

Peruanische Gastronomie

«Mi apariencia es europea, pero mi corazón es peruano // Mein Aussehen ist mitteleuropäisch aber mein Herz ist peruanisch»

Gustavo Radice

HEIDI SCHADE NACIÓ Y SE CRIÓ EN PERÚ, PERO DESCIEENDE DE PADRES AUSTRIACOS. HEIDI SCHADE ESCRIBIÓ Y PUBLICÓ EL PRIMER LIBRO SOBRE COCINA PERUANA EN ALEMAN. HOY VIVE EN MAINZ (MAGUNCIA) Y TRABAJA COMO AUTORA Y PERIODISTA

Señora Schade, ¿cómo nació la idea de escribir un recetario de cocina peruana?

A mí siempre me ha gustado la comida peruana. Cuando era pequeña nunca tuve que cocinar, pero desde que vivo en Alemania empecé a cocinar comida peruana. Ahí me di cuenta de que a mis amigos alemanes les gustaban mis platos

HEIDI SCHADE IST IN PERU GEBOREN UND AUFGEWACHSEN, STAMMT ABER AUS EINEM ÖSTERREICHISCHEN ELTERNHAUS. SIE HAT DAS ERSTE BUCH AUF DEUTSCH ÜBER DIE PERUANISCHE KÜCHE GESCHRIEBEN. SIE LEBT HEUTE IN MAINZ UND ARBEITET ALS AUTORIN UND JOURNALISTIN.



Heidi Schade in ihrer Küche
Foto: Britta Binzer

Frau Schade, ¿cómo llegaron a la idea de escribir un libro sobre la cocina peruana?

Ich habe schon immer gerne die peruanische Küche gemocht. In Peru selbst habe ich nie kochen müssen, weil wir Zuhause Hausangestellte hatten, die dort für uns gekocht haben. Als ich nach Deutschland

peruanos y me pedían las recetas. Así empecé a coleccionar recetas de los platos típicos peruanos. Escribí este libro porque la cocina peruana tiene una variedad enorme. Perú es el «país de las mil zonas climáticas», porque te ofrece todo el año cada fruta, verdura y pescado en abundancia.

Al fin así resultan una gran cantidad de recetas. Cuando en Alemania se habla de América Latina mayormente solo se piensa en la comida mexicana, las empanadas chilenas y los bifés argentinos. Con mi libro quiero que se llegue a conocer la gastronomía peruana en Alemania con toda su diversidad.

¿Cuál es su receta o plato favorito?

La comida peruana es muy saludable, no tan «espesa» como la cocina alemana. A mí me gustan mucho las papas y el Perú es «el país de la papa». En el Perú hay muchas recetas con papas, como la «papa a la huancaína», papas con las diferentes salsas, también el «lomo saltado» se acompaña, además de arroz, con papas fritas. La «causa» es uno de mis platos preferidos y naturalmente también el «cebiche». En Perú hay una gran oferta de pescado y mariscos que se pueden consumir de muy buena calidad.

«Con mi libro quiero que se llegue a conocer la gastronomía peruana en Alemania con toda su diversidad.»



Heidi Schade mit ihrem Buch
Foto: Melanie Schade

kam habe ich angefangen peruanisches Essen zu kochen und habe gemerkt, dass meine deutschen Freunde sehr gerne meine peruanischen Gerichte gegessen haben. Sie haben mich oft nach den Rezepten gefragt und so habe ich auch schon angefangen Rezepte zu

sammeln. Ich habe das Buch geschrieben, weil die peruanische Küche so vielfältig ist. Peru, das «Land der tausend Klimazonen» bietet das ganze Jahr jedwede Frucht, Gemüse und Fisch in all ihren Varianten. Dies führt zu einer Vielfalt von Rezepten. Wenn man in Deutschland an Lateinamerika denkt, denkt man meistens nur an die mexikanische Küche, die chilenischen Empanadas oder die argentinischen Steaks. Lima gilt heute in Südamerika als Hauptstadt der Gastro-

nomie. Ich wollte mit meinem Buch die Vielfalt der lateinamerikanischen Küche auch in Deutschland bekannt machen.

Welches ist Ihr Lieblingsrezept oder Lieblingsgericht?

