

Brasilien als kulinarischer Schmelztiegel

STEPHANIE RIEDER-HINTZE



Wer nach dem bekanntesten Einwanderungsland fragt, wird meistens die Antwort „USA“ bekommen. Nur wenige Menschen werden stattdessen Brasilien nennen, den fünftgrößten Staat der Erde mit heute rund 200 Millionen Einwohnern. Dabei ist Brasiliens gesamte Geschichte und vor allem seine kulinarische Entwicklung maßgeblich durch enorme Einwandererbewegungen geprägt. Über drei Jahrhunderte war das Land portugiesische Kolonie, afrikanische Sklaven wurden hierher verschleppt und seit Anfang des 19. Jahrhunderts vervielfachte sich die Zahl der Einwanderer aus Europa (z. B. aus Italien, Deutschland, Spanien, Ukraine, Polen) und Asien (z. B. Japan, Korea, Libanon, Syrien). Sie alle trugen dazu bei, dass eine eigene brasilianische Esskultur entstehen konnte, die klare regionale Ausprägungen zeigt und gleichzeitig die internationalen Wurzeln sichtbar macht. Im Amazonasgebiet wird diese bunte Mischung noch um kulinarische Überbleibsel der indianischen

Ureinwohner ergänzt. Bereits ab dem 16. Jahrhundert begannen die Portugiesen im Land neben der Viehzucht systematisch Obst und Gemüse anzubauen. Heute sind die wichtigsten Agrarexportprodukte Kaffee, Kakao, Soja, Zucker und Fleisch.

Natürliche Ressourcen

Brasilien bietet etliche natürliche Ressourcen, die die Ernährung der Menschen von jeher bestimmten: Fische und Meeresfrüchte aus Flüssen (v. a. dem Amazonas und seinen zahlreichen Nebenflüssen) und aus dem Meer, tropische und andere Früchte in großer Menge und Vielfalt wie Bananen, Mangos, Ananas, Papayas, Maracujas, Zitrusfrüchte, Feigen oder Guaven. Viele davon gibt es bereits zum Frühstück. Kokos-, Cashew- und Erdnüsse, Kürbisgewächse und Gemüse wie Bohnen, Mais, Kohl und Wurzelknollen (z. B. Maniok), Kaffee und Kakao kommen in allen Variationen auf den Teller oder in die Tasse.

Zentrale Bedeutung aber haben überall im Land schwarze Bohnen und Reis. Ein Mittagessen ohne sie ist für viele Brasilianer nicht denkbar.

Versorgung in Stadt und Land

Brasilien bedeckt fast die Hälfte der südamerikanischen Landfläche. Etwa 90 Prozent der Bevölkerung leben in den Bundesstaaten der Ost- und Südküste, vor allem in den Städten. Für die landesweite Versorgung kommt es angesichts der langen Transportwege auf gut haltbare und vielseitig verwendbare Lebensmittel an – wie Bohnen und Reis.

An den Fernstraßen hat sich eine landestypische Gastronomie etabliert: kleine Lokale oder Imbisse, meist Familienbetriebe, die täglich eine warme Mahlzeit anbieten. Auch an den Busbahnhöfen und Haltepunkten kann man sich versorgen. Hier sind vor allem Sandwiches und einfache warme Gerichte zu haben. Typisch für

die Versorgung in den Städten sind Mittagsbüffets, die immer Reis und Bohnen, dazu Fleisch, gekochte Gemüse und Salat anbieten. Der Kunde bezahlt nach Gewicht. Das Mittagessen hat einen hohen Stellenwert in der brasilianischen (Alltags-)Küche. Außerdem gibt es die Märkte, „Feirinhas“, wo man viele kleine Spezialitäten erwerben kann.

Interessant ist bis heute der nicht immer direkt erkennbare Einfluss der ehemaligen Kolonialherren, der Portugiesen. Offensichtlich ist er noch beim Bacalhau, dem Klipp- oder Stockfisch aus Kabeljau. Es gibt unzählige Rezepte für seinen Einsatz, als frittierte Bällchen, Pasteten, in Eintöpfen, als Salat mit Kichererbsen und Gemüse oder in einem Reisgericht. Auch das eher mächtige Eintopfgericht „Cozido“ mit Fleisch oder Fisch stammt ursprünglich aus Portugal. Weniger bekannt ist, dass viele

Lokale mit italienischen Namen, zum Beispiel in São Paulo, meist von Portugiesen oder portugiesisch stämmigen Brasilianern geführt werden. Das gleiche gilt für zahlreiche Bäckereien im ganzen Land.

