

HEIDI KÖSTER & CLAUS HILTNER

PACIFIC

Das Reisekochbuch rund um den Pazifik

Von Hongkong bis Ecuador, von Yap bis L.A.

FOOD

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

*Im Glossar sind alle Zutaten erklärt, die in den
Zutatenlisten mit einem Sternchen gekennzeichnet sind.



Stille Wasser sind tief, sagt man. Der Stille Ozean ist nicht nur das, sondern außerdem weit, vielfältig, spannend, lebendig, kulturell und kulinarisch enorm reichhaltig. Nur still zeigt er sich keineswegs immer.









Was es hier wohl an Genussgeheimnissen zu entdecken gibt? Auch unterwegs ist Heidi Köster immer auf der Suche nach kulinarischen Inspirationen. Von ihr stammen die Rezepte und Reisefotos in diesem Buch. Die Texte sind das Gemeinschaftswerk beider Autoren.

PAZIFISCHE WELTEN

Knapp dreizehn Flugstunden trennen Los Angeles vom neuseeländischen Auckland. Die meisten Passagiere überqueren den Pazifik größtenteils im Schlaf, ohne zu ahnen, was für landschaftliche Schönheiten gerade unter ihnen vorüberziehen – dabei hat sicher jeder schon mal von der Südsee geträumt. Wir waren neugierig und wollten diesen so oft in Vergessenheit geratenen Raum zwischen Asien und Amerika kennenlernen.

So entstand der Plan für eine Reise in Etappen entlang des pazifischen Feuerrings. Eine Kette aktiver Vulkane umschließt diese einzigartige Welt, die von Feuer und Wasser geformt wird. Wir bereisten den Stillen Ozean in vierzehn Stationen: Von den Gletschern Patagoniens aus durchquerten wir Süd- und Mittelamerika in Richtung Norden, um von Los Angeles aus in die Weiten des Pazifiks zu starten. Nach dem Besuch mehrerer kleiner Inselstaaten – den Cook Islands, Tonga und Samoa – erreichten wir Neuseeland, Australien und schließlich Asien. Über Hongkong verließen wir den asiatischen Kontinent, um wieder in die Inselwelt Mikronesiens einzutauchen. Nachdem wir Hawaii kennengelernt hatten, schloss sich der Kreis in San Francisco.

Auf unserer Reise suchten wir immer den Kontakt zu den Menschen, denn wir wollten wissen, was ihre jeweilige Heimat ausmacht. Die kulinarische Seite interessierte uns dabei besonders: Nicht nur, weil wir gutes Essen lieben, sondern auch, weil Kochen mehr ist als Genuss. Es kann Türen öffnen und zum Verstehen beitragen. Zu unserer Überraschung stellten wir immer wieder fest, wie viele Gemeinsamkeiten selbst weit entfernte Orte haben und wie rege der Austausch ist.



Das Zeichnen auf Reisen verlangt Claus Hiltner gelegentlich Improvisationstalent ab, und so dienen ihm nicht selten sogar Werbeseiten aus Tageszeitungen als Zeichenblock. Zu diesem Buch hat er alle Illustrationen beigesteuert.

Unsere Eindrücke hielten wir mit Zeichenstift, Fotoapparat und Kugelschreiber fest. Obwohl wir beim mehrfachen Überqueren der Datumsgrenze manchmal das Gefühl für die Zeit verloren, ließen wir eines niemals aus den Augen: unsere Idee, diese vielgestaltige Welt mit der Sprache des Kochens und der des Zeichnens zu beschreiben. Einen Anspruch auf Vollständigkeit erheben wir dabei nicht. Uns geht es vielmehr darum, Verbindungslinien sichtbar zu machen und zu zeigen, wie kreativ die einzelnen Küchen mit ihren Zutaten und kulinarischen Einflüssen spielen. Genau darauf wollen wir Lust machen: auf Entdeckungsreisen in die Welt pazifischer Genüsse. Dafür ist es noch nicht einmal

nötig, in ein Flugzeug zu steigen, denn mit diesen Rezepten funktioniert das selbst am eigenen Herd.

TYPISCH PAZIFISCH

Einige Zutaten und Zubereitungen sind uns rund um den Stillen Ozean immer wieder begegnet – ein weiterer Beweis dafür, wie viele kulturelle Verbindungslinien über die Weite dieses Meeres hinwegführen.