Die peruanische Küche ist eine leichte Küche. Sie ist nicht so deftig wie die deutsche Küche. Ich esse unheimlich gerne Kartoffeln und Peru ist das Land der Kartoffeln. Es gibt in Peru viele Kartoffelgerichte, wie die «Papa a la Huancaína», Kartoffeln mit den unterschiedlichsten Saucen, auch zum «Lomo Saltado» werden zusätzlich zum Reis Kartoffeln gereicht. Die «Causa» ist eine meiner Lieblingsgerichte, und natürlich auch der

¿Cuáles son los condimentos básicos de la comida peruana? ¿Dónde se pueden comprar todos estos ingredientes en Alemania?

Ají amarillo molido, cilantro y comino son los condimentos y hierbas que siempre tengo en casa. Hace años tenía que traerme estos ingredientes de mis viajes al Perú. Pero mientras tanto ya se pueden comprar los productos peruanos a través del Internet en Alemania. A mí me gusta mucho ir al mercado «Kleinmarkthalle» en Frankfurt, ya que ahí consigo casi todo lo que necesito para mis platos peruanos. Si no, compro los productos por medio del Internet en «Mi Tierra» en Eschborn.

Usted se crió, por decirlo así, entre dos culturas. ¿Qué extraña de Perú cuando está en Alemania y qué extraña de Alemania a cuando está en Perú?

Yo nací en Perú y viví ahí hasta terminar mi bachillerato en el colegio alemán. Mi experiencia es europea, pero mi corazón es peruano. Mi patria es Perú. Cuando estoy en Alemania extraño del Perú la «alegría de la vida». En Alemania todo – hasta el mínimo detalle – está reglamentado y de estas reglas uno no se puede «desviar» ni un poquito. Las reglas son importantes, pero también hay que vivir un poco más con ligereza y espontaneidad, tener la capacidad de gozar la vida. Cuando en Alemania mis amigos me quieren visitar, siempre hay que acordar una cita. En Perú los amigos vienen con más espontaneidad. Por otro lado, lo que me fastidia en Perú es la mentalidad del «mañana, mañana» en muchos aspectos de la vida cotidiana. En Alemania se planea demasiado el futuro – lo que también es bueno – pero se olvida vivir el «hoy y ahora». Yo ya vivo hace 28 años en Alemania y me siento muy feliz aquí. Pero ape-

«Cebiche». Fisch und Meeresfrüchte sind in Peru sehr beliebt und in guter Qualität reichlich vorhanden.

«Ich wollte mit meinem Buch die Vielfalt der peruanischen Küche auch in Deutschland bekannt machen»

Welche sind die wichtigsten Gewürze der peruanischen Küche? Wo finden Sie in Deutschland diese besonderen Zutaten?

Ají Amarillo Molido, Cilantro (Koriander) und Comino (Kreuzkümmel) sind die wichtigsten Gewürze und Kräuter, die ich immer zu Hause habe. Früher habe ich alles immer aus Peru mitgebracht. Mittlerweile kann man fast alles im Internet in Deutschland bestellen. Ich komme immer gerne nach Frankfurt in die Kleinmarkthalle, da ich dort fast alles finde, was ich brauche. Ich kaufe sonst über das Internet gerne bei «Mi Tierra» in Eschborn ein.

Sie sind sozusagen bikulturell aufgewachsen. Was vermissen Sie von Peru, wenn Sie in Deutschland sind und was vermissen Sie von Deutschland, wenn Sie in Peru sind?

Ich bin in Peru geboren und dort aufgewachsen. Ich habe bis zum Abitur in Peru gelebt. Mein Aussehen ist mitteleuropäisch, aber mein Herz ist peruanisch. Meine Heimat ist Peru. Wenn ich in Deutschland bin, vermisse ich aus Peru die Leichtigkeit des Lebens. In Deutschland wird alles bis aufs letzte Detail reglementiert und man kann diesen Regeln nicht ausweichen. Regeln sind wichtig, aber es ist gut, wenn man auch unkonventionell und spontan sein kann, die Fähigkeit hat das Leben mehr zu genießen. Wenn Freunde mich in Deutschland besuchen wollen, hat man immer gleich den Terminkalender in der Hand. In Peru kommt man einfach auf

