbsen-Wrap)</i>	103
<i>Callaloo Fritters (Callaloo-Kräpfen)</i>	104
<i>Trini Doubles (Karibisches Kichererbsencurry mit gebratenem Fladenbrot)</i>	105
<i>Plantain Bean Burger (Kochbananen-Bohnen-Burger)</i>	106
<i>Curried Chickpea in a Plantain Boat (Curry-Kichererbsen im Kochbananenboot)</i>	107
Desserts	108
<i>Sweet Potato Pudding (Süsser Kartoffelpudding)</i>	109
<i>Tostones (Gebratene Kochbanane)</i>	110
<i>Exotic Crumble (Mango-Ananas-Crumble)</i>	111
<i>Carrot Cake (Möhrenkuchen)</i>	112
<i>Cornmeal Porridge (Maismehlbrei)</i>	113
<i>Plantain Pie (Kochbananenkuchen)</i>	114
<i>Cornmeal Pudding (Maismehlpudding)</i>	115
<i>Sweet Potato Pie (Süsskartoffelkuchen)</i>	116
<i>Coconut Cake (Kokoskuchen)</i>	117

Getränke 118

Tumeric Banana Smoothie (Kurkuma-Bananen-Smoothie) 119

Rastafari Lemonade 120

Sorrel Tea (Sauerampfertee) 121

Peanut Punch 122

Callaloo Smoothie 123

Ginger Beer (Ingwerbier) 124

Bananentee 125

Spirulina Green Smoothie (Grüner Smoothie mit Spirulina) 126

Soßen, Cremes & Dips 127

Tomato Herb Vinaigrette (Tomaten-Kräuter-Vinaigrette) 128

Ital-Tomatensoße 129

Tamarind Vinaigrette 130

Spicy Guacamole (Würzige Guacamole) 131

Cheesy Callaloo Dip (Käse-Kohl-Dip) 132

Seasoning Marinade (Marinade) 133

Vegan Mayo (Vegane Mayo) 134

BBQ-Soße 135

Chili Plantain Hummus (Chili-Kochbananen-Hummus) 136

Creamy Vegan Mayo Sauce (Cremige vegane Mayo-Soße) 137