

# Gemeinsam kochen um die Welt – Togo

## kulinarisch erleben

### Ein Abend voller Düfte und Begegnungen

Am 3. März 2026 verwandelte sich der Stadtteiltreff Trier-Mariahof in eine kulinarische Bühne Togos. Schneidebretter klapperten, Töpfe dampften, und der Duft von gebratenen Kochbananen, gebratenem Gemüse und aromatischen Gewürzen erfüllte den Raum. Schon beim Betreten spürte man: Dieser Abend sollte mehr sein als ein gewöhnliche Kochveranstaltung.

„Heute reisen wir nach Togo – ohne Trier zu verlassen!“, rief eine Teilnehmerin lachend. Genau darum ging es in der Veranstaltungsreihe „**Gemeinsam kochen um die Welt**“ des Caritasverbandes Trier – Soziale Arbeit im Quartier Mariahof unter der Leitung von Kerstin Katharina Vogel. Ziel war es, Menschen unterschiedlicher Herkunft zusammenzubringen, über Essen neue kulturelle Einblicke zu gewinnen und gleichzeitig den Austausch über Nachhaltigkeit, Gartenarbeit und Lebensmitteltraditionen zu fördern.

Die beiden togolesischen Köchinnen Saboussietou Tchazwa und Pascaline Messanvi führten durch die Zubereitung typischer Gerichte und erzählten von Essgewohnheiten und Alltagsküchen in ihrer Heimat. Unterstützt wurden sie von Anna Bignamou, deren Arbeit im Interkulturellen Vielfaltsgarten Tempelbezirk Trier sowohl in Kochaktionen in Trier als auch in Workshops in Togo einfließt.

---

### Ein Tisch voller Eindrücke

Ein Tisch war mit einer farbenfrohen afrikanischen Tischdecke dekoriert. Darauf lagen getrocknete Luffas, Kalebassen, Moringa, Früchte des Kakao- und Affenbrotbaums sowie kleine Kunstgegenstände. Diese Objekte dienten als Gesprächsanlass und machten deutlich, dass afrikanische Küche eng mit Alltag, Handwerk und Natur verbunden ist.

Informationsmaterial über Togo lag bereit: der Reiseführer „*Willkommen in Togo*“, die Broschüre „*Die Deutschen in Togo*“ und Informationen zu Regionen, Traditionen und Märkten. Die Flagge Togos war ein sichtbares Zeichen für die kulturelle Reise, die die Teilnehmer an diesem Abend unternahmen.

Währenddessen arbeiteten kleine Gruppen: Gemüse schneiden, Gewürze vorbereiten, Reis und Bohnen kochen, Fufu stampfen und Kochbananen braten. Durch den Duft, die Geräusche und das gemeinsame Tun entstand eine lebendige Atmosphäre, die Lernen, Entdecken und Gemeinschaft verbinden konnte.

---

## Typische Gerichte Togos

Im Laufe des Abends entstanden mehrere traditionelle Gerichte:

- **Jollof Rice** – würziger Tomatenreis, festlich und in jeder Region anders gewürzt
- **Attiéké** – leicht säuerlicher Couscous aus fermentiertem Maniok, oft mit gegrilltem Fisch oder Kochbananen
- **Fufu** – fester Brei aus Maniok und Kochbananen, traditionell mit der Hand gegessen
- **Allele** – gedämpfte Bohnenpaste mit Zwiebeln, Paprika und Chili, die auf Vorrat in Gläsern zubereitet werden kann

Die Köchinnen erzählten dazu Geschichten über ihre Herkunft, Märkte, Feste und Familienessen – so wurde jeder Bissen zu einer kleinen kulturellen Lektion.

---

## Fufu – Handarbeit und Tradition

Fufu gilt als eines der zentralen Gerichte Westafrikas. Die Zubereitung erforderte Kraft, Teamarbeit und Geduld. Holzlöffel tauchten in die kochend heiße Masse, Stimmen mischten sich mit Gelächter, kleine Tipps wurden weitergegeben: „So rührt man Fufu richtig glatt, bevor er gegessen wird.“ Für viele Teilnehmerinnen fühlte sich die

Konsistenz anfangs ungewohnt an – „wie dicker Kleister“, scherzte einer – doch die meisten probierten schließlich, Fufu traditionell mit den Händen zu essen.

---

## **Allele – Mealprep und Haltbarmachung**

Für die Zubereitung wurden geschälte Bohnen verwendet, aus Zeitgründen bereits zu Hause vorbereitet. In Togo wird dieses Gericht traditionell stundenlang auf offenen Feuerstellen gekocht. Das Einkochen und Haltbarmachen von Lebensmitteln ist dort unbekannt: Obst und Gemüse werden meist nur getrocknet, ansonsten verrotten sie nach der Ernte.

In den Workshops in Togo wurde den Familien vermittelt, wie man Allele durch Einkochen haltbar machen und als Mealprep nutzen kann. So entsteht eine Variante, die auf Vorrat gegessen oder später warm oder kalt serviert werden kann – ein praktisches Beispiel dafür, wie traditionelles Rezeptwissen und Haltbarmachung aus Oma's Zeiten erfolgreich kombiniert werden können.