Kochrezept

Kartoffeln mit Garnelensauce // Ocopa de Camarones *



Zutaten für 4 Personen
 250 g Garnelen, geschält
 6 Kartoffeln
 1 rote Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 2 grüne Chilischoten
 4 Salatblätter
 200 g Frischkäse
 150 ml Kondensmilch
 2 Eier, hart gekocht
 3 Butterkekse
 3 EL Erdnüsse, gesalzen
 3 EL Olivenöl
 Salz
 schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in einem Topf 15 Minuten gar kochen. Je 1 Salatblatt auf die Teller legen, darauf je 3 Kartoffelhälften. Für die Sauce die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die Chilischoten längs halbieren, die Kerne entfernen und die Hälften in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Chilis in einer Pfanne mit etwas Öl glasig dünsten, danach in den Mixer geben. Die Garnelen in der Pfanne kurz anbraten. Den Rest zusammen mit den Keksen, dem Käse und den Erdnüssen ebenfalls in den Mixer füllen. Die Milch dazu gießen und alles zu einer sämigen Sauce pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Öl abschmecken. Die Sauce über die Kartoffeln gießen. Mit Garnelen und Eihälften dekorieren.

* Kartoffeln mit Garnelensauce – Ocopa de Camarones ist ein Kochrezept aus dem Buch:



Heidi Schade: **Klassische und moderne Rezepte aus Peru – Über 200 Rezepte von der Pazifikküste, dem Hochland der Inkas und dem Amazonas**, erschienen beim Gebrüder Kornmayer Verlag. (ISBN : 978-3-938173-70-1. Einband : Englisch Broschur. – 20,0 x 11,0 cm. Preis: 14,95 Eur [D]. 270 Seiten. Fotos von Land, Leuten, Essen.

nas estoy con sudamericanos me doy cuenta de que al mismo momento cambia mi forma de ser – es como si prendo y apago un interruptor. Mis amigos alemanes dicen que no soy una alemana típica.

¿Qué le digan eso es para usted algo positivo o negativo?

Para mí es positivo. Me encanta escuchar que soy una alemana atípica y que así me doy cuenta de combino las dos nacionalidades y eso es bueno. Mi corazón y mis raíces son efectivamente peruanos.

«Me encanta escuchar que soy una alemana atípica. Mi corazón y mis raíces son efectivamente peruanos»

¿Sigue usted de cerca el debate sobre la integración de extranjeros en Alemania?

Claro que sí, pero ese debate me parece muy exagerado. ¿Es necesario reglamentar también la integración? Cada extranjero que vive en Alemania tiene que acoplarse en cierto modo a la vida del país donde vive, pero por igual se pueden cultivar los rituales y la propia cultura. Si yo veo a los alemanes en el extranjero – como observo muchas veces en Perú – ellos también viven aislados y en sus grupos, por ejemplo a través de sus clubes y colegios. Pero en Perú nadie habla del tema.

En su opinión ¿por qué resulta tan difícil la integración de los extranjeros en Alemania en comparación con otros países?

Es una pregunta muy difícil. Claro que de cierto modo en algunos casos la religión juega un gran rol. Pero de repente en Alemania todo se quiere arreglar con normas y así ya

einen Sprung vorbei! Was mich aus Peru stört ist die «Mañana, mañana – Mentalität». In Deutschland funktioniert meist alles perfekt, z.B. die Behördengänge. In Deutschland denkt man zu sehr an die Zukunft, man vergisst oft das «Heute und Jetzt». Ich lebe seit 28 Jahren in Deutschland und fühle mich sehr wohl hier, aber sobald ich wieder mit Südamerikanern zusammen bin, merke ich sofort, dass mir das sehr vertraut ist. Sogar meine deutschen Freunde behaupten, dass ich nicht typisch deutsch bin.

Empfinden Sie das als positiv oder negativ?

Für mich ist das positiv. Ich genieße es, wenn mir nachgesagt wird ich sei nicht typisch deutsch, denn mein Herz und meine Wurzeln sind peruanisch. Die Kombination der beiden Länder ist für mich genau das Richtige.

«Ich genieße es wenn mir nachgesagt wird ich sei nicht typisch deutsch, denn mein Herz und meine Wurzeln sind peruanisch»

Wie verfolgen Sie die aktuelle Integrationsdebatte in Deutschland?

Die meines Erachtens übertriebene Debatte nervt mich. Muss man die Integration auch wieder reglementieren? Jeder Ausländer soll sich natürlich an die Gegebenheiten des Landes anpassen, aber trotzdem sollte man und kann man die eigene Kultur mitnehmen und pflegen. Viele Deutsche leben auch im Ausland und wie ich in Peru beobachten kann, zum Teil auch sehr isoliert, zum Beispiel durch ihre Clubs und Schulen. In Peru wird aber diese Diskussion nicht geführt.

de antemano a los extranjeros se les construyen altas barreras, y con ello de alguna forma se los espanta.

