

Zu diesem Buch

Durch eine Kette von glücklichen Zufällen wurde ich gefragt, ob ich mir zutrauen würde, ein Kochbuch mit Rezepten der peruanischen Küche auf Deutsch zu schreiben. Diese Idee überrumpelte mich zunächst. Dann aber nahm ich diese Herausforderung doch recht schnell an. Es ist die Chance, endlich die peruanische Küche in Deutschland einzuführen und bekannt zu machen. Zwar gibt es in vielen deutschen Städten so genannte „lateinamerikanische Restaurants“, die ihre Speisekarten jedoch nur äußerst selten mit traditionellen peruanischen Gerichten bereichern.

Aller Anfang ist schwer, und so bestand mein erster Schritt zu diesem Großprojekt darin, meine original-peruanischen und hauptsächlich in Spanisch gehaltenen Aufzeichnungen von Rezepten, die ich von peruanischen Köchinnen und Köchen gelernt hatte, zusammenzutragen. Danach ließ ich mir aus Perú von Experten allerlei Informationen schicken. Schließlich hieß es übersetzen, schreiben, Rezepte nachkochen. Dabei „mussten“ viele meiner Freunde als Essenstester herhalten. Aber ich glaube, sie waren begeistert!

Ich wünsche mir, dass ich mit diesem Rezeptbuch allen Perú-Reisenden und allen Hobbyköchen die peruanische Küche näherbringen kann. Sie werden merken, dass das Nachkochen der Rezepte nicht schwierig ist, trotz der perútypischen Zutaten. Diese sind zum überwiegenden Teil auch hier in Deutschland auf Wochenmärkten und in zahlreichen gut sortierten Supermärkten sowie über weitere Bezugsquellen – u.U. im Internet zu erwerben (siehe Anlage). Manche der Zutaten sind jedoch praktisch nicht zu bekommen. In diesen Fällen habe ich in meinen Rezepten Ausweichzutaten empfohlen, die dem Originalprodukt zumindest sehr nahekommen und das Geschmackserlebnis letztlich nicht trüben.

Mit Sicherheit habe ich in diesem Buch nicht alle Rezepte der peruanischen Küche zusammentragen können, denn es gibt noch unendlich viele weitere gute Gerichte, die erwähnenswert



Die Autorin in den Anden

wären. Aber ich habe versucht, die wichtigsten, die bekanntesten, die am einfachsten nachzukochenden Rezepte zusammenzustellen. Was derzeit in Perú besonders hoch im Kurs steht, ist die so genannte „neoperuanische Küche“, das Ausprobieren und Variieren der klassischen Rezepte mit neuen Zutaten und/oder kleinen geschmacklichen Veränderungen. Dem Genuss der peruanischen Küche werden jedenfalls keine Grenzen gesetzt, und vielleicht komponieren ja auch Sie die eine oder andere geniale Variation zur Gesamtkomposition hinzu?

Also, dann wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Nachkochen!
Buen Provecho!

Heidi Schade

Die peruanische Küche

Die Ursprünge der peruanischen Küche gehen bis in die Zeit der Inkas zurück, die mehr Lebensmittel als jede andere bis zum 16. Jahrhundert lebende Kultur kannten. Allerdings ist die heutige peruanische Küche aus der Vereinigung zahlreicher Einflüsse entstanden. Zur Kolonialzeit revolutionierten die ersten spanischen Besatzer die peruanische Küche mit Milchprodukten und Eiern. Im späteren 19. Jahrhundert wurden verschiedene Elemente der Einwandererküchen übernommen, vor allem der arabischen und chinesischen. Aber auch die Afrikaner, Italiener und Japaner haben im Laufe der Jahrzehnte ihre typischen Geschmacksnoten in den peruanischen Kochtöpfen hinterlassen.

Die peruanische Küche ist keine homogene Nationalküche, sondern besteht aus mehreren Regionalküchen. Das „Geschmackserlebnis“ ist aber auch das Ergebnis gezielter wirtschaftlicher Bestrebungen. So erklärte im Jahr 2007 das Parlament in Lima das peruanische Essen zum Kulturerbe des Landes.

Perú ist ein geografisch und klimatisch extrem facettenreiches Land. Die trockene Küste, das kühle Anden-Hochland und der feuchtheiße Regenwald ermöglichen diese Vielfalt. Das ganze Jahr über kann Landwirtschaft betrieben werden, wobei das gesamte Spektrum von Nutzpflanzen der Tropen (z.B. Papaya, Ananas, Maniok), Subtropen (z.B. Hartweizen, Oliven, Reben, Mandeln) und gemäßigten Breiten (Getreide, Kartoffeln, Gemüse) gleichzeitig angebaut werden kann. Dazu kommt noch – dank des kalten Humboldtstroms – der gigantische Reichtum an Fisch und Meeresfrüchten an dem mehr als 2.400 km langen Küstenstreifen, der zu den fischreichsten der Erde zählt. Die peruanische Küche kennt aber nicht nur unzählige Meeresfrüchte, sondern ist – wie viele andere südamerikanische Küchen – auch reich an ausgesprochen fleischbetonten Gerichten, vor allem Rind und Geflügel.

