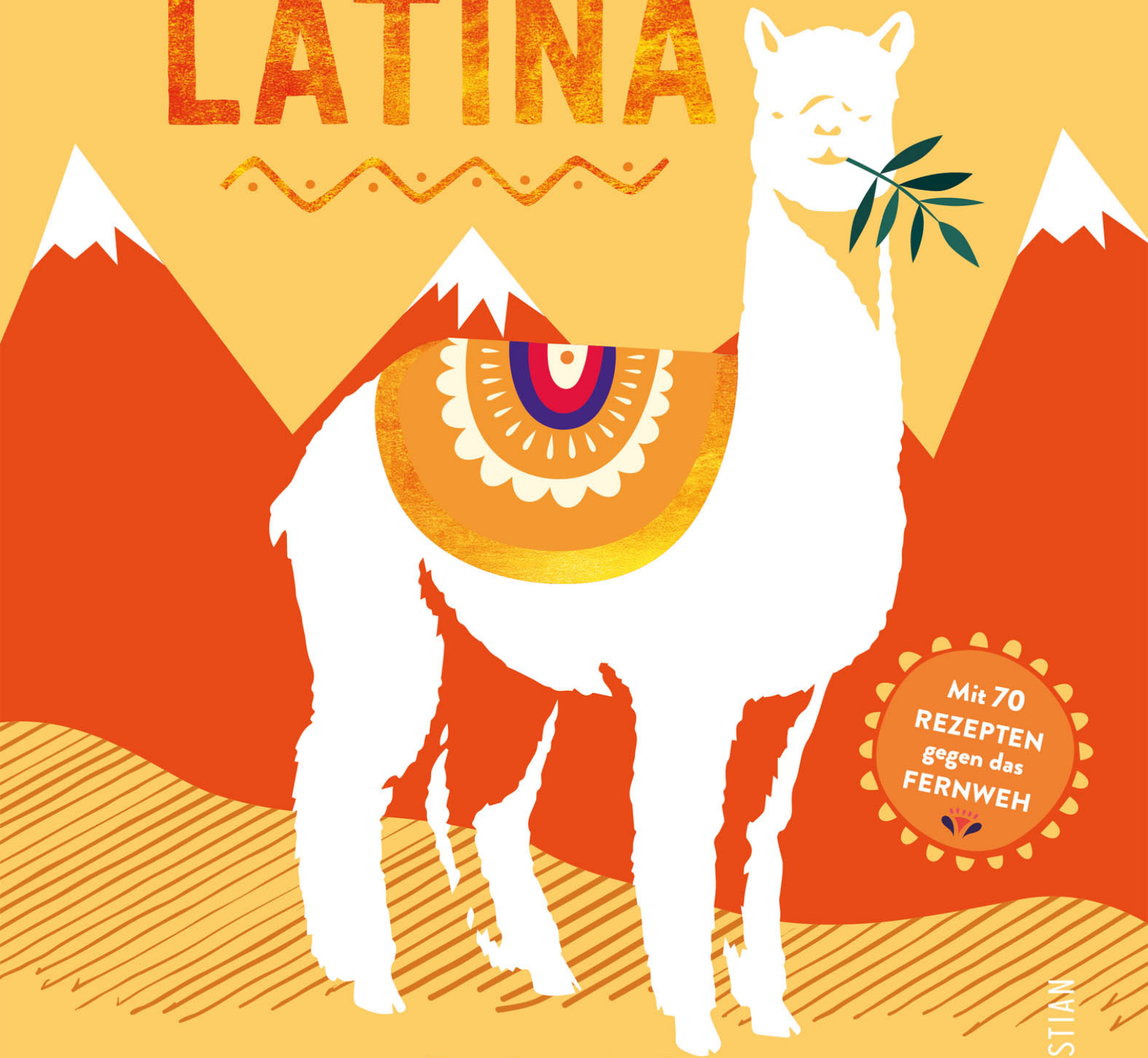
Daniel Tischer

Cocina LATINA



Mit 70 REZEPTEN gegen das FERNWEH

Eine Reise durch die Küchen Lateinamerikas

CHRISTIAN

Daniel Tischer

Cocina LATINA

Eine Reise durch die Küchen Lateinamerikas

CHRISTIAN

Inhalt

¡Hola - Bienvenidos!

