Feine Küche in Guinea Bissau

Auf der Suche nach Kulinarik finden sich viele Infos im Netz. Vor allem wird gerne Tripadvisor genutzt, hier gibt es gleich noch Restaurant Empfehlungen.

Beste Restaurants in Guinea Bissau

Hinweise zur regionalen Küche

In Guinea Bissau sind die Grundnahrungsmittel Yams-Wurzel, Mais und Reis. Sie sind Zutaten zu vielen Gerichten. Beliebt ist Jollof Reis mit Tomaten, Zwiebeln und Gewürzen, was in einen grossen Topf gekocht wird.

Wegen seiner Lage am Meer gibt es viel Fisch, die Menschen halten aber auch Ziege und Hühnchen, manchmal Rinder. Das ist teuer. Es werden aber auch Wildtiere gewildert, das sollte nicht unterstützt werden.

Das Nahrungsangebot wird mit vielen tropischen Früchten ergänzt: Bananen, Papayas, Mangos, Orangen, Grapefruits und Erdnüsse sowie Cashewnüsse. Schmackhaft sind Säfte aus Boabab, was es kaum woanders gibt. Wenn wir beim Trinken sind, süssen grünen Tee probieren, genannt Warga und Palmwein aus Cashewnüssen. Das Land steht unter starken islamischen Einfluss, Alkohol wird importiert und ist teuer.