INFO:

www.heidi-schade.de
www.kornmayer-verlag.de
www.promperu.gob.pe
www.mi-tierra.de

Warum ist Ihrer Meinung nach die Integration der Ausländer in Deutschland viel schwieriger als in anderen Ländern?

Schwer zu beantworten. Natürlich spielt manch Religion eine große Rolle. Aber vielleicht liegt es auch an den vielen Regeln, die hier in Deutschland auferlegt werden. Es werden von vornherein Barrieren aufgebaut, die Ausländer abschrecken.

«Mi ídolo es el gran chef peruano Gastón Acurio // Mein Vorbild ist der peruanische Starkoch Gastón Acurio»

Cocina peruana en el restaurante Guantanamera en Darmstadt

El restaurante latinoamericano «Guantanamera» en Darmstadt ofrece cada viernes una carta especial con platos peruanos. El dueño del restaurante Guantanamera es el peruano Claudio Zelaya, quien hace 10 años abrió el restaurante Guantanamera en el corazón de Darmstadt. «Invitamos a los peruanos de la región pero también queremos que nuestros clientes alemanes conozcan la gran variedad de la moderna

Peruanische Küche im Restaurant Guantanamera in Darmstadt

Das lateinamerikanische Restaurant Guantanamera in Darmstadt bietet jeden Freitag eine Zusatzkarte mit peruanischen Gerichten. Sein Besitzer ist der Peruaner Claudio Zelaya, der vor über 10 Jahren das Lokal im Herzen von Darmstadt eröffnete. «Wir wollen Peruaner aus der Region einladen und den deutschen Gästen die Vielfalt der modernen peruanischen Küche präsentieren und in Deutschland bekannter



Claudio Zelaya in seinem Restaurant Guantanamera in Darmstadt.



Der Peruaner Jeysson Paul Huaman Fernández (vorne) und der Restaurantbesitzer Claudio Zelaya arbeiten zusammen in der Küche in Guantanamera-Darmstadt



cocina peruana», dice Claudio Zelaya y nos enseña su menú peruano: «ají de gallina», «cebiche», «papa a la huancaína», «papa rellena», «chupe de camarones», «tacutacu», «arroz con pollo» y como aperitivo el infaltable «pisco sour».

El cocinero de Guantanamera es el joven peruano Jeysson Paul Huaman Fernández, quien aprendió su oficio en Maredo y Hotel Holiday Inn, antes de venir al restaurante Guantanamera. Su ídolo es Gastón Acurio, el chef de los cocineros en Perú, quien junto con su mujer de origen alemán inauguró en 1994 su primer restaurante Astrid & Gastón en Lima. Desde entonces ha revolucionado la gastronomía peruana en Latinoamérica. Hoy ya existen filiales de Astrid & Gastón en Santiago de Chile, Bogotá, Quito, Caracas, Buenos Aires, México DF y Madrid.

INFO

www.guantanamera.org

www.astridygaston.com

www.cordonbleu.edu/lcb-lima/en

machen», sagt Claudio Zelaya und zeigt die Zusatzkarte mit peruanischen Gerichten: Aji de Gallina, Cebiche, Papa a la Huancaína, Papa Rellena, Chupe de Camarones, Tacu tacu, Arroz con Pollo, etc. Und als Aperitif darf der Pisco Sour natürlich nicht fehlen.

Koch in Guantanamera ist der junge Peruaner Jeysson Paul Huaman Fernández, der seinen Beruf bei Maredo und Hotel Holiday Inn erlernte bevor er zu Guantanamera kam. Sein Vorbild ist der peruanische Starkoch Gastón Acurio, der zusammen mit seiner deutschen Frau Astrid das Restaurant «Astrid & Gastón» in Lima 1994 öffnete und seitdem die latein-amerikanische Küche revolutioniert. Mittlerweile gibt es Astrid & Gastón – Ableger in Santiago de Chile, Bogotá, Quito, Caracas, Buenos Aires, Mexiko-Stadt und Madrid.