---

## **Rezept: Allele – Bohnenküchlein aus Togo (Mealprep-Version)**

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 500 g geschälte Bohnen
- Salz, etwas Curry
- Paprikapulver, rosenscharf
- Chilipulver oder frische Chilischote
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 rote Paprikaschote, fein gewürfelt
- etwas Gemüsebrühe
- optional: Eier, Garnelen, Fleisch oder Räucherfisch

### **Zubereitung:**

1. Bohnen über Nacht einweichen.
2. Mit Wasser oder Brühe zu einem dickflüssigen Brei pürieren.
3. Gewürze, Paprika- und Zwiebelwürfel unterrühren.
4. Brei in Twist-off-Gläser füllen, nicht zu voll.
5. Eier kochen, vierteln und zwei Viertel in jedes Glas geben (optional).
6. Gläser in einen Topf stellen, Wasser bis zur Hälfte der Glashöhe einfüllen.
7. Ca. 1 Stunde leicht köcheln lassen, bis die Masse fest wird.
8. Abkühlen lassen – Küchlein können kalt oder warm gegessen werden.

*Hinweis:* In Togo wird Allele traditionell auf offenen Feuerstellen zubereitet, ohne Vorratshaltbarkeit. Die Mealprep-Variante vermittelt zusätzlich neues Wissen über Haltbarmachung.

---

## Togo – Land, Kultur und Koloniale Geschichte

Togo liegt zwischen **Ghana, Benin und Burkina Faso** und erstreckt sich vom **Golf von Guinea** bis zu den trockenen Savannen im Norden. Tropische Wälder, fruchtbare Hochlagen und Küstenregionen prägen das Land, während Städte wie Lomé, Kpalimé und Togoville wirtschaftliche und kulturelle Zentren sind.

Zwischen **1884 und 1914** war Togo deutsche Kolonie. In dieser Zeit entstanden Schulen, Kirchen, Verwaltungsgebäude und Infrastruktur nach europäischen Vorbildern. Die Kolonialmacht führte Plantagenwirtschaft, Missionen und Handelsstrukturen ein, die das Alltagsleben, die Bildung und die Landwirtschaft nachhaltig beeinflussten. Noch heute prägen koloniale Bauwerke das Stadtbild, und viele Geschichten über Handel, Missionsarbeit und Landwirtschaft sind eng mit dieser Epoche verbunden.

Die koloniale Geschichte beeinflusste auch die Ernährung: Neue Anbaumethoden, Einführung von Kulturpflanzen und Marktstrukturen vermischten sich mit traditionellen Essgewohnheiten. Die Küche Togos ist daher eine Mischung aus lokalen Zutaten und historischen Einflüssen, die sich bis heute in Gerichten wie Jollof Rice oder Attiéké widerspiegelt.

---

## Livingston-Tomaten: Geschichte trifft Togo

Die historischen **Livingston-Tomaten** „**Beauty**“ (1886) und „**Giant Oxheart**“ (1926) stammen aus den USA und gehen auf den Züchter **Alexander Livingston (1821–1898)** zurück, der als einer der Pioniere der modernen Tomatenzüchtung gilt. Livingston arbeitete eng mit der Firma Heinz zusammen und legte den Grundstein für viele heute bekannte Tomaten- und Ketchup-Sorten. Nach seinem Tod führten seine Söhne die Projekte weiter, sodass die Sorten bis heute erhalten blieben.

In Togo sorgten diese historischen Sorten für große Begeisterung: Die Vielfalt an Farben, Formen und Geschmacksnuancen war für viele Menschen völlig neu, da in der Region meist nur einheitliche Tomatensorten angebaut werden. Die Tomaten sind ein Symbol für Saatgutvielfalt, Ernährungssouveränität und Wissenstransfer.

Heute werden die Livingston-Sorten in mehreren deutschen Gärten angebaut – sowohl in Togo als auch im Interkulturellen Vielfaltsgarten Tempelbezirk Trier. Sie dienen als praktisches Beispiel für die Bedeutung traditioneller Sorten, für die Verbindung von Geschichte, Kultur und nachhaltiger Ernährung und für die Förderung von **Biodiversität** im Garten. Durch Workshops lernen Teilnehmer\*innen nicht nur den Anbau und die Pflege der Tomaten, sondern auch ihre kulinarische Nutzung – von Salaten über Saucen bis hin zu traditionellen Gerichten. So wird Geschichte genießbar und greifbar.

---

## Vom Vielfaltsgarten Trier nach Togo

Der Interkulturelle Vielfaltsgarten Tempelbezirk Trier verbindet Gartenarbeit, Bildung und interkulturellen Austausch. Zwei Reisen nach **Lomé** und **Sokodé** führten zu Familien- und Schulgärten, Workshops über Saatgut, Haltbarmachen von Lebensmitteln und nachhaltige Ernährung. So entstehen langfristige Kontakte, Wissenstransfer und nachhaltige Projekte.

---

## **Fazit**

Der Kochabend zeigte eindrucksvoll, wie Kochen, Gartenarbeit und Lernen Brücken zwischen Kontinenten bauen. Zwischen Menüs, Livingston-Tomaten und Gartenprojekten in Togo entstand ein Abend voller Geschmack, Kultur, Geschichte und Nachhaltigkeit – ein kleines Stück Westafrika mitten in Trier.

Anna Bignamou