IMMER WIEDER ROHER FISCH

Ceviche in Südamerika, Poke und Lomi Lomi auf Hawaii, Ika Mata, Ota Ika oder Kokoda in der Südsee und Sashimi im japanverliebten Kalifornien: Gerichte mit rohem Fisch fanden wir an vielen Orten unserer Reise. Dabei ist der Fisch streng genommen gar nicht immer roh. Sobald nämlich eine Marinade mit Säure ins Spiel kommt, denaturieren die Eiweiße des Fischfleischs – es wird » kalt gekocht«. Je länger es in der Marinade liegt, desto weißer und zarter wird es.

Südamerikaner wenden den Fisch oft nur für Sekunden in Zitrusensaft, in der Südsee legt man ihn dagegen meist über Nacht ein. Im Grunde ist es aber Geschmackssache, wie stark er »gegart« sein soll. Deshalb haben wir in den Rezepten immer eine recht flexible Zeitspanne angegeben. Wer den Fisch glasig mag, serviert ihn nach wenigen Stunden, andere lassen ihn länger ziehen. Je fester der Fisch, desto länger braucht er.

Auf Hawaii hat das »kalte Kochen« keine Tradition. Feine Fischescheibchen – Poke bedeutet »geschnitten« – werden hier mit Sojasauce und Sesamöl gemischt. Das Salz der Sojasauce sorgt dafür, dass der Fisch fester wird und fast wie gebeizt schmeckt. Limettensaft gibt man, wenn überhaupt, erst kurz vor dem Servieren dazu. Für Lomi Lomi wird Lachs erst gebeizt und dann mit anderen Zutaten zu einem Salat gemischt, und zwar gründlich und von Hand. Der Name bedeutet »reiben« oder auch »massieren«.

Grundvoraussetzung für alle Gerichte mit rohem Fisch ist absolute Frische. Verlangen Sie auf jeden Fall Fisch in Sushi-Qualität und verarbeiten Sie ihn am Tag des Einkaufs. Um letzte Gräten aus dem Filet herauszuziehen, gibt es spezielle Grätenpinzetten. Aber am einfachsten funktioniert das mit einer Kombizange.

KOKOS: SCHATZ UNTER HARTER SCHALE

Die Kokosnuss ist aus den Küchen des südlichen Asiens und des Pazifiks nicht wegzudenken, denn sie liefert reichlich Nährstoffe wie gesunde Fette, Vitamine und Mineralstoffe. Das Wasser grüner Kokosnüsse wird zur Erfrischung getrunken und taucht, in Flaschen abgefüllt, auch bei uns zunehmend in Geschäften auf. Die reifen Nüsse in der haarigen, braunen Schale liefern Kokosnussfleisch. Frisch geraspelt, gehört es im pazifischen Raum in Salate, Currys und Würzsaucen. Wer nicht selbst knacken und raspeln möchte, findet in vielen Asienläden fertig zerkleinertes Kokosfleisch in der Tiefkühltruhe. In manchen Rezepten lassen sich stattdessen auch die üblichen getrockneten Kokosraspel verwenden.

Wird frisch geraspelte oder getrocknete Kokosnuss mit Wasser versetzt und ausgepresst, gewinnt man je nach Verdünnung dickere Kokoscreme oder flüssigere Kokosmilch. Beides wird in den Küchen rund um den Pazifik gerne eingesetzt. In Asien ist Kokosmilch ein wichtiger Bestandteil von Suppen und Currys, während auf den Südseeinseln praktisch alles in Kokoscreme geschmort wird – egal ob Fisch, Fleisch oder Gemüse. Sie macht Suppen cremiger, kommt geschlagen als Topping über den Kuchen und schmeckt anstelle von Milch oder Sahne im Kaffee.

Kokosmilch gibt es inzwischen überall zu kaufen; Kokoscreme taucht in Geschäften unter verschiedenen Namen auf: Cremige Kokosmilch, Coconut Cream, Creamed Coconut. Für die Rezepte in diesem Buch kam Kokoscreme aus der Dose zum Einsatz; Sie können aber auch die festere

Masse verwenden, die sich häufig oben in Kokosmilchdosen absetzt. Kokoscreme im Block eignet sich vor allem, um Gerichte etwas sämiger zu machen. Sie wird einfach stückweise in die heiße Flüssigkeit gegeben und löst sich darin auf.