Fleisch und Fisch mit Würze

Sehr beliebt ist die Kräutermischung „Cheiro verde“, bestehend aus Petersilie, Schnittlauch, Koriander, Minze und regionalen Kräutern; sie wird im Bund mitgekocht. Viele Familien haben ihre speziellen Würzmischungen daheim. Außerdem kommen häufig Marinaden zum Einsatz, vor allem bei der Zubereitung von Fleisch. Eine typische Grundmischung für Grillfleisch wie Rind, Schwein und Huhn, eine im Backofen zubereitete Pute oder einen (Rinder-)Schmorbraten besteht aus Öl, Salz, Pfeffer, Wein oder Essig, Knoblauch und Kräutern;

dazu sind je nach Region und Geschmack Zwiebeln, Kreuzkümmel, Lorbeerblatt, Zitronensaft, Zimt oder Gewürznelken möglich. Für die Soße nehmen brasilianische Köche gerne Kokosmilch oder die sehr dicke „Creme de Leite“. Sie schmeckt intensiver als Sahne und ähnelt ungesüßter Kondensmilch.

„Picanha“ heißt das beliebte Rindfleischstück mit dickem Fettrand (vergleichbar dem Tafelspitz), das am Stück gegrillt wird. Weitere Zutaten für das landesweit übliche Grillen sind Filet, Rippchen, Rumpsteak, Schweinswürste oder Hähnchenherzen. Außerdem findet man überall Dörrfleisch, gesalzenes und in der Sonne getrocknetes Rindfleisch in verschiedenen Trocknungsgraden und Qualitäten.

Neben diversen Süß- und Salzwasserfischen spielen Krabben eine wichtige Rolle, vor allem in den Küstenre-



Allgegenwärtig in Brasilien: Vatapa, streetfood, Picanha und Bacalhau



gionen. Sie werden mit Gemüsen wie Erbsen, Möhren, Mais, Blumenkohl, Lauch oder Chayoten (einer gurkenähnlichen Kürbisart) in Olivenöl zubereitet, als „Fritada“ kleingeschnitten mit verquirlten Eiern im Ofen gebacken, einfach in Öl und Knoblauch gebraten oder „a milanese“ zubereitet, also paniert und frittiert. Getrocknete, gemahlene Krabben sind eine eigene Würzzutat und kommen beispielsweise mit Bohnen oder Kohl in einen Auf-
lauf.

Spezialitäten einzelner Regionen

Norden

Über 40 Prozent der Fläche Brasiliens gehören zum Amazonastiefland. Es ist von tropischem Regenwald mit üppiger Vegetation bedeckt. Die Küche steht hier noch stark unter indianischem Einfluss; Jagd und Fischfang haben große Bedeutung. Auch für viele Brasilianer ist die Region durchaus exotisch. Denn zahlreiche Pflanzen, Früchte und Kräuter sowie Landtiere und Fische gibt es nur hier. Für „Pato ao Tucupi“ werden Entenstücke in kräftiger Soße mit Wildkräutern gekocht. „Tucupi“ heißt die auf Maniokbasis hergestellte Brühe.

Nordosten

Diese Region ist durch trockene Gebiete im Landesinnern und die Küstenregion mit großflächigem Zuckerrohranbau in Monokultur gekennzeichnet. Sie ist kulturell vielseitig aufgestellt mit portugiesischen Einflüssen und afrikanischen Impulsen früherer Sklaven. Spezialitäten sind Süßspeisen und Zuckergebäcke, die häufig mit Kokosmilch, Kokosraspeln und viel Eigelb zubereitet werden; außerdem an der Sonne getrocknetes Dörrfleisch, das hier „Carne seca“ oder „Carne de sol“ heißt.

Eine ganz eigene Rolle spielt die Küche Bahias, die Kenner als die „brasilianischste“ bezeichnen. Denn ihre Eigenständigkeit und Vielfalt stehen im Landesvergleich heraus. Obst und Gemüse in Hülle und Fülle, Meeresfrüchte (Krebse, Garnelen und Muscheln), Fisch, das orange-rötliche Öl der Dendê-Palme (Ölpalme), Kokosmilch und zahlreiche pikante Würzungen und Soßen zeichnen sie aus. Bekannt sind die „Bahianas“, die ihre Köstlichkeiten auf der Straße anbieten.

