



DAS ESSEN IN GAMBIA/GUEST- HOUSE

Was gibt es vor Ort?

Talo (Frucht in
Zuckerwasser
eingelegt)



- Viel Gemüse und Obst haben wir auch in Deutschland, aber es gibt noch viele andere spannende Sachen die ihr gerne probieren könnt
- Gemüse:
 - Auberginen
 - Tomaten
 - Paprika
 - Zwiebeln
 - Kartoffeln auch Süßkartoffel
 - Kohl
 - Möhren
 - Gurken
- Obst:
 - Äpfel
 - Mandarinen
 - Bananen
 - Melonen
 - Papaya
- Fisch und Fleisch:
 - Butterfisch
 - Shrimps
 - Tiger prawns
 - Sardinen
 - Chicken
 - Beef (nur Rind)

Hauptnahrungsmittel

- Bei jedem Essen ist Reis das Hauptnahrungsmittel und wird mit einer Soße zusammen serviert
- Im Guesthouse kann sich von der Köchin Binta jeden Tag ein Essen gewünscht werden → am besten einen Wochenplan erstellen
- Ihr könnt ganz flexible euch Wünsche äußern auch die Essenszeiten sind variable und könnt ihr an euren Tagesrhythmus anpassen

Erdnussoße
(Domodan)
mit Reis



Gerichte die ihr euch wünschen könnt



Sardinensalat



Knoblauch Baguette
mit Pommes



Fish and Chips



Sardinensoße
(scharf)

Gerichte die ihr euch wünschen könnt



Roter Reis mit Fisch als
Beilage
(der Reis ist in Gewürzen und
Tomaten eingekocht)



Gefüllte Fischfrikadelle
mit Salat gehört eher zu
den Festtagsessen



Tschu mit
Chicken
(Beilage
Süßkartoffel
und Reis)

Gerichte die ihr euch wünschen könnt



Yassa (Zwiebelsoße)



Benachin
Reis (ein
gewürzter
Reis
meist mit
frischem
Gemüse)



Suppa
(Hauptbestandteil
der grünen Soße ist
die Okra eine
Gemüsesorte)

Es wird meist mit mehreren Leuten
aus einer großen Schüssel gegessen
(im Guesthouse bekommen wir
Teller)

Desserts

- Ihr könnt Binta gerne fragen, ob sie Lust und Zeit hat mit euch ein Dessert zu machen



Krabbenchips



Vimto (Eis welches auch in der Schule verkauft wird, besteht auch der Pflanze Wonjo die eingekocht, gezuckert und anschließend gefroren wird)

Essen in der Schule

In der Schule werden immer um 10:55 kleine Snacks und Baguette verkauft, unter anderem Bällchen, Eis, Joghurt, Krabbenchips



Bällchen (werden
in der Schule verkauft)



Baguette mit
Nudeln, Bohnen,
Kartoffel-Ei-
Mayonnaise oder
nur Mayonnaise