REISEZIELE IN PERU

**Die schönsten Reiseziele in Peru für
Naturliebhaber, Abenteuertouristen
und Liebhaber von Denkmälern antiker
Zivilisationen**

© Carlos Sala, PromPerú





© Luis Gamero, PromPerú

Cusco

Cusco im Süden der peruanischen Anden (3.250 m ü. M.) ist die wichtigste Tourismus-Stadt des Landes und eine der bedeutendsten Amerikas. Von den Inkas die «heilige Stadt» genannt ist Cusco die Hauptstadt eines der bedeutendsten präkolumbischen Reiche: das *Tahuantinsuyo*. Der Name Cusco oder Qosqo bedeutet in Quechua «Nabel der Welt», denn bereits damals kontrollierte dieses Reich ein weites Wegenetz, das praktisch ganz Südamerika, vom Süden Kolumbiens bis zum Norden Argentiniens vereinte.



© Heidi Schade

Machu Picchu

Die *Zitadelle von Machu Picchu* im Süden der peruanischen Anden ist die bedeutendste Sehenswürdigkeit von Cusco. Sie wurde 1911 von dem nordamerikanischen Forscher Hiram Bingham entdeckt. Die Zitadelle wird als eine der außergewöhnlichsten Landschaftsarchitekturen der Welt angesehen. Machu Picchu («alter Berg» auf Quechua, die Sprache der Inkas) liegt auf einem Berg, der über das tiefe Canyon des Urubamba Flusses mitten im tropischen Urwald emporragt. Man nimmt an, dass es sich hier um ein Kult- oder astronomisches Beobachtungszentrum oder um einen Privatbesitz der Familie des Inkas Pachacútec handelt.



© Mayu Mohanna, PromPerú

Chavin de Huántar

Die archäologische Stätte *Chavin de Huántar* stammt aus der Zeit zwischen 1000 und 300 v. C. und ist eine Zusammenfassung der Entwicklung der andinen Kultur. Auf 3.185 m ü. M. und nur 3 Stunden auf dem Landweg von der Stadt Huaraz entfernt wurde das religiöse Zentrum Chavin mit unterirdischen Gängen und einer Anzahl pyramidenförmiger Bauten vollständig aus Stein erbaut. Im inneren Teil des Komplexes befinden sich auf den Torbögen und Säulen eingravierte Figuren aus Kombinationen von Wildkatzen, Raubvögeln und Schlangen. In dem unterirdischen Gang sieht man den sogenannten «Lanzón», einen 3,75 m hohen Monolithen in Form einer riesigen Speerspitze. Chavin ist eine der ältesten Kultstätten aus Stein in ganz Amerika.



Huascarán

Der *Nationalpark Huascarán* ist der zweitgrößte Naturpark Südamerikas in den Anden und ist das Herz der höchsten tropischen Gebirgskette der Welt. Seine Hochebenen und Gletscherspitzen, die über 6.000 m ü. M. reichen sind das Umfeld, in dem verschiedene Tierarten zusammenleben, wie der Kondor, Vikunja, Weisschwanz-Hirsch, Puma, Vizcacha («Hasenmaus»), Wildkatze und Anden-Fuchs. Im Nationalpark Huascarán gibt es 27 Berge, 663 Gletscher, 269 Lagunen und 41 Flüsse.



© Walter Silvera, PromPerú

Chan Chan

In der Nähe von Trujillo befindet sich *Chan Chan* («Sonne Sonne»), die international als größte aus Lehmziegel erbaute Zitadelle der vorspanischen Zeit bekannt ist. Sie war das religiöse Zentrum des Chimú-Reiches (700–1400 n. C.) im Moche Flusstal, im Departement La Libertad (im Norden Perus). Die Zitadelle erstreckt sich über ca. 20 km² und man schätzt, dass etwa 100.000 Menschen dort lebten. Die Stadt war das Wohnzentrum eines großen Staates, der die Hälfte der peruanischen Küste beherrschte, von Tumbes an der Grenze zu Ecuador bis Lima.



