Andere Länder – andere Sitten: Teil 5: Peru

Überall auf der Welt essen die Menschen unterschiedlich. Mit den Händen oder mit Besteck? Auf dem Boden sitzend oder auf Stühlen? Laut oder leise? Wer sich nicht auskennt, kann sich da manchmal ganz schön wundern.

Diesmal führt uns die Reise nach Peru. Zwischen schneebedeckten Anden, der Pazifikküste, dem schwülheißen Amazonasgebiet, Wüstenlandschaft und dem kargen Altiplano-Hochland findet fast jeder Naturliebhaber seine Nische. Doch nicht nur landschaftlich hat Peru eine ganze Menge zu bieten. Die Vielfalt findet sich auch in der peruanischen Küche wieder. Wie ausgefallen das sein kann, erfährst Du hier:

Vielfalt im Land und auf dem Teller

Die peruanische Küche basiert auf der traditionellen Küche der Ureinwohner, den Inkas. Mit der Zeit kamen verschiedene Einflüsse durch Einwanderer dazu, wie zum Beispiel aus Spanien, Afrika, China, Italien, Frankreich und England. In Peru gibt es verschiedene Regionalküchen. Durch die unterschiedlichen Klimazonen im Land ist die Küche in Peru sehr vielseitig. Während an der Pazifikküste viele Meeresfrüchte gegessen werden, kochen die Peruaner im Anden-Hochland vor allem mit Kartoffeln, Mais und Pflanzenknollen. Im Amazonas-Regenwald werden besondere Süßwasserfische zubereitet, und man findet die leckersten Dschungel Früchte.

Typisches Essen und Trinken aus der peruanischen Küche

Ein typisches Nationalgericht in Peru ist Ceviche. Dieses Gericht besteht aus rohem, kleingeschnittenen Fisch, der in einem Sud aus Limettensaft, Salz, Zwiebeln und Chili mariniert wird. Diese sogenannte „Tigermilch“ gart den Fisch durch die Säure des Limettensafts. Generell wird in der peruanischen

Küche sehr viel Fleisch und Fisch gekocht. Und da landet auch mal ein (für uns) etwas unerwartetes Tier auf dem Teller ... Ein weiteres typisches Gericht der peruanischen Küche ist nämlich das Meerschweinchen, dort auch „Cuy“ genannt. Zusammen mit Choclo (peruanischem Mais, der viel dickere Körner hat) wird dieses Gericht gerne bei Nationalfesten gegessen. Und auch die niedlichen Alpakas landen dort gelegentlich auf dem Teller.

Das wohl typischste Getränk in Peru ist der Pisco Sour – ein Cocktail aus Branntwein, Limettensaft, Eiweiß und Zuckersirup. Wer Lust auf eine Limo hat, sollte unbedingt die Chicha Morada probieren. Lila Mais wird zusammen mit Wasser, Ananas, Nelken, Zimt, Zitronen und Zucker gekocht, und fertig ist das alkoholfreie Nationalgetränk. Ein weiteres typisches Getränk ist der Mate de Coca. Dieser Tee wird vor allem in den Bergen gerne serviert, weil er bei der Höhenkrankheit wahre Wunder bewirkt. Die Coca Blätter werden einfach mit heißem Wasser aufgegossen und schon ist ein kleiner Energie Kick gebraut, der Dir bei Müdigkeit und Schwindel in der Höhe hilft. Auch bei Kopfschmerzen und Bauchweh kann Dir mit den Coca Blättern geholfen werden – ein kleines Allerheilmittel der Peruaner.

Die Pachamama meint es gut!

Pachamama bedeutet Mutter Erde auf Quechua – der Sprache der Inka. Und die ist ganz schön fruchtbar in diesem Land, in dem es so viele verschiedene Klimazonen gibt.

Im tropischen Regenwald Perus findest Du zum Beispiel unheimlich leckeres und ausgefallenes Obst. Man schmeckt sofort den Unterschied zu dem Obst, das einen langen Transportweg zu uns hinter sich hat. Der Geschmack ist viel süßer! Die Märkte in den Städten und Dörfern in Peru leuchten voller bunter Farben von Mango, Papaya, Ananas, Granatapfel und Banane. Aber auch noch exotischere Früchte kann man dort finden, wie zum Beispiel die Cherimoya, die an eine Mischung aus Ananas, Banane und Zimt erinnert, und die Granadilla aus der Familie der Passionsfrucht und Maracuja. Oder hast Du schon mal von Kochbananen gehört? Sie schmecken angebraten ähnlich wie Kartoffeln und werden oft zu Hauptspeisen

serviert.

Apropos Kartoffel: Wenn Du bisher dachtest, Kartoffeln sind typisch deutsch, dann müssen wir Dich da leider enttäuschen, denn die Kartoffel (in Peru „papa“ genannt) kommt aus dem Inkareich und wurde seinerzeit erst von den Spaniern nach Europa gebracht. Auch da hat die Pachamama es gut gemeint, denn heute sind die Peruaner stolz wie Oskar auf ihre über 3000 verschiedenen Kartoffelsorten!

Streetfood

In jeder Stadt und auch in den kleinen Dörfern findet man kleine Essenswagen auf den Straßen, an denen gegrillt wird oder typische frittierte Süßspeisen verkauft werden. Die Peruaner lieben zum Beispiel ihren Mais mit Käse. Am Straßenrand siehst du oft die „Mamitas“, die aus einem großen Sack dampfende, heiß gekochte Maiskolben hervorzaubern. Dazu gibt es ein Stück Käse und verschiedene würzige Soßen. An anderen Ständen oder auf den zahlreichen Märkten kannst du leckere Limonade, Tee oder frisch gepressten Saft kaufen. Auf den Straßen oder in den kleinen unscheinbaren Restaurants findest Du das typischste Essen, das sehr preiswert ist und wirklich gut satt macht. Besondere Benimmregeln am Tisch gibt es in Peru nicht. Die Peruaner sind sehr freundlich und hilfsbereit und freuen sich, Dir ihre leckeren Gerichte anzubieten. Zwar solltest Du mit einem europäischen Magen etwas aufpassen (getreu dem Motto: cook it, peel it or leave it ☐), aber die Küche hat sooo viel zu bieten und hält viele leckere Überraschungen bereit.

Wir wünschen Dir ibuen provecho!