Mexiko

Mexikanische Küche
Auf den Märkten Oaxacas
Mezcal – die regionale Spezialität
Mole – die komplexeste Sauce der Welt
    Mole Poblano
    Tortillas
    Tacos al Pastor
Tamales für die Maya in Yucatán
    Tamales
Birria
Pozole Rojo
Chiles en Nogada
Quesadillas
Chilaquiles
Guacamole
Pico de Gallo
Elote mit Toppings

Peru

Peruanische Küche
Auf dem Mercado San Camillo in der weißen Stadt Arequipa
Die Inka-Terrassen im Colca Canyon
Ceviche – Fisch pur in Lima
    Ceviche

- Lomo Saltado
- Ají de Gallina
- Papas a la Huancaína
- Chaufa
- Causa
- Rocoto Relleno
- Arroz con Pato
- Chupe de Camarones
- Tacú Tacú
- Tiradito
- Chicha Morada
- Picarones

Chile

Chilenische Küche
Bleib ein bisschen!
- Empanada de Pino
- Cazuela
- Pastel de Choclo
- Pebre

Curanto in Chilóe – die Natur bittet zu Tisch
- Curanto
- Caldillo de Mariscos
- Mote con Huesillos
- Sopaipillas
- Palta Reina

Bolivien

Bolivianische Küche
La Paz – Moderne und Tradition in 4000 Meter Höhe
Salteñas
Sanduiche de Chola
Bunte Vielfalt

Isla del Sol – von Copacabana zur Sonneninsel im Titicacasee
- Silpancho
- Sonso de Yuca
- Sopa de Mani
- Picante de Pollo
- Cuñapé al Horno
- Llajua
- Buñuelos

Argentinien

Argentinische Küche
- Asado
- Empanadas Mendocinas
- Fainá
- Chimichurri
- Provoleta
- Milanesa a Caballo

Buenos Aires – kulinarisches aus dem Paris des Südens
- Fugazza
- Matambre
- Locro
- Alfajores

Kolumbien

Kolumbianische Küche
Carimañola
Arepas
Ein Streifzug durch Bogotá
- Ajiaco
- Bandeja Paisa
- Sancocho de Pescado con Coco
- Arroz con Mariscos

Aborrajados
Plaza de Mercado La Perseverancia
Patacones
Papas Chorreadas

Brasilien

Brasilianische Küche
Feijoada
Moqueca Brasilera
Morretes – portugiesische Schönheit im brasilianischen Regenwald
Pato No Tucupi
Pão de Queijo
Acarajé
Vatapá
Galinhada Mineira
Empadinhas de Palmito
Canjica
Quindim

Register

Über den Autor

ADO
2019

¡Hola - Bienvenidos!

Das Reisen und Entdecken wurde mir bereits von meinen Eltern in die Wiege gelegt. Unser orangefarbener VW Bully war auf den Reisen quer durch Europa mein zweites Zuhause und das Reisen war schon damals (neben Sport) für mich das Schönste, was es gibt. Andere Kulturen, neue Eindrücke und vor allem viel erleben. In neue Orte kommen, das Zelt aufstellen und die Gegend erkunden.

2009 kam ich das erste Mal nach Lateinamerika. Genauer gesagt nach Chile, ein Land, dass durch die längste Bergkette der Welt, den Anden, gut abgeschottet am südöstlichen Ende des südamerikanischen Kontinents liegt. Ich stieg bei kaltem Winterwetter in Frankfurt in den Flieger, um 14 Stunden später bei sommerlichen Temperaturen auf der Südhalbkugel zu landen. Der Anflug auf die Hauptstadt Santiago ließ mich mit offenem Mund aus dem Flugzeugfenster starren. Es ging über mächtige, schneebedeckte Berge, einige mit, andere ohne Namen, so viele waren es. Ich war schockverliebt und verdammt neugierig zugleich.

