Peruanisch-kulinarische Revolution

Autor(en): **Richter, Tino**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **78 (2021)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-960510

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Ceviche, das Nationalgericht Perus.

Peruanisch-kulinarische Revolution

Alfred Vogel war von der Heilpflanzenwelt Perus fasziniert. Dass das Land auch ein reiches kulinarisches Erbe und ein Fest an Formen, Farben und Aromen bietet, beweist nicht zuletzt die neue andine Küche.

Text: Tino Richter

Bereits Anfang des 20. Jahrhunderts nannte der weltberühmte französische Chefkoch Auguste Escoffier sie «eine der besten Küchen der Welt». Denn die peruanische Küche beruht nicht nur auf schier endlos vielen Zutaten aus zwölf unterschiedlichen Klimazonen, wie den fruchtbaren Terrassen der Anden, den trockenen Küstenregionen und den feuchten Regenwäldern. Sie entwickelte sich auch dank der unterschiedlichen Einflüsse der Ureinwohner, der spanischen Eroberer, der afrikanischen Sklaven sowie den Einwanderern aus China, Italien und Japan. Die Kombination aus lokalen Zutaten, kulinarischem Erbe und neuen Zubereitungsformen verleiht der Küche eine einzigartige Lebendigkeit und Vielfalt.

Die Anden

Kartoffeln, Mais, Bohnen, Maniok, Süsskartoffeln, Quinoa, Amaranth, Kaniwa, Tomaten, Chilis (die in Teilen Südamerikas Ají genannt werden) sowie Alpakas und ja, auch Meerschweinchen, bildeten die Grundnahrungsmittel der Urvölker Perus. Typisch hierfür waren Eintöpfe und Suppen, zu denen auch Kartoffeln gehörten, von denen es über 4000 essbare Sorten geben soll. In vielen Gerichten spielt die papa, so die südamerikanische Bezeichnung, eine Haupt- oder Nebenrolle. Wer könnte sich vorstellen, dass eine gekochte Kartoffel mit einem Klecks Käse-Chili-Sauce (Papa a la Huancaína, s.S. 26) ein Vorspeisenklassiker in Peru ist? Das im Hochland, im Ama-

Purpurmais

zonasgebiet und an der Küste gedeihende, minzig-herb schmeckende Kraut Huacatay aus der Gattung der Tagetes wird häufig zum Würzen von Suppen, Eintöpfen und Saucen, z.B. Ocopa, verwendet. Es ist, wie auch Koriander, eines der zentralen Kräuter der peruanischen Küche. Quinoa, die Andenhirse, hat aufgrund ihres Proteinreichtums und ihrer essenziellen Aminosäurestruktur mittlerweile einen weltweit ähnlichen Bekanntheitsgrad wie die Kartoffel erreicht (s. Rezept auf S. 35).
Eiscremes, Säfte und Milchshakes aus der in den Anden angebauten Lúcuma sind sehr beliebt. Die kleine, runde Frucht aus gelbem, trockenem Fruchtfleisch schmeckt angenehm süss nach Karamellbonbon. Ein weiteres typisches Getränk ist der Saft aus dem Purpurmais, Chicha morada genannt.

Norden und Küste

Die heisse und trockene Küstenregion ist dank des kalten Humboldtstroms eines der fischreichsten Gebiete der Welt. Fische und Meeresfrüchte stellen daher einen wichtigen Bestandteil der peruanischen Küche dar. Choros a la chalaca, Miesmuscheln mit einer Salsa Criolla gefüllt, sind eine beliebte Vorspeise. Die Salsa ist eine allgegenwärtige Beilage aus roten Zwiebeln, Tomaten, Limettensaft, Koriander und Amarillo-Chili (s. Box S. 26).
Das Nationalgericht Perus besteht aus rohem Fisch: Ceviche. Das Gericht wurde bereits in der Vor-Inkazeit an den Küsten in einer einfacheren Version zubereitet und hat heute einen eigenen Feiertag, den 28. Juni. Nachdem die spanischen Eroberer Zwiebeln, Limetten sowie Koriander mit ins Land gebracht hatten, entstand nach und nach das Rezept in seiner heutigen Form. Für den Fisch können feste, mittelfeste oder weiche Fischsorten (Seeteufel, Seebarsch oder Weissfisch) verwendet werden. Der Fisch wird in Filetstücke geschnitten und in einer Marinade (sogenannte Tigermilch) aus Limettensaft, Salz und Limo-Chilis eingelegt. Aufgrund der Zitronensäure kommt es zur Gerinnung des Eiweisses. Traditionell wird das Ceviche auf Salatblättern zusammen mit Kartoffeln, Süsskartoffeln, Maniok, gedämpften (Choclos) sowie gerösteten (Canchas) Maiskörnern serviert. An der Küste, aber auch im Bergland wird die weisse Limabohne angebaut. Sie ist, getrocknet oder frisch, Zutat für Salate, Minestrone mit Meeresfrüchten oder Tacu Tacu. Letzteres ist ein Gericht, bei dem Reis zusammen mit gewürzten Bohnen gebraten wird. Bohnen sind in Peru wichtige Grundnahrungsmittel, ob als ganze Bohnen, Püree (Pure de pallares) oder als Süssspeise. Verwendung finden neben Lima- auch Pinto-, Garten- und Ackerbohnen.

