

IM LAND DER VIELFALT

Kulinarisches in Ecuador (Andrina Flöscher, Teil 3)

Ecuador ist ein vielfältiges Land mit spanischen, indigenen und afrikanischen Einflüssen. Reist man von den Anden an die Küste oder in den Amazonas, ändern sich die Kultur, die Sitten und Gebräuche. Genauso ist es auch mit den kulinarischen Spezialitäten, deshalb gibt es in Ecuador kein einziges typisches Gericht, sondern eine Vielzahl köstlicher Speisen.

Die Menschen in den Anden Ecuadors essen erstaunlich viel Reis. Im Projekt, in dem ich arbeite, gibt es jeden Mittag eine Suppe zur Vorspeise und dann einen Teller Reis mit einem Stückchen Schwein, Rind oder Huhn. Das Gericht wird häufig durch ein wenig Gemüse ergänzt, wozu auch die Kartoffel zählt. So ist die Kombination aus Reis und Kartoffeln in

«Manchmal gibt es auch ganze Menüs zu kaufen.»

Ecuador nicht ungewöhnlich. Auch abends steht bei meiner Gastfamilie häufig eine Pfanne Reis auf dem Herd. Vermehrt fragte ich mich, warum Reis in Ecuador so ein wichtiges Grundnahrungsmittel ist. Die Antwort darauf muss man in der Geschichte suchen. Vor der Eroberung durch die Spanier wurden im Andenraum hauptsächlich Mais, Kartoffeln, Bohnen, Maniokwurzeln und Avocado angebaut.

Fische am Grillieren.



Fleisch wurde bis auf Lama, Meerschweinchen und Wild wenig verzehrt. Die Spanier brachten schliesslich Schafe, Ziegen, Hühner, Rinder und Schweine ins Land. Ausserdem förderten sie den Anbau von Reis, Zuckerrohr, Zwiebeln und Knoblauch. Sie versklavten die Ureinwohner und gaben ihnen Reis zu essen, da dieser billig und nahrhaft war. Reis ist bis heute geblieben und in der ecuadorianischen Speisekarte fest verankert.

Die Anden

Dennoch gibt es in den Anden Ecuadors einige typische Gerichte ohne Reis. Am Strassenrand werden häufig gebratene Maiskolben, Kochbananen mit Käse oder Fleischspieschen angeboten. Manchmal gibt es auch ganze Menüs zu kaufen. Typisch für die ecuadorianische Andenregion ist das Gericht «Hornado». Schweinefleisch wird im Ofen gebraten und zu Mote, das sind gekochte und geschälte Maiskörner, serviert. Dazu gibt es Avocado, Kartoffelplätzchen, Zwiebeln, Tomaten und Salat. An Feiertagen oder speziellen Anlässen wird gerne «Cuy», gegrilltes Meerschweinchen, aufgetischt. Bei jedem Essen steht «Aji» auf dem Tisch, eine Sosse aus Chilischoten, Tomaten, Zwiebeln, frischem Koriander und Petersilie. Laut den Ecuadorianern gibt diese Schärfe dem Essen erst das gewisse Etwas und wirkt ausreichend desinfizierend. Die Ess-Sitten sind ähnlich wie in Europa. Man isst mit Messer, Löffel und Gabel, und vor dem Essen wünscht man sich «Buen provecho!» (Guten Appetit).

Die Küste

An der Küste wird wesentlich mehr Fisch verzehrt und anstelle von Mais und Kartoffeln sind neben Reis die Kochbananen und die Maniokwurzel die stärkehaltigen Grundsubstanzen eines Gerichts. Für die Küste typisch ist die Spezialität «Ceviche», eine Marinade aus Tomatensauce, Zwiebeln, Limetten und Gewürzen mit Fisch, Krabben oder Muscheln, die kalt gegessen wird. Dazu wird Popcorn, gerösteter Mais oder Bananenchips serviert. In der Küstenstadt Esmeraldas leben hauptsächlich Afroecuadorianer, die Nachfahren von importierten Sklaven aus Afrika. Durch sie vermischten sich afrikanische Kulturelemente mit der indigen-spanisch geprägten Kultur.

Dies hat sich auch auf das Essen ausgewirkt. Eine Spezialität Esmeraldas ist «Encocados», das ist Fleisch oder Fisch mit Kochbananen in einem Sud aus Kokosnus raspeln geschmort.

Der Amazonas

Die Küche im Amazonas erlebte ich hautnah, und sie fasziniert mich am meisten. Die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr verbrachte ich bei der Familie eines ecuadorianischen Freundes im Dschungel. Er stammt von den Kichwa-Indianern ab, den Ureinwohnern Ecuadors, und gab mir Einblick in eine sehr faszinierende Kultur. Die Kichwa wohnen noch heute in Dörfern der Anden sowie im Amazonas und leben im Einklang mit der Natur. Sie vertreten die Ideologie, dass ein Mensch nur so viele Tiere töten darf, wie er selber essen kann. Die Kichwa zeigten mir die Zubereitung des traditionellen Gerichts «Maito de Tilapia». Dazu kauften sie lebendige Fische, töteten sie, nahmen sie aus, wickelten sie in Blätter der Yaki-Panga-Pflanze und brieten sie über dem offenen Feuer. Auf diese Weise blieb der Fisch schön saftig und wurde gleichzeitig durch die schmackhaften Säfte der Blätter gewürzt. Vom Fisch assen die Kichwa ganz selbstverständlich auch den Kopf mitsamt den Augen sowie die Flossen. Sie erklärten mir, die Natur gebe ihnen zu essen und sie würden die Natur nicht respektieren, wenn sie Fleisch- oder Fischresten übrig liessen. Als Beilage zum Fisch gab es gekochte Maniokwurzeln, gebratene Kochbananen sowie ein traditionelles Getränk aus Mais und Wasser. Ursprünglich kannten die Kichwa kein Besteck, keinen Tisch und keine Stühle, sie assen mit den Händen und sassen dabei



auf dem Boden. Mittlerweile hat aber auch bei ihnen die Zivilisation Einzug gehalten.

«Maito de Tilapia».

Paradies der exotischen Früchte

Auf den Strassenmärkten von Quito ist das Angebot an exotischen Früchten riesig. Neben Ananas, Papayas und Mangos gibt es auch eine grosse Bandbreite an einheimischen Früchten. So beispielsweise die «Guanàbana», die die Grösse eines Fussballs hat und aussieht wie eine grüne Birne mit Stacheln. Das weisse Fruchtfleisch wird hauptsächlich für Fruchtsäfte und zur Eisherstellung genutzt. Meine Lieblingsfrucht ist die «Naranjilla», die aussieht wie eine Mischung aus Orange und Tomate. Das Fruchtfleisch ist hellgrün und besteht aus essbaren Kernen mit einem süssen, exotischen Geschmack. So gross wie das Angebot an Früchten ist auch das Angebot an Fruchtsäften. In ecuadorianischen Restaurants kann man häufig zwischen zehn verschiedenen Fruchtsäften wählen, die alle frisch zubereitet werden. Zurück in der Schweiz werde ich diese riesige Auswahl an süssen Früchten bestimmt vermissen, ein weiterer Grund, meine verbleibenden Wochen in diesem fernen Land Südamerikas in vollen Zügen zu geniessen.

Andrina Flöscher

Bild links: Ceviche.

Bild rechts: Guanàbana.

