

# KOCHKUNST AUS ALLER WELT

## GAMBIA

MITTWOCH, 25. FEBRUAR 2026

12:00 - 13:30

WYTENBACHHAUS, J.-ROSIUSSTR. 1, BIEL

Gastfreundschaft in den Küchen  
der Welt ist der magische Ort,  
wo aus Fremden Freunde  
werden.

Kommen Sie mit uns auf eine  
kulinarische Weltreise.

Wir freuen uns auf  
bereichernde Begegnungen!



KOSTEN: ERWACHSENE FR. 12.-  
KINDER AB 10 JAHREN FR. 6.-  
AUCH VEGI MÖGLICH

ANMELDUNG BIS AM MONTAG DAVOR:  
032 322 36 91

[zeitfragen@ref-bielbienne.ch](mailto:zeitfragen@ref-bielbienne.ch)

# KOCHKUNST AUS ALLER WELT

## GAMBIA, 25. FEBRUAR 2026

Fortschritt, Frieden, Wohlstand – so lautet der Wahlspruch Gambias. Moment, Gambia, wo war das noch gleich?

Gambia, benannt nach einem der grossen Ströme Westafrikas, der in Guinea entspringt und nach schier unendlich vielen Schlaufen und Bögen in einem 12km breiten Delta in den Atlantik fliesst, liegt an der westafrikanischen Küste. Im Delta des Gambia liegt Banjul, die Hauptstadt des Landes, auf einer kleinen Landzunge, die aussieht wie ein Papageienschnabel.

Gambia ist ein Winzling im Vergleich zu den allermeisten afrikanischen Staaten, gerade mal ein Viertel so gross wie die Schweiz. Das Klima ist tropisch, die Durchschnittstemperaturen liegen bei über 21°. Das wichtigste Landwirtschaftsprodukt ist die Erdnuss, die auf jedem 2. Feld wächst und mehrheitlich für den Export angebaut wird.

Englisch blieb auch nach der Unabhängigkeit von Grossbritannien offizielle Amtssprache. Die Gambier:innen sind jedoch echte Sprachtalente, die meisten sprechen mehrere Sprachen, was auch den vielen unterschiedlichen Ethnien des Landes geschuldet ist.

Lange galt Gambia als religiös und kulturell weltlich und tolerant. Ende 2015 hat jedoch der damalige Staatspräsident Gambia zu einer islamischen Republik erklärt. 90% der Bevölkerung ist muslimischen Glaubens, 9% sind Christen. Daneben gibt es unterschiedliche indigene Religionen wie den Voodoo, der in Westafrika im allgemeinen als weisse, gute Magie verstanden wird. Ein trauriges Kapitel in Gambias Geschichte ist die extreme Homophobie. Queere Menschen müssen um ihr Leben fürchten.

Gambias Küche ist stark beeinflusst von anderen Ländern Westafrikas. Eines der bekanntesten Gerichte ist Domoda, ein Erdnusseintopf, meist mit Fleisch, Fisch oder Hühnchen sowie Gemüse zubereitet und mit Reis serviert. Oder Benachin, ebenfalls ein Eintopfgericht, mit Reis, Tomaten, Zwiebeln und verschiedenen Gewürzen, oft mit Fisch oder Fleisch. Akara, frittierte Bohnenkuchen, und Nem, gambische Frühlingsrollen, sind beliebte Streetfood-Gerichte.