In der Region sind im ganzen Land bekannte Gerichte entstanden wie „Vatapá“. Dafür kocht man frische und getrocknete Krabben mit Fischstü-

cken, fügt Cashew- und Erdnüsse, Zwiebeln, frischen Koriander, Ingwer, Palmöl und Kokosmilch hinzu und serviert es mit einem Brei aus Reismehl und Kokosmilch. „Caruru“ sind sautierte Krabben mit scharfer Soße aus rotem Pfeffer und Okraschoten. „Acarajé“ heißen Teigbällchen aus zerkleinerten Bohnen, Nüssen und Krabben, die in Palmöl zubereitet werden. „Molho de Pimenta“, eine Pfeffersoße mit Zitronensaft, frischem Koriander und Petersilie, gehört zu vielen Gerichten dazu.

Zentraler Westen

Diese Region ist im riesigen Brasilien etwas isoliert. Daher findet man hier manche Eigenart aus dem ursprünglich spanischen Gebiet. Typisch sind Wildgerichte sowie der Verzehr von Gürteltier und Paka, einem Nagetier. Bekannt ist das Reisgericht „Arroz de Sua“ mit gebratenem Schweinefleisch.

Süden

Hier gibt es Viehwirtschaft (Rind, Pferd, Schwein, Ziege, Schaf) und fruchtbare Böden, auf denen Bohnen, Mais, Getreide, Soja oder Kaffee wachsen. Das angenehme Klima



Das Nationalgericht Feijoada

Sie kommt ursprünglich aus dem Südosten Brasiliens und ist in etlichen Variationen und Familienrezepten im ganzen Land bekannt: die Feijoada. An Feiertagen und zu Familienfesten ist das Gericht allgegenwärtig; egal ob im Luxusappartement oder in den Favelas. In den Eintopf aus schwarzen Bohnen gehört reichlich Fleisch unterschiedlichster Art wie Rinderdörrfleisch, Suppenfleisch, Schweinswürstchen, Schweinsohren, -füße, Speck, Innereien und vieles mehr, außerdem Knoblauch und Pfefferschoten. Feijoada gart man am besten auf dem Holzfeuer oder im Ziegelofen und serviert das Gericht mit Reis, geröstetem Maniokmehl, Orangenscheiben und einer grünen Kohllart (Couve).

Diese Spezialität, die auch hochpreisige Restaurants anbieten, geht vermutlich auf eine aus der Not geborene, einfache Speise der schwarzen Sklaven zurück. Denn sie mischten all das unter ihre Bohnen, was die Küche der Herren als tierischen Abfall hinterlassen hatte wie Schweinsohren, -rüssel oder -schwanz sowie diverse Innereien. Andere Kenner meinen, das Schmortopfgericht mit Bohnen und Fleisch habe bereits mit den portugiesischen Siedlern das Land erreicht. Dazu kommt der kulinarische Einfluss der Indios. Denn Maniokmehl als Beilage war Grundnahrungsmittel der Ureinwohner. Alles zusammen also ein echt brasilianisches Kulturgut!

„Mandioca“: Maniok in Brasilien

Maniok wurde bereits von den Ureinwohnern kulinarisch genutzt. Heute kommen die diversen Sorten unterschiedlich zum Einsatz. Roh ist die Knolle allerdings wegen giftiger Bitterstoffe ungenießbar. Sie wird geschält und gekocht, gebraten oder geröstet, sie ist Brotersatz, Beilage oder Zutat für Kuchen und Süßspeisen. Maniok gilt als Grundnahrungsmittel und wird auch zu Mehl verarbeitet. Für viele arme Familien ist das geröstete Mehl „Farofa“ die Hauptmahlzeit. Farofa lässt sich mit Butter, Speck, Bohnen, Eiern, Gemüse oder Bananen anreichern. Zu vielen Hauptgerichten gehört es als Beilage dazu. Oder man streut es in Eintöpfe, Fischsud oder Fleischbrühe. Den entstehenden Brei isst man zusammen mit den gegarten Gemüse-, Fisch- oder Fleischstücken.

