

Rezeptidee:

In Guyana wird viel Reis, Zuckerrohr, Kokosnüsse und Zitrusfrüchte angebaut. Aus diesem Grund bestehen viele Rezepte aus diesen Zutaten. Ein wirklich sehr leckeres Rezept ist „Cook-up rice“. Der Name ist auf Englisch und bedeutet „Koch-Reis“.

Hierfür braucht ihr:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Paprika
- 2–3 Lauchzwiebeln
- ½ Dose Kokosmilch
- 1 kleine Dose Kidneybohnen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Oregano
- 2–3 Zweige Rosmarin
- 2–3 Zweige Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Becher Reis
- Öl
- Variabel: Hühnerbrust und Chilipulver

TL (Teelöffel), EL (Esslöffel), g (Gramm), Pck. (Päckchen)



Zubereitung:

1. Fein gehackte Zwiebeln und Knoblauch in Öl kurz anschwitzen (nicht braun werden lassen).
2. Variabel: Das Fleisch hinzugeben und anbraten.
3. Paprika hingeben und kurz anbraten.
4. Oregano, Rosmarin, Thymian, Lorbeerblätter und Lauchzwiebeln hinzugeben und durchziehen lassen.
5. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und 5 min. köcheln lassen.
6. Kokosmilch hinzugeben und nochmals aufkochen lassen.
7. Reis und Kidneybohnen hinzugeben. Alles kochen lassen, bis der Reis fertiggekocht ist (15 min.).



Ein beliebtes Spiel aus Guyana:

Das Spiel heißt „Der fliegende Papagei“ und ist ein Fadenspiel. Ihr braucht einen ungefähr 2 m langen Faden, der an den Enden zusammengebunden ist.

- „1. Man hängt die Kordel zwischen den Zeigefinger und den Mittelfinger der linken Hand und lässt, wie abgebildet, eine längere Schlaufe auf dem Handrücken.
2. Die Schlaufe wird über diese beiden Finger zurückgeführt und zwar so, dass die eine Hälfte der Schlaufe links am Zeigefinger, die andere rechts am Zeigefinger vorbei läuft.
3. Nun macht man mit der vorderen Schlaufe eine halbe Drehung (A) und legt sie wieder über die beiden Finger (B).
4. Festziehen!
5. Unten an den Fingern bildet sich eine Doppelschlaufe, die man bis zum Handgelenk hinunterzieht.
6. Zwei Schnüre hängen jetzt in der Mitte der Schlaufe. Die linke wird über den Daumen und die rechte über den kleinen Finger gehängt.
7. Auf dem Handrücken sieht man jetzt fünf Schlaufen. Dann hebt man die größte davon über Zeige- und Mittelfinger und lässt sie vorne hängen.
8. Der Papagei kann fliegen! Jetzt sorgt man dafür, dass alle Schlaufen vorn an den Fingerspitzen sind. Abwechselnd nimmt man die Fingerspitzen zusammen und auseinander. Wer kann den Papagei am längsten fliegen lassen?“

(www.unicef.de/blob/10560/bc863992e19de55ce81c1d967e583791/spiele-rund-um-die-welt-2009-pdf-data.pdf)