© Anibal Solimano, PromPerú

Lima

Lima, bekannt als Stadt der Könige, war seit ihrer Gründung eine Oase der Kultur und Eleganz im spanischen Amerika. Kirchen im Barock-Renaissancestil, Paläste mit stilisierten Balkonen verleihen der Stadt Lima eine einmalige Architektur, eine Stadt, die dem Besucher Museen, Kunstgalerien, Vergnügungsorte und archäologische Stätten von den Zivilisationen vor der Inkazeit bietet. Bei einem Besuch der Stadt sollte man auch die Spezialitäten der weltweit anerkannten peruanischen *Gastronomie* kennenlernen. In Lima gibt es eine ganze Reihe von Gaststätten und gemütlichen Lokalen, in denen der Reisende diese ausgezeichneten Gerichte kosten kann. Sie sind aus der Verschmelzung von europäischen, afrikanischen und asiatischen Einflüssen mit der andinen Kochkultur entstanden.

Reisetipps und Reisehinweise für Peru

Reisezeit

In Peru muss man unterschiedliche Klimazonen und damit Reisezeiten unterscheiden. An der Küste ab Lima nach Süden ist es von Dezember bis April schön und sonnig. In den übrigen Monaten ist es neblig und kühl. Im nördlichen Küstenabschnitt ist es ganzjährig schön, daher heißt auch Trujillo «die Stadt des Frühlings» und in Richtung der Grenze zu Ecuador ist es immer sehr warm an der Küste. Die beste Reisezeit für die Anden sind die Monate Ende April bis Ende Oktober (zwar starke Unterschiede zwischen Tag – und Nachttemperaturen, dafür aber Sonnengarantie und Weitsichten, insbesondere im Juli/August). Im Amazonastiefland und den Nebelwaldgebieten ist die beste Reisezeit Mai bis Oktober.

Gesundheit

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amts empfiehlt Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Typhus und Hepatitis A. Eine gültige Gelbfieberimpfung wird für die Reise in das Amazonasbecken empfohlen. Malaria kann in den Urwaldgebieten östlich der Anden unterhalb von 2000 Meter Höhe auftreten, besonders im Amazonasbecken. Für die Malariaphylaxe sind verschiedene verschreibungspflichtige Medikamente (z.B. Malarone, Doxycyclin, Lariam) auf dem Markt erhältlich. Die Auswahl und persönliche Anpassung sowie Nebenwirkungen bzw. Unverträglichkeiten mit anderen Medikamenten sollten unbedingt vor der Einnahme einer Chemoprophylaxe mit einem Tropen- bzw. Reisemediziner besprochen werden.

Einreise

Reisepass, der mindestens noch sechs Monate gültig ist. Kinderausweise werden mit Lichtbild anerkannt, sofern das Kind von einem Elternteil/ Sorgeberechtigten begleitet wird. Die Beantragung eines Visums ist für einen touristischen Aufenthalt nicht erforderlich, dieses wird bei Einreise erteilt. Es sollte darauf geachtet werden, dass die beabsichtigte Aufenthaltsdauer durch die Beamten der peruanischen Einwanderungsbehörde im Pass oder auf dem (stets auszufüllenden!) Einreisezettel (Tarjeta Internacional de Embarque/Desembarque) vermerkt wird.

QUELLE:

www.atambo-tours.de

www.auswaertiges-amt.de



© Carlos Sala, PromPerú

Nasca-Linien

Zwei Stunden von der Stadt Ica entfernt nehmen diese unglaublichen Linien in der Wüste, die Tier-, Vogel- und Gottheitsfiguren darstellen, eine Fläche von über 450 km² ein. Die im Jahre 1927 entdeckten Nasca-Linien sind das Bedeutendste von der Nasca-Kultur hinterlassene Erbe, eine Zivilisation, die im Jahre 300 v. C. ihre Blütezeit erlebte. Die Linien sind z. T. 300 m lang, weshalb sie auch nur aus der Höhe sichtbar sind.



© Heidi Schade

Arequipa

Arequipa, die zweitgrößte Stadt Perus liegt im Süden der peruanischen Anden. Wegen des weißen Vulkangesteins (Sillar), mit dem die Häuser und öffentlichen Gebäude gebaut sind ist Arequipa auch als «weiße Stadt» bekannt. Um Arequipa herum gibt es unzählige touristische Sehenswürdigkeiten wie das *Colca-Tal* und der *Cotahuasi Canyon*. Der Cotahuasi Canyon ist die tiefste Felschlucht der Welt. Das Colca-Tal ist aufgrund seiner Landschaft ein eindrucksvolles Naturszenarium, besonders wegen der Anbauterrassen, die aus der Inkazeit stammen und auch wegen der über ein Dutzend im 16. Jh. gegründeten kleinen Städtchen.