YUCA, CASSAVA, MANIOK

Yuca, je nach Verbreitungsgebiet auch Cassava oder Maniok genannt, spielt im pazifischen Raum die Rolle, die bei uns die Kartoffel innehat. Als Beilage, als Snack oder als Zutat für Backwaren: Die stärkehaltigen Knollen sind uns auf unserer Reise überall begegnet. Da sie im rohen Zustand giftig sind, müssen sie immer gekocht werden. Das Gleiche gilt für Taro, eine bis zu steckrübiggroße Wurzel, die ähnlich verwendet wird und ein wunderbares Aroma besitzt. Falls Sie auf Ihrer Suche in asiatischen, lateinamerikanischen oder afrikanischen Spezialitätengeschäften keine frischen gefunden haben, können Sie sowohl Yuca als auch Taro im Asienladen tiefgefroren kaufen. Setzen Sie die gefrorenen Stücke einfach mit kaltem Wasser auf und garen Sie sie nach dem Kochen je nach Größe 20 bis 30 Minuten.

HERZHAFTE BANANEN

Auch Kochbananen sind in vielen Ländern rund um den Pazifik beliebt. Es gibt sie bei uns in Asienläden oder afrikanischen Geschäften zu kaufen, oft auch unter dem englischen Namen »plantain« oder dem spanischen »plátano«.

Ihr Geschmack und Verwendungszweck hängt vom Reifegrad ab: Grüne bis grüngelbe Früchte sind im Anschnitt sehr fest, schmecken eher mehlig und lassen sich mit dem Messer nur schwer schälen. Sie eignen sich zum Frittieren oder Kochen und können auch gestampft als Beilage serviert werden. Gelbe bis gelbschwarze Bananen lassen sich leicht schälen und schneiden. Sie entwickeln bereits das typische Aroma und können gebraten, gebacken, gekocht (und gegebenenfalls gestampft) sowie frittiert

werden. Sie passen zu herzhaften Gerichten. Sobald die Früchte schwarz aussehen, eignen sie sich für Desserts. Sie werden aber in diesem Zustand auch zu Bananenchips weiterverarbeitet. Wenn Sie keine Kochbananen im gewünschten Reifegrad bekommen, können Sie sie auch zu Hause nachreifen lassen, am besten bei Zimmertemperatur in einer braunen Papiertüte. Das kann allerdings eine Woche oder sogar länger dauern.

OHNE TOPF UND PFANNE

Rund um den Pazifik gart man bis heute vielfach in Erdöfen. Meist werden die Speisen für diese sehr ursprüngliche Garmethode in Blätter eingewickelt und auf heißen Steinen in einer Mulde im Boden gegart. Aber auch ohne Erdofen sind uns auf unserer Reise immer wieder in Blättern gegarte Gerichte begegnet. Die Lebensmittel werden dabei eigentlich im eigenen Saft gedämpft, denn die Feuchtigkeit kann nicht aus der grünen Verpackung entweichen. So bleibt das Gargut zart und saftig. Manche Blätter geben den Gerichten außerdem ein feines Aroma.

Am häufigsten werden Bananenblätter verwendet, die schön groß sind und sich daher wunderbar für Päckchen aller Art eignen. In Südamerika werden außerdem gerne die Hüllblätter von Maiskolben benutzt, im Amazonasbecken die großen Yaki-Panga-Blätter. Auf Hawaii erfüllen die Blätter der Ti-Pflanze dieselbe Funktion.

In Asien gehören Fisch im Bananenblatt, Rindfleisch in Betelblättern oder Huhn in Pandanusblättern zu den beliebten Gerichten. Das hat den Vorteil, dass es diese Blattsorten auch bei uns mit etwas Glück im Asienladen gibt: entweder frisch oder tiefgefroren.



CHILE

Chile ist ein Land der Kontraste: Feuer und Eis, Wüsten und Gletscher. Während hinter der Hauptstadt Santiago de Chile die schneebedeckte Silhouette der Anden emporragt, gedeihen im Umland die Trauben für hervorragende Weine. Mit Zutaten aus klimatisch so unterschiedlichen Anbaugebieten herrscht auch in der Küche reichlich Abwechslung.

33° 26' 56.003" S 70 40' 9.355" W





Im tiefsten Süden Chiles gelangen wir mit dem Schiff ganz nah an die blau schimmernden Gletscherwände heran. Eisstückchen daraus kühlen den Pisco Sour, den uns der Kapitän servieren lässt.