„Manicoba“ heißt ein deftiger Eintopf mit Maniokblättern und Fleisch aus dem Norden Brasiliens. Außerdem ist Maniok bei vielen Fleisch- und Fischgerichten eine beliebte Beilage – entweder nur gekocht oder gekocht und kurz knusprig angebraten.

„Tapioka“ ist Maniokstärke in Form von Mehl, aus dem zum Beispiel gefüllte Fladen hergestellt werden. Als Kügelchen – ähnlich dem Sago – dient Tapioka als Zutat für Süßspeisen.



Foto: © iStock.com/Ludiano_Marques

führte viele europäische Einwanderer hierher und rund 85 Prozent der Einwohner des subtropischen Südens sind heute Weiße. Nahezu alle europäischen Küchen sowie „Oktoberfest“ und „europäische“ Cafés sind vielerorts zu finden. Die zahlreichen Viehfarmen bestimmen die Essgewohnheiten. Der landesweit bekannte Rinderspießbraten „Churrasco“ (es kann auch gelegentlich ein ganzer Ochse sein!) stammt von hier. Das Trocken- und Dörrfleisch, hier „Charque“ genannt, war ursprünglich eine wichtige Speise und Proviant für die Gauchos in den Pampas.

Südosten

Dieses vergleichsweise kleine Gebiet ist am dichtesten besiedelt und industriell am meisten ausgebaut. Rio de Janeiro und São Paulo gehören dazu. Es gibt überproportional viele japanische Restaurants, die Sushi und frischen Fisch anbieten, dazu viel italienische Küche. Bohnen, ob schwarz, rot oder weiß, werden intensiv und vielfältig verwendet. Spezialitäten sind das Fischgericht „Moqueca capixaba“ im Tontopf sowie das süßliche, puddingähnliche „Cuzcuz“, das mit Tapiokastärke zubereitet wird. Außerdem stammt Brasiliens Nationalgericht „Feijoada“ aus dieser Region.

Süßes und Flüssiges

Viele Süßspeisen sind für Europäer fast zu süß. Kuchen und Torten sowie süße und salzige, oft gefüllte Gebäcke oder Bällchen sind Imbiss, Vorspeise oder beliebtes Fingerfood, auch bei festlichen Anlässen. Einfache Süßspeisen aus Eiern, Milch und Zucker verfeinert man mit Gewürzen und Früchten. Für viele Cremes, Puddings, Eis und Getränke ist gezuckerte Kondensmilch eine beliebte Zutat.

Brasilien ist vor Vietnam und Kolumbien seit Jahren mit Abstand der größte Produzent von Rohkaffee (Arabica und Robusta). Laut Wikipedia belief sich die Produktion im Jahr 2013 auf fast drei Millionen Tonnen. Kaffee wird auch im Land selbst viel und mit reichlich Zucker und frischer Milch getrunken. Wer es erfrischend mag, greift zu Fruchtmixgetränken, die man frisch presst oder für die man gefrorenes Fruchtfleisch mit Wasser und Zucker aufgießt. Orangensaft wird in Restaurants immer frisch gepresst angeboten. Eine Art Brause entsteht aus der leicht koffeinhaltigen Frucht „Guarana“. Fast schon eine Zwischenmahlzeit ist in manchen Regionen „Mingau“, ein heißer, flüssiger Brei aus Mais oder Maniok mit (Kokos-)Milch, Butter und Zucker. Bier ist überall sehr beliebt und steht in der Ein-Liter-Flasche im Kühler auf dem Tisch. Denn als „estupidamente gela-

do“, also fast bis an den Gefrierpunkt gekühlt, schätzt man es besonders. Für unseren Geschmack sind viele Sorten allerdings eher wässrig. Bekannt ist der starke, klare Zuckerrohrschnaps „Cachaça“. Nach dem Auspressen des Zuckerrohrs gärt der Saft 24 Stunden und wird dann im Kupferkessel zu Schnaps gebrannt. Mit Limettensaft und Zucker wird er zur legendären Caipirinha. ■

Zum Weiterlesen:

www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/brasilien/essentrinken



DIE AUTORIN

Stephanie Rieder-Hintze M. A. ist Journalistin. Nach vielen Jahren in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit einer großen Stiftung arbeitet sie heute als freie Autorin.

Stephanie Rieder-Hintze
Muffendorfer Hauptstraße 9
53177 Bonn
stephanie@rieder-hintze.de
www.rieder-hintze.de