Vier Wochen verbrachte ich auf dieser ersten Reise in Chile und Argentinien und kam so erstmals mit der südamerikanischen Kultur und Lebensweise in Kontakt. Ich

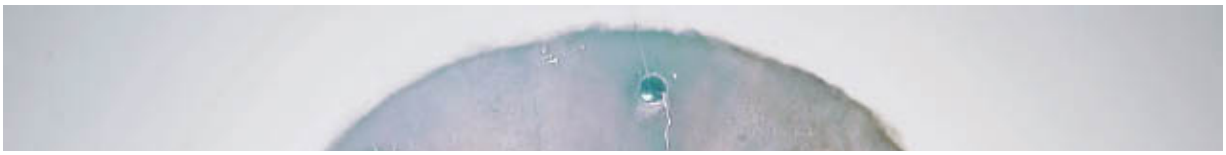
tauchte ein in eine andere Welt; die bunte, herzliche, laute und teilweise chaotische Welt Lateinamerikas.

Diese Leidenschaft für diesen bezaubernden Kontinent hält bis heute an und so bin ich seit 12 Jahren regelmäßig in den Ländern Lateinamerikas zu Gast. Von den Traumstränden Mexikos bis zu den rauen Winden Patagoniens.

Ich liebe das Abenteuer. Ich liebe es, draußen in der Natur zu sein, mich lebendig zu fühlen, zu wandern, unbekannte Pfade zu erkunden, auf die Berge der Anden zu klettern oder mit einer Zip-Line über die Baumkronen des Dschungels zu gleiten.

Eine Sache, die ich am Reisen wirklich liebe, ist, dass man nicht nur neue Erfahrungen macht, Eindrücke sammelt und einen das Reisen mit ordentlich Dampf aus der Komfortzone kickt. Es sind die wunderbaren Menschen, die ich auf meinen Reisen kennenlernen durfte und daraus entstandene Freundschaften, die sich über die Jahre entwickelt haben und die mich immer wieder zur Rückkehr bewegen.

Nachdem ich mich 2015 mit meinem Reiseblog Southtraveler selbstständig gemacht habe, hatte ich noch mehr Gelegenheiten, die Länder länger und intensiver zu bereisen und auch einige Monate am Stück dort zu bleiben, wo es mir gefällt. Ich bin mit dem Fahrrad durch die Atacama-Wüste geradelt, mit einem Speedboot in die Iguazú-Wasserfälle gefahren, habe die Fernstraße Carretera Austral in Patagonien per Anhalter bezwungen und mich in Brasilien auf einem Indianerpfad im Dschungel verlaufen.



Streetart in Salvador de Bahia (Brasilien)

Ich bin ein ausgewiesener Food-Junkie (Meine Freunde würden behaupten, dass man das nicht unbedingt sieht, aber es stimmt). Ein großer Teil meines Reise-Budgets geht für das Essen von Gerichten drauf, die ich noch nicht probiert habe. Denn vieles, was ein Land ausmacht, spiegelt sich in den Gerichten vor Ort, an den Straßenständen, in den Märkten und den Cocinas latinas, den Küchen Lateinamerikas wider.

Für viele Menschen ist Essen mehr als nur ein Nahrungsmittel, es repräsentiert eine Identität und ist neben der Musik für viele Lateinamerikaner das, was sie am engsten mit ihren Wurzeln verbindet. Doch was macht die lateinamerikanische Küche eigentlich so besonders? Sie ist eine Mischung aus den traditionellen Gerichten der indigenen Kulturen, spanischen Einflüssen und afrikanischem Essen, das eingeführt wurde, als Sklaven aus Afrika in die Kolonien Zentral- und Südamerikas gebracht wurden.

Im nordöstlichen Teil Südamerikas und auf den karibischen Inseln ist der afrikanische Einfluss aus offensichtlichen Gründen etwas stärker als in anderen lateinamerikanischen Kulturen. In Mexiko spielen die Mayas und Azteken eine große Rolle in der heutigen mexikanischen Küche, die sich mit der traditionellen spanischen Küche vermischte.