Regenwald

Das feuchte Regenwaldklima bietet gute Bedingungen für das Wachstum von Gemüse und die dort wachsenden 650 verschiedenen Früchte. So wie die Süsse Granadilla, die mit den Samen frisch als Dessert-Obst ausgeschlürft oder ausgelöffelt wird oder Physalis, die für Säfte, Desserts und Cocktails Verwendung findet. Neben den Dessertbananen in verschiedenen Varianten sind vor allem die frittierten Kochbananen eine beliebte Zutat als Gemüsebeilage oder zum Frühstück. Frittiert und getrocknet werden sie auch als salzige Chips verkauft.
Zwei typische Gerichte der Amazonasregion sind Juane (Reis, Hühnchen und hartgekochte Eier in Bananenblättern) und Tacacho con cecina, getrocknetes, gebratenes Schweine- oder Rindfleisch, das mit Salz konserviert und luftgetrocknet oder geräuchert wurde. Aus dem Regenwald stammt auch die Charapita-Chili, die entweder gleich zerdrückt in die Salsa Criolla oder die Suppe gegeben oder zu einer Paste verarbeitet wird.

Lima

Das kulinarische Zentrum Perus ist zweifellos Lima. In der Millionenstadt kommen die Einflüsse des In- und Auslandes zusammen und lassen wiederum ganz Neues entstehen. Nicht von ungefähr ist Lima Sitz der Mistura, der wichtigsten gastronomischen Messe Lateinamerikas. Und unter den zehn weltbesten Restaurants befinden sich seit Langem zwei aus der peruanischen Hauptstadt: das Central und das Maido. Aber auch Street Food ist sehr

Choros a la chalaca

Choclo-Mais

Peruanische Chilis

Eine Grundzutat der peruanischen Küche sind Chilis, Ají genannt. Hauptsächlich werden fünf Sorten verwendet, von denen drei nur in Peru zu finden sind: Amarillo, Limo, Charapita, Panca und Rocoto.

Ají Amarillo: Die gelb-orangen Chilis kommen am häufigsten zum Einsatz, schmecken fruchtig-aromatisch mit einem leichten Pfefferaroma, ähnlich der Scotch Bonnet, nur milder. Getrocknet wird die Sorte Mirasol genannt.

Ají Limo: Sehr scharfe, aromatische Chilischote, die durch ein starkes Zitrusaroma besticht. Sie wird für die Zubereitung von Ceviches verwendet.

Ají Charapita: Scharfe, runde, orangefarbene Chili aus dem Amazonasgebiet. Sie gibt man in die Salsa Criolla.

Ají Panca: Wird normalerweise nur in getrockneter Form verwendet, ist nicht so scharf, weist ein rauchiges Aroma auf.

Ají Rocoto: Sehr scharfe, grosse rote Chili. Sie ist die Ausnahme von der Regel: Je grösser die Frucht, desto geringer die Schärfe.

Peruanische Chilis können frisch in jeder grösseren Stadt oder z.B. online unter www.lapiuranita.ch bezogen werden.

beliebt: Kaum eine Ecke, an der nicht jemand mit einem Stand steht und gegrillte Fleischspiesse (Anticuchos) aus Rinderherz, Ceviche oder Früchte verkauft. Anticuchos gehen übrigens auf die Kolonialzeit zurück, in der die afrikanischen Sklaven alles nutzten, was der europäischen Oberschicht zu minderwertig war. Auch Kutteln (Cau Cau) und Tacu Tacu (s. S. 25) stehen in dieser Tradition.

Zum Trinken wird neben dem erwähnten Maisdrink Chicha morada gerne Emoliente angeboten, ein Tee, der auf der Grundlage von gerösteten Gerstenkörnern sowie Leinsamen, Kräutern wie Schachtelhalm oder Boldo, Zucker und Zitronensaft zubereitet wird. Auch aus Quinoa wird zusammen mit Apfel, Zimt und Ananas ein Saft hergestellt.

Apropos süss, auch da lässt sich einiges entdecken: Zum Beispiel frittierte Süsskartoffeln mit Zuckersirup (Picarones), ähnlich einem Krapfen. Oder Tres leches, ein in Sahne, ungezuckerter sowie gezuckerter Kondensmilch getränkter Biskuit- oder Rührkuchen.

