

# Presseinformation

## Mary Appiah – Meisterköchin aus Westafrika



●  
Wenn Mary Appiah vom Kochen erzählt, erwachen Geschmackswelten zum Leben und die kulinarische Reise durch Afrika beginnt.

Kochen und Essen sind mit Mary Appiah Unterhaltung auf höchstem internationalem Niveau. Neben ihren Auftritten in traditionell afrikanischen Gewändern, den sogenannten Boubous, die sie auch noch selbst schneidert, haben vor allem Ihre Persönlichkeit und Natürlichkeit bereits die Großen dieser Welt begeistert. Ihre Unbekümmertheit und Lebenslust faszinierte bereits Staatsmänner, Wirtschaftsbosse und Spitzenathleten.

Mary, deren richtiger ghanaischer Name „Nana Adwoa Afoa“ ist, was soviel heißt wie „die am Montag geborene kämpferische Prinzessin“ wurde 1947 in Koforidua in Ghana geboren. Und eine Prinzessin ist sie sogar wirklich!

Eigentlich war der Besuch ihrer Schwester im Jahre 1974 in Deutschland als 14-tägiger Kurzaufenthalt gedacht, avancierte jedoch zu einem neuen Lebensmittelpunkt der gelernten Pädagogin.

Nach einem intensiven Sprachkurs besuchte sie nach einigen Praktika in angesehenen Hotels die Hotelfachschule in Heidelberg. Bereits in dieser Zeit begeisterte die lebenslustige Ghanain immer wieder mit ihrer herausragenden westafrikanischen Kochkunst.

Nach dem Abschluss der Hotelfachschule arbeitete sie in Führungspositionen in diversen Hotels, ehe die Diplom Hotelbetriebswirtin zum Bildungszentrum in Frankfurt wechselte, wo sie bis zum Jahr 1992 lehrte. Kurze Zeit später wurde sie in den Prüfungsausschuss der IHK Frankfurt und etwas später sogar als Vorsitzende in den Prüfungsvorstand berufen.

Nach einem schweren Unfall ihrer Mutter entschied sich Mary, sich zunächst um ihre pflegebedürftige Mutter zu kümmern und schied somit auf eigenen Wunsch nach 12 Jahren beim Bildungszentrum aus.

Nach der Genesung ihrer Mutter hielt sie sich mit Hairstyling, der Produktion westafrikanischer Kleidung sowie einem gelegentlichen Partyservice über Wasser. Ihre Kunden kamen vorwiegend aus den Reihen der US-Armee, die die offene und lebensbejahende Art der Ghanain liebten. Und so sprachen sich die Kochkünste der Meisterköchin immer mehr herum. Im Jahr 2001 eröffnete Mary dann ihr erstes eigenes kleines Restaurant mit Namen „Black Pearl“, in dem sie typisch westafrikanische Küche anbietet.

Endlich hatte sie ihre große Leidenschaft zum Beruf gemacht. Fortan stieg die Zahl ihrer Kunden kontinuierlich an. Anfangs waren es vor allem kleinere aber auch mittelständische Unternehmen aus der Region, die sie auf ihre unnachahmliche Art und Weise mit frischen und farbenfrohen Buffets und Menüs in ihren Bann zog.

Immer öfter wurden nun auch Prominente auf die afrikanische Top-Köchin aufmerksam. So engagierte SAP-Gründer Dietmar Hopp sie für diverse Veranstaltungen wie die Eröffnung des Dietmar Hopp Stadions, die SAP European Golf Open sowie für seinen eigenen 60. Geburtstag. Tiger Woods versetzte sie mit ihren Speisen derartig in Verückung, dass er sie fortan „Mama“ nannte.

Microsoft buchte sie für die Microsoft International CEO Conference, bei der sie Bill Gates mit ihren frischen Speisen verzauberte. Auf dem Wirtschaftsforum Berlin bekochte sie die Crème de la Crème der deutschen Wirtschaft inklusive Peer Steinbrück. Zur Fußball-WM 2006 kochte sie für die ghanaische Fußballnationalmannschaft und auch Miriam Makeba konnte sich von der Kochkunst der sympathischen Afrikanerin überzeugen.