In Peru finden sich viele asiatische Einflüsse in der Landesküche, während in Kolumbien und Brasilien eine starke afrikanische Einwirkung auf das Essen spürbar ist. Das Faszinierende an der Cocina Latina ist die Vermischung verschiedener Kulturen, die Nutzung einheimischer mit den von den Spaniern mitgebrachten Zutaten. So entwickelten sich über die Jahrhunderte eigenständige Gerichte, die reich

an Aromen, geschmackvoll, farbenfroh und vielfältig sind. Diese Gerichte findet man mittlerweile nicht nur in Lateinamerika. Einige davon eroberten die Welt: Die peruanische Ceviche zählt seit ein paar Jahren zu den Trend-Gerichten und wird in London, New York oder Barcelona serviert. Schon zu meiner Kindheit gab es bei Festen des öfteren Tacos (die allerdings wenig mit der mexikanischen Variante gemein hatten) und auch das argentinische Steak ist schon seit langer Zeit aus den Restaurants rund um den Globus nicht mehr wegzudenken.

Salvador de Bahia (Brasilien)

Aber neben diesen bekannten Gerichten gibt es natürlich noch viele mehr, die mindestens genauso viel Aufmerksamkeit verdient haben.

Was erwartet dich in diesem Buch: Neben vielen Rezepten aus sieben lateinamerikanischen Ländern möchte ich dir auch einige Erlebnisse rund um meine Reisen erzählen. Ich möchte dich dazu einladen, diesen wunderbar abwechslungsreichen Kontinent und sein kulinarisches Universum gemeinsam mit mir zu entdecken. Meine Kochkünste sind nicht ausgebildet, sondern einfach aus der Leidenschaft und Neugier heraus geboren. Bereits als Kind schaute ich meiner Mutter gern beim Kochen zu und half, so gut es ging. Ich liebe Märkte und frische Lebensmittel und mache gerne meinen Liebsten eine Freude, wenn ich am Herd stehe und für sie koche. Das macht übrigens auch einen großen Teil der lateinamerikanischen Lebensfreude aus: gemeinsam kochen, das Essen mit Freunden und Familie zu zelebrieren und eine gute Zeit miteinander zu verbringen. Auch oder gerade wenn nicht alles perfekt ist.

Alle Zutaten, die in den Rezepten in dem Buch verwendet werden, bekommst du in der Regel auch bei uns in Deutschland, einige wenige allerdings nur im Onlinehandel. Das habe ich dann extra mit aufgeführt. Und nun wünsche ich dir viel Spass mit diesem Kochbuch, auf deiner eigenen kulinarischen Reise durch Lateinamerika, beim Kochen und natürlich beim Essen der leckeren Gerichte.

¡Buen provecho! (Guten Appetit!)

Mexiko

Mexikanische Küche

Lebhaft, farbenfroh und geheimnisvoll – diese Worte definieren Mexiko. Die Landschaft dieses wunderschönen Landes ist geprägt von trockenen Wüsten, sanften Hügeln, Bergen, dichtem Dschungel und endlosen Stränden in Yucatán, aber eines der besten Dinge an Mexiko ist zweifellos das hervorragende Essen.

Eine Mischung aus ethnischen Varietäten und einer pulsierenden Geschichte verleiht ihm eine einzigartige kulinarische Kultur. Die mexikanische Küche ist mit zahlreichen Einflüssen gesegnet, die von der frühen Zivilisation der Azteken und Maya bis hin zur modernen europäischen Cuisine reichen.

Tejate, ein traditionelles Getränk aus Mais und Kakao

Ich liebe es, mich auf meinen Reisen durch Mexiko durch die unzähligen verschiedenen, köstlichen Taco-Variationen zu schlemmen. Während meines mehrmonatigen Aufenthalts in Tulum habe ich einen mexikanischen Kochkurs absolviert und war erstaunt über die Vielfalt der Gerichte und die Fülle an Zutaten. Mexikanisches Essen hat nämlich viel mehr zu bieten als einfache Tacos und Burritos. Es ist raffiniert, feurig, süß, salzig, sauer und einfach verdammt lecker!

