

INHALT

Wo liegt Tigray? 10

Das Grundgerüst unserer Küche 16

Injera 21

Berbere und Dilik 22

Dilik (ድልኽ) 25 • Tesmi (ጠሰሚ) 26

Ihr erstes selbst gekochtes Gericht 28

Abesh (አብሽ) 31 • Veganes Rührei 32

Schulbildung in Zeiten des Bürgerkriegs 34

Shiro-Pulver und Shiro-Eintopf (ሽሮ) 39

S'nigh (ሰንግ) 43

Flucht aus Tigray 44

Kicha (ቅጫ) 53 • Silsi (ሰልሲ) 54

Fir fir oder Fit fit (ፎር ፎር / ፎት ፎት) 57

Unterwegs kochen lernen 58

Bamya 63 • Ruz 64

Hochzeit? Nein. Verheiratet? Ja! 66

Keyih sebhi (ቀይሕ ፀብሒ) 73 • Ajebo (አጅቦ) 74

Awaze (አዋዘ) 75 • Derek kylwa (ደረቅ ቅልዋ) 77

Dulet (ዱለት) 78 • Kulwa be merek (ቅልዋ በ መረቅ) 81

Qanta (ቋንጣ) 82 • Qanta fit fit (ቋንጣ ፍትፍት) 85

Meines Vaters Lieblingsessen mit Geliebter zum Dessert 86

Ful 91 • Salata aswad 92 • Tamia 93

Schwangerschaftsriten 94

Semek 97 • Timatim salata 98

Keysir salata (ቀይሕ ስር ሳላጣ) 101

Möge die Jungfrau Maria mit dir sein 104

Ga'at (ጋዓት) 109

Verschickung einer Vierjährigen wegen Anbetung des falschen Gottes 110

Birsen (ብርሰን) 115 • Defun birsen (ድፋን ብርሰን) 116
Alicha birsen (ኣሊጫ ብርሰን) 119 • Hamli (ሐምሊ) 120
Entatie sebhi (እንጣጢዕ ፀብሒ) 123 • Dinish (ዲንሽ) 124
Duba (ዱባ) 127 • Keysir (ቀይሕ ሰር) 128

Politische Hungersnöte 132

Kintishara sebhi (ቂንቲሻራ ፀብሒ) 137

Abschied vom Sudan 139

Dabo kolo (ዳቦ ቆሎ) 143

Wie meine Mutter ein Huhn in der Wohnung schlachtete 144

Dorho sebhi (ዶርዞ ፀብሒ) 147 • Salata dakwa 153

Eröffnung eines Restaurants mit meiner Mutter als Küchenchefin 154

Tekebashs Blumenkohl 159 • Katania (ቃጠኛ) 161

Kindererziehung am Teewagen 162

Shahi 164 • Shahi be leben 165
Entatie (እንጣጢዕ) 168 • Mes (ሜስ) 169

Versuch eines Desserts und eine Mischung der Kulturen 170

Himbasha (ሕምባሻ) 173 • Vegane Haferflocken-
Kokos-Kekse 174 • Lasagne à la Mama 179 •
Barbecue-Rub 183

Ein glutenfreies Restaurant 186

Samosas in Einzelteilen 189

COVID-19! 193

Menüvorschläge 197

Bezugsquellen und weiterführende Infos 200

Dank 201

Register 202