Schon von Geburt an hat Mary keine Berührungängste bei Prominenten, was vielleicht daran liegt, dass sie selbst seit frühester Kindheit immer wieder mit hochkarätigen Persönlichkeiten in Kontakt kam. Diese schätzten ihre unverkrampfte und natürliche Art, mit der sie einfach jedermann verzaubert. Ihr Bruder war Ölminister und ihr Onkel der Botschafter von Ghana. Mary selbst ist eine entfernte Verwandte von Whitney Houston. Kofi Anan traf sie regelmäßig im Ministerium in Ghana. Dr. Alfred Herrhausen war dermaßen fasziniert von der Ghanain, dass er ihr bei einem Treffen den Spitznamen „Schwarze Perle“ gab.

Kulinarisch bietet Mary Appiah typische Gerichte aus der Ashanti Region Ghanas an. Als Aperitif wird gerne die „Marula Fruit Cream“, eine Art afrikanischer Baileys oder auch „Alomo Root Wine“, ein sherryartiges Getränk mit leichtem Zimtgeschmack, gereicht. Alomo Root Wine wird aus getrockneten und gemahlenden Wurzeln des Alomo-Strauchs hergestellt, die, mit Zucker angesetzt, eingelegt werden und gerne auch zu Heilmitteln verarbeitet werden.

Typische Vorspeisen sind z.B. die „Apatere Nkwan“, eine gewürzte Fischsuppe, „Nkatenkwan“, eine Erdnusscremesuppe, die den ersten Hunger stillt, Hirsessalat auf Paprikamischung mit gefüllten Tomaten oder auch eine Kraftbrühe mit Maniokklößchen.

Als Hauptgang reicht die angesehene Köchin aus Westafrika gerne „Jollof Rice“ eine Rindfleisch-Gemüse-Pfanne, Kräuterrind in Kokosnusssaft, Lamnbraten auf Okra-Ragout mit kartoffelartiger Yam, Lammmedaillons in Minz-Kurkuma-Sauce mit roter Hirse, „Bayere Ne Nkuruma Abom“, eine Lammkeule auf Okra Palmcremegemüse mit Yamwurzel oder Rindfleisch mit Spinat in Palmcreme, gegart mit Yam.

Als Dessert wird häufig ein Tapioka-Kokos-Pistazienbecher oder auch das landestypische „Bananaboot“ mit auf Scheiben gebackenen Kochbananen, Orangen, Datteln, Kokosstreifen und Melone serviert.

Die Menüs und Buffets zeichnen sich vor allem durch ihre Frische sowie die ungeahnte Farbenvielfalt der den Europäern teilweise relativ unbekanntem Obst- und Gemüsesorten aus.

Aufgrund der großen Nachfrage hat Mary Appiah inzwischen auch eine eigene Gewürz- sowie Dipp- und Brotaufstrichlinie auf den Markt gebracht und vertreibt typisch afrikanische Zutaten wie Palmöl, Arganöl und Palmcreme unter ihrem eigenen Markennamen Mary Appiah. Derzeit arbeitet Mary an einem eigenen Kochbuch, das in naher Zukunft erscheinen soll. Immer wieder wird die inzwischen 63-jährige auf ihr Alter angesprochen, das ihr selbst die Bundespolizei am Flughafen erst kürzlich bei einem Heimaturlaub in Ghana nicht glauben wollte. Darauf angesprochen, entgegnet Mary: „In Ghana werden sehr viele Gerichte mit der Yamwurzel als Beilage zubereitet. Diese Wurzel soll Studien zu Folge den Alterungsprozess deutlich reduzieren.“ Mary Appiah ist das beste Beispiel dafür.

Mehr Infos zu der afrikanischen Meisterköchin finden Sie auch unter [www.maryappiah.de](http://www.maryappiah.de). Für weitere Informationen sowie Fotomaterial stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Celebration Promotion

AP: Marc Stöckel

Tel: 0201/260045

Fax: 0201/260047

[www.celebrationpromotion.de](http://www.celebrationpromotion.de)

[marc.stoeckel@celebrationpromotion.de](mailto:marc.stoeckel@celebrationpromotion.de)