Die Grundlagen der mexikanischen Küche bilden Mais, Bohnen und Chili und einzigartige Anbaumethoden wie Milpas: Mais, Bohnen und Kürbis werden gemeinsam angebaut und bilden eine Symbiose. Der Mais dient den Bohnen als Rankhilfe, während die Bohnen den Mais mit Stickstoff versorgen und die großen Blätter des Kürbisses den Boden bedecken und so Erosion durch Regen und Austrocknung verhindern. Eine weitere Anbaumethode ist Chinampas, von Menschenhand geschaffene Anbauflächen in Seengebieten, ein Relikt der Aztekenkultur.

Ungewöhnliche Kochverfahren wie die Nixtamalisierung (das Kalken von Mais, was seinen Nährwert erhöht) sind ein einzigartiges Merkmal der mexikanischen Küche. Diese basiert auf der Verwendung von Mais, die etwa 7000 Jahre zurückreicht. Schließlich heißt es: »México es Maíz – Maíz es México!» (»Mexiko ist Mais, Mais ist Mexiko«). Und laut der berühmten Maya-Geschichte, die als Popul-Vuh bekannt ist, soll sogar der Mensch aus Mais erschaffen worden sein. Einheimische Zutaten wie Tomaten, Kürbisse, Avocados, Kakao und Vanille ergänzen die Grundnahrungsmittel.

Streetfoodstand in Chiapas

Die mexikanische Küche variiert je nach Region aufgrund des lokalen Klimas, der Geografie und der ethnischen Unterschiede. So ist beispielsweise der Norden Mexikos bekannt für seine Fleischgerichte, insbesondere Rindfleisch, das im Gegensatz zur Mitte und zum Süden des Landes statt in Mais- in Weizentortillas gereicht wird. Die Region Oaxaca hat den Ruf als beste regionale Küche in Mexiko, weshalb ich auf den nachfolgenden Seiten etwas mehr aus und über Oaxaca erzählen werde. Sie ist berühmt für die herzhaften Tamales, saftigen Nopales (essbare Kakteen) rote, schwarze und grüne Moles und knackige Chapulines (geröstete Grashüpfer). Im Bundesstaat Yucatán spielen dagegen tropische Früchte und die Kochtechniken der Maya eine große Rolle in der Küche. Hier wird noch in selbst gebauten Erdöfen gekocht, was einen besonders intensiven

Geschmack erzeugt. In den Gebirgsregionen im Westen kommt häufig Birria (Ziege, Rind, Hammel oder Schwein in einer würzigen Tomatensauce) auf den Tisch. Und an der Pazifikküste und der Halbinsel Baja California wiederum dominieren eher Fisch und Meeresfrüchte die Küche.

Auf den Märkten Oaxacas

Die Händler legen ihre besten Produkte aus, die sie verkaufen wollen, Hausfrauen bereiten endlose Einkaufslisten vor, Kinder werden sauber geschrubbt und ganze Familien erscheinen in ihren Sonntagskleidern.

Der Markt ist nicht nur eine Chance, sich mit allerlei Waren einzudecken, sondern auch eine Gelegenheit, zu sehen und gesehen zu werden. Das Beobachten der Leute ist für mich gerade jedoch ein zweitrangiges Vergnügen, denn ich bin auf einer Verkostungsmission nach Oaxaca gekommen – ein Tianguis (so werden die Märkte in der Region genannt) ist der Ort, um die Aromen zu probieren, die Oaxaca zur Anlaufstelle für Meisterköche und Feinschmecker gemacht haben. Schließlich soll es hier Mexikos beste regionale Küche geben.

