## Injera spaghetti

Je moet spaghetti eten met een vork, toch? Niet in Ethiopië. Daar vecht je met al die pastasoorten en saus met de hand, met enige hulp van injera, het favoriete sponsachtige pannenkoekachtige brood in Ethiopië.

Ethiopiërs eten vaak injera bij elke maaltijd en gebruiken het met een berg hoeveelheid vlees, sauzen en specerijen. Injera is een soort sponsachtige flatbread gemaakt van teffmeel. Vanwege de korte bezetting door Italië in de jaren 1930, bestaat een versie van een injera-maaltijd uit een gigantische klodder spaghetti Bolognese (soms met een beetje van de vurige kruidenmengeling berbere gemengd in de saus) in het midden van je injera pannenkoek. Je scheurt dan stroken injera af en klemt ze tussen je vingers om daarop volgens saus te doen.

Voor bezoekers kan de licht bittere, gefermenteerde smaak van injera een verworven smaak zijn. Maar voor Ethiopiërs is injera essentieel, zowel in binnen- Fals buitenland. (De vraag is zo hoog in Washington, DC, dat het hoogste aandeel Ethiopische immigranten in de Verenigde Staten heeft, dat Ethiopian Airlines dagelijks in de zendingen van injera van het moederland vliegt.)

Een injera maaltijd kan rommelig zijn voor de beginnen- vooral de injera spaghetti optie - en aan het einde van uw maaltijd lijkt het vaak alsof je je hand in een pot met rode of gele verf hebt gedoopt. Maar het is een kleine prijs om te betalen voor een gezonde maaltijd: het kleine teffzaadje waaruit injera wordt gemaakt, wordt beschouwd als een nieuwe supergraan, verwant aan quinoa en spelt, vanwege het hoge aantal voedingsstoffen en omdat het van nature glutenvrij is.

## Dit moet je weten over het eten van Injera spaghetti

Een gangbare praktijk bij het eten van injera bij Ethiopiërs is 'gursha', waarbij iemand, als een vriendschapsdaad, een klodder met voedsel, dat door niemand anders nog is ingeslikt, in de mond van iemand anders doet. Ethiopiërs zullen dit ook vaak doen als ze je zien worstelen met je injera. Open gewoon je mond als een pas uitgekomen kuiken om de inkomende injera te op te eten. Herhaal dit als de hand terugkomt met meer gursha.