Die Grundlage der Küche der Küstenregion ist das reichhaltige Angebot an Fisch und allerlei Meeresfrüchten. Typische Gerichte sind der Cebiche, ein Salat aus marinierten Meeresfrüchten,

und Chupe de Camarones, eine dicke Suppe aus Garnelen, Kartoffeln, Milch und Chili. Außerdem sind Reisgerichte, Geflügel und Lamm im Norden der Küste sehr beliebt.

In Lima sind die Anticuchos, marinierte und gewürzte Rindfleischstücke auf dem Spieß, bevorzugt anzutreffen. Sie werden gegrillt und meist mit Kartoffeln und Mais serviert. Die Anticuchos werden häufig an den unzähligen Straßenständen, z.B. an den Stränden der Stadt, gegessen, wie auch die Tamales, gekochte Maiskolben mit Fleisch oder Käse, eingewickelt in ein Stück Bananenblatt.

Die Küche der Anden besteht hauptsächlich aus Mais- und Kartoffelgerichten. Auch Eintöpfe und Suppen sind beliebte Gerichte, wie z. B. Sopa de Chuño, eine herzhafte Kartoffelsuppe. Zu ganz besonderen Familienfesten oder Feiertagen wird eine Pachamanca (das Garen von Fleisch und Gemüse in einem Erdloch) zelebriert.

Im Regenwald überwiegen die Gerichte mit Flussfischen oder Wild. Als Beilage dazu gibt es oft Maniok oder Kochbananen.

Außerdem findet man im gesamten Land ganzjährig allerlei Obstsorten, wie zum Beispiel die einheimischen Früchte Chirimoya, Lúcuma, Papaya und Guaraná.

Die Basis der peruanischen Küche wird durch die drei einheimischen Grundnahrungsmittel Kartoffeln, Mais und Chili gebildet. Diese drei Komponenten bilden gleichsam den Rahmen für das bunte Bild der kulinarischen Vielfalt des Landes.

Über 3.000 farbenfrohe Kartoffelsorten werden in Perú angebaut. 20 Sorten davon sind mittlerweile auf jedem Markt problemlos zu erhalten. Die Kartoffel, die man in Perú unter dem Begriff „papa“ kennt, ist aus fast keinem Gericht wegzudenken. Sie ist zum Beispiel eine unentbehrliche Zutat für die meisten der herzhaften Eintopfgerichte. Allerdings kann sie auch die „Hauptdarstellerin“ spielen und eine Soloperformance mit schmackhaften Saucen vollziehen. Beispiele sind die Ocopa, eine aromatische Erdnusssauce, oder die Papa a la Huancaína, eine Sauce aus Käse und Chili.

Der Mais ist die wohl traditionsreichste Frucht der präkolumbianischen Zeit. Er kommt in ebenso vielen Farben und Formen vor wie die Kartoffel und diente damals nicht nur als Grundnahrungsmittel, sondern auch als Zahlungsmittel im Tauschhandel. Unter den Körnern hat sich der weiße Mais am erfolgreichsten etabliert. Der peruanische „Weiße Mais“ aus Cusco (Maiz Blanco Peruano Cusco) ist mittlerweile sogar ein geschütztes Produkt (INDECOPI – Patentamt Perú). Diese Sorte zeichnet sich neben anderen typischen Merkmalen vor allem durch die größten und weichsten Maiskörner der Welt aus.

Eine weitere Maissorte, der blaurote Mais, wird für die Zubereitung des Erfrischungsgetränks Chicha morada verwendet sowie für die puddingähnliche Nachspeise Mazamorra morada.

Die Chili, in Perú als „ají“ bekannt, gibt es in den verschiedensten Varianten und Sorten, als Gewürz für Suppen, als Gemüse für Fisch und Fleisch. Eigentlich wird Chili in fast allen Gerichten auf irgendeine Weise verarbeitet oder als Chilissalat separat zur „Eigendosierung“ und zum Nachwürzen in einer Schüssel gereicht. Der Ají zählt somit in Perú zum Geschmacksgeber Nummer eins. Aufgrund der vielen Chilisorten, die in Perú angebaut werden, gibt es bei der Verwendung in der Landesküche unterschiedliche Geschmacksnuancen bei ansonst gleichen Rezepten. Diese Besonderheit kann man ganz gut bei der Zubereitung des Cebiches feststellen. In Lima verwendet man hierfür beispielsweise meist den Ají amarillo (gelbe Chilischote), in Arequipa vorwiegend den Rocoto (rote Chilibeere), in Iquitos den Ají mono (grüne bis dunkelrote Chilischote) und im Norden des Landes hauptsächlich den Ají limo (weiß-grüne über violett bis orangefarbene Chilischote).