Ich beginne meine kulinarische Exkursion auf den Märkten in Oaxaca-Stadt. Auf dem Mercado 20 de Noviembre gibt es eine Vielzahl von Essensständen, an denen man viele oaxacaische Spezialitäten probieren kann. Aber vor allem Fleischfans kommen hier auf ihre Kosten und strömen zu dem einen Gang, der als »El Pasillo de las Carnes Asadas« (»Der Gang mit gegrilltem Fleisch«) bekannt ist. Das Motto lautet: Immer der Nase nach! Dichter Rauch und der Geruch von gegrilltem Fleisch liegen in der stickigen Luft. Man kann sich das rohe Fleisch aussuchen, das einem am besten gefällt, und es nach Wunsch grillen lassen. Dazu gibt es eine

Fülle an typischen Salsas und natürlich Guacamole. Abschließend kann man das Essen mit einem hier sehr beliebten Tejate (ein alkoholfreies Mais-Kakao-Getränk) herunterspülen.

Der Central de Abastos ist der größte Markt in Oaxaca-Stadt und bietet absolut jedes oaxacaische Produkt, das es gibt, und ist ein Muss für alle Food- und Gastronomie-Liebhaber. Der Markt von Tlacolula befindet sich in einem Vorort der Stadt und hat einen unglaublichen Food-Court-Bereich, der alle traditionellen oaxacaischen Lebensmittel anbietet, einschließlich des berühmten Tasajo. Das getrocknete Rindfleisch ähnelt Pork Jerky und wird oft mit Organfleisch, einschließlich dem des Kopfes und des Rückens, hergestellt; es wird aber auch Flanksteak dafür verwendet.

Jeden Sonntag findet hier auch einer der größten Straßenmärkte statt. Dann werden die Straßen zu Fußgängerzonen und sind mit allem Erdenklichen gefüllt: bunte Textilien, Haushaltsutensilien, Kunsthandwerk, landwirtschaftliche Werkzeuge, Berge von Obst und Gemüse und das unvermeidliche Pan de Yema (Dotterbrot). Überall ist ein Gewirr aus diversen Sprachen zu hören: Zapotec, Triqui, Chinantec, Amuzgo, Mixe und andere, die zu den 16 ethnischen Gruppen der Region gehören. Verkäufer aus abgelegenen Hochlandgemeinden kommen extra zur Fiesta herunter. Sie tragen ihre beste Kleidung, an deren Farben und Design man ihre Herkunft erkennen kann. Die Frauen von Tlacolula sehen besonders herausgeputzt aus, mit ihren geblümten Blusen und Röcken, langen Zöpfen und bunten Seidentüchern um den Kopf, die manchmal mit Münzen verziert sind. Ein weiterer Anlaufpunkt für Feinschmecker in Oaxaca ist der Mercado Villa de Etla. Er ist bekannt dafür, eine Fülle von Produkten zu führen, die der Schlüssel zur

großartigen oaxacaischen Küche sind. Es überrascht nicht, dass er bei Köchen in der ganzen Region beliebt ist, die sich mit sehnigem Oaxaca-Käse (dem Starprodukt des Lebensmittelangebots auf dem Markt), in großen Mengen gekauften Chapulines (Heuschrecken) und speziellen Teilen von Qualitätsfleisch eindecken.

Einst der Hauptmarkt des zapotekischen Reiches im Zentraltal von Oaxaca, ist Zaachila seit der vorkolonialen Ära nahezu unverändert. Es ist ein traditioneller Tianguis-Markt, auf dem alle Stände unter freiem Himmel aufgebaut sind und die Verkäufer ihre Produkte aus ihren eigenen kleinen Betrieben verkaufen. Jede Stadt und jeder Markt hat mindestens einen Curandero, einen Heiler. Fragt man einen Verkäufer, wird er einen in die richtige Richtung weisen. In Zaachila muss man nicht einmal fragen. Hier verschmelzen die traditionellen Methoden mit moderner Technologie, denn der Curandero trägt ein drahtloses Verstärkersystem bei sich. Mit einem In-Ear-Mikrofon und einem riesigen Lautsprecher an der Vorderseite seines Standes informiert er die vorbeiziehenden Menschenmassen über die Vorzüge des scheinbar magischen »Jugo de Moringa« (Saft des Trommelstockbaums). Wenn man den Erzählungen Glauben schenken darf, soll der Saft des Trommelstockbaums Verdauungsstörungen, Impotenz und Kreislaufprobleme heilen.