© Michael Tweddle, PromPerú

Caral

Caral ist eine der 18 in dem Tal gefundenen Siedlungen. Mit einer Ausdehnung von 65 ha besteht sie aus architektonischen Komplexen wie die große Pyramide, die Pyramide des Amphitheaters und das Wohngebiet der Elite. Der Wind weht stark über den Sand von Caral, die älteste Stadt Amerikas. Eine lebende Kraft, die die Bewohner von damals vielleicht versucht haben mit ihren Flöten zu imitieren. Die ersten 32 aus Kondor- und Pelikanknochen hergestellten Flöten, die man auf der archäologischen Stätte gefunden hat, waren eine der größten Überraschungen von Caral. Und im Jahre 2001 wurde ein archäo-musikologischer Forschungs-Workshop über die Flöten von Caral abgehalten, und wo man versuchte den Ton jeder dieser Flöten so wiederzugeben, wie man sie im Jahre 3000 v. C. wahrscheinlich gehört hatte.



© Gonzalo Barandiarán, PromPerú

Piura – Tumbes

Piura war die erste von dem Spanier Francisco Pizarro in Peru gegründete Stadt (1532). Heute ist die Stadt das wirtschaftliche Zentrum im Norden des Landes. 12 Kilometer von der Stadt entfernt liegt der Orte Catacaos, bekannt wegen der Kunsthandwerker, die dort mit Stroh und Baumwolle arbeiten, Gold- und Silberschmuck herstellen, aber auch wegen der ausgezeichneten Gaststätten. Die Küste bei Piura ist abwechslungsreich und interessant. Der Ort *Máncora* liegt in der Nähe der Grenze zum benachbarten Departament Tumbes. *Máncora* verfügt über herrliche Strände, die unter Wellenreitern sehr beliebt sind. Der beliebteste Badeort der Einwohner von Piura ist *Colán* mit seinen Holzhäusern in Pfahlbauweise am Ufer der See. Die vielfältige Landschaft des Departaments *Tumbes* reicht von weiten Ebenen, über kleine Hügel bis zu schroffen Bergen. Der *Nationalpark* «*Parque Nacional Cerros de Amotape*» mit einer Ausdehnung von 91.300 Hektar beherbergt eine große biologische Vielfalt. Wegen der Nähe zum Äquator sind die Strände von Tumbes der ideale Ort zum Wellenreiten, Tauchen, Fischen oder auch einfach zum Sonnenbaden und Schwimmen am Strand. *Punta Sal* gilt wegen des weißen Sandes als einer der schönsten Strände des Landes.



© Cecilia Larrabure, PromPerú

Iquitos – Loreto

Iquitos ist die Hauptstadt des Departaments Loreto und gleichzeitig einer der wichtigsten Hafenstädte am Fluss Amazonas und auch die größte Stadt im peruanischen Regenwald. Eine der wichtigsten Attraktionen sind hier die Ausflüge zu den Flüssen und Seen und zu den herrlichen Badestränden. Der *Nationalpark* «*Reserva Nacional Pacaya-Samiria*» ist mit 2.080.000 Hektar der größte Park des Landes und liegt etwa 183 Kilometer von Iquitos entfernt. Hier sind zahlreiche Tier- und Pflanzenarten heimisch.



© Carlos Sala, PromPerú

Trujillo – Die Marinera

Trujillo ist die Hauptstadt der Region La Libertad und die viertgrößte Stadt Perus. Durch die einzigartigen Baudenkmäler aus der Mochica- und Chimuzzeit und der spanischen Kolonialzeit, mit den prachtvollen Innenhöfen, verzierten Holzbalkonen und den schmiedeisernen Fenstergittern, hat sie für den Tourismus eine große Bedeutung. Der nahe Pazifik sorgt für angenehmes und frühlingshaftes Klima. In der letzten Januarwoche wird Trujillo jedes Jahr das Szenarium des *Nationalen Marinera-Tanzwettbewerbs*. Die Marinera ist einer der elegantesten peruanischen Tänze für Paare. Beide Tänzer bewegen sich, indem sie ein weißes Taschentuch schwenken und eine Reihe charakteristischer Schritte ausführen. Der Mann trägt einen Poncho und Strohhut, in der Manier eines Passgangpferdreiters und die Frau, ein wunderschönes, traditionelles Kleid aus der Region.

Quelle: PromPeru

Info: www.peru.info/al/



© Walter Silvera, PromPerú

