

# Dieta misjonarza

Jedzenie odgrywa ważną rolę w naszym życiu. Dla tych, którzy lubią przygody z nowymi potrawami i smakami, misja jest idealnym miejscem. Tym, którzy wolą bardziej tradycyjne i mniej egzotyczne jedzenie, bycie misjonarzem stworzy wiele okazji do modlitwy, aby to, co spożywamy nie spowodowało kolejnego rozstroju żołądka i koszmarów nocą.

Wierzcie mi, do wielu rzeczy można się przyzwyczaić. Kiedyś, na sam widok ugotowanych głów baranich, "śmiejących" się z talerza, cierpła mi skóra, a apetyt wygasł zupełnie. Teraz zajadam się tym bardzo smacznym "mięskiem", choć do tej pory nie zdobyłam się na spróbowanie oka, które umiejętnie należy wyciągnąć z oczodołu.

Afryka zawsze kojarzyła mi się z ogromem owoców i warzyw, nie mówiąc już o dżunglach i tropikalnych lasach. Zapewne taką jest Afryka, tyle, że nie w Mali, a przynajmniej nie przez większą część roku.

Kiedy w Polsce zasypuje was śnieg, u nas trwa pełnia sezonu na warzywa. Targ, gdzie robię zakupy mieni się kolorami i aż serce się rwie do tych wszystkich wspaniale wyglądających marchewek, pomidorów, okry, ogórków, bakłażanów i wielu innych egzotycznych warzyw. Jedyne problemy w tym, że ta pora obfitości trwa raczej krótko i już w marcu pustoszeją stragany, a od lipca aż do grudnia nie ma żadnych świeżych warzyw za wyjątkiem cebuli i coraz smutniej wyglądającej sałaty. Ziemiaki stają się tylko wspomnieniem i nie warto nawet pytać: Co dzisiaj na obiad? Odpowiedź będzie ta sama: ryż, ryż, ryż...

Gdzie ta Afryka pełna owoców i warzyw! Gotowanie staje się wyzwaniem i monotonią.

Oczywiście pozostaje jeszcze suszenie warzyw, ale szczerze mówiąc smak suszonych ziemniaków, marchwi, czy kapusty różni się bardzo od świeżych. Pozostają jeszcze puszkowane francuskie groszki, fasoli, marchwi, ale to tak "od święta", bo ceny są bardzo wysokie. Przetwory w słoikach przegrzewają z wysokimi temperaturami, a piwnice tutaj nie istnieją. Wielkim wsparciem w tych chwilach kulinarnego zniechęcenia są różne przysmaki z Polski, za które wszystkim, którzy nam je przysłali bardzo dziękujemy.

Pomimo braku w Mali wielu rzeczy (choćby serów, wędlin, wieprzowiny, grzybów, jabłek, wszystkich znanych wam słodczy, chrupek etc.) jest cała masa nowych potraw i smaków czekających na ich odkrycie. Chociażby liście słodkich ziemniaków używane do specjalnego sosu: saga-saga (mój ulubiony), czy fantastyczne w smaku mango, papaje i gujawy (nie mylić z "pseudo" mango sprzedawanymi w polskich supermarketach!).

Mięso jest zawsze świeże, bo ze zwierzęcia zabitego najwyżej godzinę przed dotarciem na targowisko. Tak nawiasem mówiąc, cała żywność w Mali jest bardzo zdrowa, bo brak tu przemysłu, hut i dymiących kominów, a o nawozach sztucznych ludzie jeszcze nie słyszeli. Minusem jest dur brzuszny i żółtaczka pokarmowa, które łatwo można podłapać jedząc surowe warzywa i owoce, ale obowiązkowe moczenie wszystkiego w roztworze chloru i nadmanganianu potasu usuwa tych nieproszonych gości.

Potrzeba jest matką wynalazków. Nauczyłam się robić biały ser i świetny jogurt, gotować na węglu drzewnym na paleniskach, kroić na porcje całego barana... Wiele rzeczy da się zastąpić, a w miejscach niedostępnych można polubić nowe potrawy. Jedzenie to część naszego życia, w której misjonarz uczy się cierpliwości, wdzięczności i przynoszenia wszystkich frustrujących momentów do naszego Pana.

Jeśli macie ochotę spróbować czegoś afrykańskiego, polecam sos z masła orzechowego. Nie jest on typowo malijską potrawą, ale raczej afrykańską. Podaje się go z ryżem. Masła orzechowego używa się tutaj dużo, ale wyłącznie do sosów. Nikt nie je go na chlebie, a moja kanapka z dodatkiem dżemu i pokrojonego banana (pycha) wzbudza wielkie zdziwienie.

## Składniki:

- 0,5 kg wołowiny lub porcje kurczaka
- 1 duża cebula
- 2-3 ząbki czosnku
- 2-3 dojrzałe pomidory
- papryka
- 4 bardzo pełne łyżki masła orzechowego
- łyżka koncentratu pomidorowego
- warzywa w całości: marchew, ćwiartka małej kapusty, bakłażan, kawałek dyni itp.
- 5 strąków okry (jeśli dostępna, nadaje ona gęstości).
- 1 papryczka chili dla miłośników pikantnych dodatków (gotowana w całości)
- przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, magi w płynie lub kostka bulionowa.

1. Mięso przyrumienić na niewielkiej ilości oleju i dodać drobno pokrojone cebulę, paprykę, czosnek i pomidory.
2. Dodać masło orzechowe, koncentrat pomidorowy i wystarczająco wody, aby powstał sos.
3. Wrzucić warzywa, pokrojoną w plastry okrę i przyprawy.
4. Gotować na małym ogniu aż mięso będzie miękkie (około godziny), dość często mieszając. Uwaga, jest to gęsty sos, który lubi się przypalać. Sos jest gotowy, gdy na wierzchu widoczny będzie olej.

W tradycyjnej kuchni afrykańskiej warzywa gotowane są w całości lub w dużych kawałkach (jak na przykład kapusta). Po ugotowaniu dzieli się je na nieco mniejsze kawałki nakładając na talerze.

Smacznego!

Małgorzata Nawrocka