Als ich fortgehe, sehe ich eine mexikanische Familie, die den Markt mit fünf schweren Säcken voller Lebensmittel verlässt (einer davon balanciert scheinbar mühelos auf dem Kopf der Mutter), begleitet von vier Ziegen und einem zappelnden Huhn. Sie packen alles auf die Ladefläche eines Pick-ups und gesellen sich samt Tieren zu anderen, nicht verwandten Passagieren. Sie machen sich auf den Weg zurück in ihre

Häuser in den Dörfern der Berge, um eine reichhaltige Mole Negro auf den Herd zu stellen und in ihren Alltag zurückzukehren, bis nächste Woche der Rausch des Essens, der Düfte und des Geschmacks wieder von vorne beginnt.

Marktstand in Oaxaca

Mezcal – die regionale Spezialität

Mezcal, eine rauchige und geschmackvolle Spirituose, die aus der mexikanischen Agave Maguey destilliert wird, ist zu 100 Prozent oaxacanisch und meiner Meinung nach noch köstlicher als Tequila. Es gibt Hunderte von handwerklich hergestellten Mezcals in Oaxaca und sie können in einem Mixgetränk oder in ihrer reinen Form genossen werden.

Mezcalería in Oaxaca

Unzählige Mezcalerías oder Bars servieren ausschließlich Mezcal und sie sind in der Regel kleine Lokale mit viel Charakter. Ein guter Ort, um Mezcal zu probieren, ist das El Cortijo in Oaxaca-Stadt. Dieses Etablissement fungiert zugleich als Mezcal-Museum, in dem Gäste über die Geschichte und die Wissenschaft hinter dem Mezcal

aufgeklärt werden und anschließend verschiedene Sorten unter der Anleitung von erfahrenen Mezcaleros probieren können. Was hat es eigentlich mit dem Wurm im Mezcal auf sich? Larven tauchten in den 1950er-Jahren in Mezcal-Flaschen auf, als ein Mezcal-Hersteller aus Oaxaca eine Mottenlarve in einer Charge seines Mezcal entdeckte und der Meinung war, dass der blinde Passagier den Geschmack verbessert. Er begann, all seinen Flaschen »Würmer« als Marketingstrategie hinzuzufügen. Bald sprangen andere Mezcal-Hersteller auf den Zug auf. Auf einem Junggesellinnenabschied in Mexiko ist es übrigens historische Tradition, dass die Trauzeugin den Wurm isst.

Mole – die komplexeste Sauce der Welt

Das berühmteste Gericht Oaxacas ist Mole, und obwohl es in Oaxaca sieben verschiedene Sorten gibt, ist die berühmteste Mole Negro – die schwarze Mole. Mole Negro ist eine unglaublich komplexe Sauce mit teilweise über 30 Zutaten, die aus einer Reihe von lokalen Chilis, Erdnüssen, Mandeln, Sesam, Schokolade, Brotkrumen, Kochbananen, Hühnerbrühe und einer Vielzahl von Kräutern und Gewürzen hergestellt wird.

Diese üppige und dicke Mischung wird typischerweise über Hühnchen serviert und von Reis und Bohnen begleitet. Drei weitere beliebte Arten von Mole sind Coloradito, Mole Amarillo und Texmole. Coloradito ist eine Mole, die aus einer Mischung aus Chilis, Knoblauch, Sesam, Kochbananen, Semmelbröseln, Gewürzen und Kräutern besteht, die mit Brühe vermischt und ebenfalls über Hühnchen serviert wird.

Mole Amarillo hat seinen Namen von einer bestimmten einheimischen gelben Chilischote, die in der Mischung verwendet wird. Texmole ist eine Art Suppe, die mit zusätzlicher Brühe verdünnt wird und bei der die gleichen Hauptzutaten wie bei Mole verwendet werden sowie Maiskolben, Kartoffeln, Karotten und oft auch Fleischstücke.