Ein richtiger Leckerbissen zum Frühstück sind Tamales, deren arbeitsintensive Zubereitung sich lohnt. Sie bestehen aus Maisteig auf der Basis getrockneter, grosser, weisser Chochlo-Maiskörner. Dieser wird mit gekochten Eiern, Oliven, Erdnüssen und Hühnchenfleisch gefüllt und in Bananenblättern gedämpft. Die süssere Variante (Humitas) wird aus frischen Chochlo-Maiskörnern gemacht und in Maisblättern gedämpft. Serviert wird das Ganze jeweils mit einer Salsa Criolla, in die man noch eine Ají Charapita zerdrückt.

Die bekannteste Vorspeise aus Lima ist Papa a la Huancaína. Hierzu wird zu gekochten Kartoffeln eine im Mixer zubereitete Sauce aus peruanischem Frischkäse, Pflanzenöl, Ají Amarillo, Keksen, Kondensmilch und Salz gereicht.

Die Einflüsse der Einwanderer

Peru beherbergt nach Brasilien die zweitgrösste japanische Gemeinde der Welt. Beide Küchen verschmolzen zur sogenannten Nikkei-Küche (Nikkei, japanisch für Emigrant oder im Ausland lebend). Peruanische Zutaten wurden von den Immigranten auf japanische Art zubereitet, z.B. Miso-Suppe mit Palmherzen oder Tiradito, eine Mischung zwischen Ce-

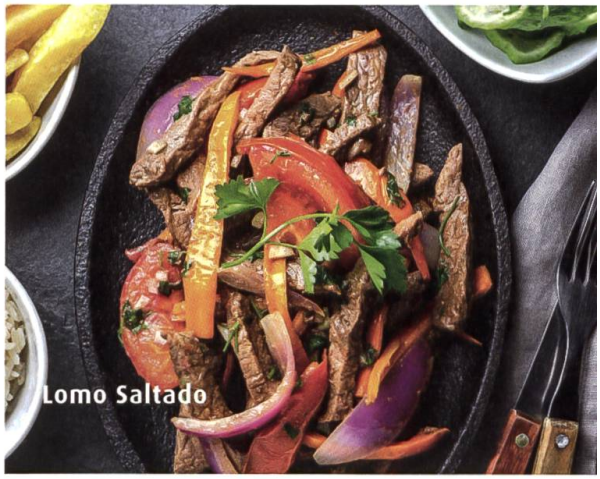
viche und Sashimi, bei dem der Fisch fein geschnitten und mit Aromen wie Soja und Ingwer verfeinert wird. Der Einfluss Chinas zeigt sich u.a. in sogenannten pfannengerührten Gerichten, wie dem Lomo saltado, einem Mix aus Rindfiletstückchen, Zwiebeln, Tomaten, Ají-Amarillo-Paste und Sojasauce. Arroz Chaufa besteht aus gebratenem Reis mit Gemüse und Lauchzwiebeln, Eiern und Hühnchen. Aus der Fusion mit der spanischen Küche ging die Causa Limeña hervor, eine kalte Vorspeise aus gestampften Kartoffeln, Thunfisch, Avocado und Mayonnaise, die es in endlosen Varianten gibt.

Cocina Novoandina statt Haute Cuisine

Diese Vielfalt war um die 2000er-Jahre der Ausgangspunkt für Köche wie Gastón Acurio, den kulinarischen Reichtum, lokale Zutaten und die traditionellen Gerichte des Landes neu zu beleben, indem sie diese mit modernen Zubereitungsformen kombinierten. Die novoandine Küche war geboren. Doch sie ist kein kurzlebiger Trend, sondern nachhaltiger und umfassender angelegt. Die grosse Diversität wird als Inspirationsquelle genutzt, um die vielen Gerichte und Zutaten nicht in Vergessenheit geraten zu lassen und um gleichzeitig die lokalen Fischer und Bauern zu stärken. Die Zutaten werden ohne Zwischenhändler direkt und frisch bezogen. Gleichzeitig ist die neue andine Küche auch eine Innovationswerkstatt, um mit den Zutaten zu experimentieren und Wege zu finden, geschmacklich und optisch etwas Anspruchsvolles entstehen zu lassen. Die Andenversion des Risottos (Quinotto) ist wohl das bekannteste Beispiel dafür.
Das hat nicht nur Perus Kochwelt revolutioniert, sondern auch zu grösserem sozialem Zusammenhalt eines von politischer Instabilität geprägten Landes geführt. Die peruanische Küche ist zu einem Nationalsymbol geworden, auf das die Bewohner zu Recht stolz sind. •

Papa a la Huancaína

Tamales mit Salsa Criolla


Lomo Saltado

Tres Leches

Welchen Heilpflanzen Alfred Vogel in Peru begegnete, erfahren Sie auf **www.avogel.ch, Stichwort Heilpflanzen Südamerikas.**

Hier können Sie peruanisch essen:

* **Barranco** (ZH), www.barranco.ch
* **MilaSol** (SG), www.facebook.com/milasolSG
* **Misky Taki** (TG), www.miskitakiy.ch
* **Pikante** (LU), www.pikante-luzern.ch