Die isoliert im Pazifik liegende Osterinsel mit ihren mehr als tausend Steinfiguren gehört zwar politisch zu Chile, geografisch aber bereits zur vielfältigen Inselwelt Polynesiens.









Ein Monument für Salvador Allende, dessen Leben für Chile 1973 in der Moneda ein Ende fand.



RÄTSELHAFTE OSTERINSEL

EIN STÜCK CHILE IN DER SÜDSEE

Fünf Flugstunden westlich der chilenischen Küste liegt ein karges Fleckchen Erde im rauen Pazifik. Statt Bäumen stehen dort riesige Steinstatuen, die ihre Rätsel nicht preisgeben.



Erbärmlich fand der britische Entdecker und Seefahrer James Cook die Insel bei seinem Besuch 1774: Ihre Natur habe nichts zu bieten, was Menschen essen und trinken könnten, und die Kolossalstatuen seien stupide. Inzwischen locken die geheimnisumwitterten Figuren zumindest regelmäßig Touristen auf die in der einheimischen Sprache Rapa Nui genannte Insel, auch wenn bisher niemand das genaue Alter und den Zweck dieser »Moai« ergründen konnte. Viele Erzählungen ranken sich um

die versunkene Kultur, die sie hervorgebracht hat. Auch uns haben die Bilder und Geschichten angezogen, und so erkunden wir die Osterinsel mit einem klapprigen Mietwagen.

Dass Rapa Nui von seinen einstigen Bewohnern als Nabel der Welt bezeichnet wurde, ist für uns nur schwer nachzuvollziehen. Wir fahren durch eine karge Landschaft, in der immerwährender Wind und sengende Sonne die Aufforstungsprogramme der chilenischen Regierung zur Sisypheusaufgabe machen. Nur die Moai ragen aus dem verdorrten Gras. An den Hängen des Vulkans Rano Raraku liegen unzählige der Giganten in verschiedenen Fertigstellungsstadien. Unweit davon finden wir auf einer Plattform eine Reihe meterhoher Figuren, die ihre unergründlichen Blicke scheinbar direkt auf uns richten. Eine weitere solche Plattform mit Moai entdecken wir in einer kleinen Bucht, in der die Wellen des Pazifiks einen sichelförmigen Strand aus feinstem weißen Korallensand umspülen. Zu unserer Überraschung erblicken wir Palmen – ja, tatsächlich Palmen auf dieser sonst fast baumlosen Insel! Der kleine Hain verbreitet etwas Beschaulichkeit in der karstigen Szenerie und lässt die fremde Kunst der kolossalen Statuen noch stärker wirken. Unter den ernsten Gesichtszügen der Moai mit ihren Kopfbedeckungen aus rötlichem Stein entsteht dann doch eine fast magische Atmosphäre, der wir uns nicht entziehen können.

Am Abend widmen wir uns wieder den kulinarischen Entdeckungen. Wir nehmen in einem Restaurant am Hafen des Inselstädtchens Hanga Roa Platz. Als uns der Wirt die Speisekarte vorlegt, verschlägt es uns kurz die Sprache: Der Mann ist ein wahrer Hüne und wirkt auf uns wie eine Mischung aus einer der hiesigen kolossalen Steinfiguren und dem Hinkelsteinhersteller Obelix. Und siehe da: Er stammt tatsächlich aus der Bretagne! Die Meeresfrüchte, die er uns serviert, schmecken fantastisch. Spätestens jetzt sind wir endgültig von der Mystik der Insel überzeugt.



SAUTIERTER RÖMERSALAT

MIT RICOTTA

In Chile verwendet man für dieses Gericht Queso fresco, einen milden, weichen Frischkäse, den es bei uns nur gelegentlich in lateinamerikanischen Spezialitätenläden gibt.

FÜR 4 PERSONEN ALS VORSPEISE | ZUBEREITUNGSZEIT:
CA. 15 MIN. | PRO PORTION CA. 185 KCAL

160 g Ricotta | 80 g Joghurt (möglichst säuerlicher)
4 Stängel Dill | 2 Frühlingszwiebeln | 1 EL Limettensaft 4 TL
Dijonsenf | 2 EL Pinienkerne | 2 Römersalatherzen | 2 EL
Olivenöl | Salz | Pfeffer