



## Essensgewohnheiten in anderen Ländern

Ob wir es wollen oder nicht – wir Deutschen werden zwangsläufig mit Sauerkraut, Weißwurst und Schnitzel in Verbindung gebracht. Dönerläden und McDonald's geben uns leider wenig Auskunft über die Essensgewohnheiten in anderen Ländern. Deshalb stellt *back view* die kulinarischen Vorlieben dieser Welt vor.

### Spanien

In Spanien verzehrt man vorrangig Fisch, Eintöpfe mit Bohnen oder Kichererbsen sowie Reis. Das Frühstück, desayuno, fällt im Gegensatz zum Mittag- (comida) und Abendessen (cena) recht spärlich aus. Auf dem Weg zur Arbeit lässt sich schnell ein Kaffee trinken, wobei man an besonderen Tagen churros con chocolate, eine frittierte Teigstange mit heißer Schokolade, isst.

Erst, wenn in Spanien die Sonne nachlässt, können die Spanier gegen Nachmittag beziehungsweise am späten Abend das Essen aufdecken. Hierzu gehört im ersten Gang beispielsweise eine Paella, ein typisch valenzianisches Gericht, das mit Reis, Fleisch, Gemüse und Bohnen zubereitet wird. Hierzulande sind vor allem Tapas-Bars bekannt und beliebt. Die Tapas, das spanische Finger-Food, reichen von frittierten Tintenfischringen bis hin zu Weißbrot mit Serrano-Schinken.

### Schweden

In Schweden isst man genauso heimelig wie im IKEA-Katalog. Zum Frühstück, frukost, mischt man sich Haferflocken mit Buttermilch und Früchten, die dort nach dem „Jedermannsrecht“ überall gepflückt werden dürfen. Oder man isst schlicht ein Knäckebrötchen. Das Mittagessen ist danach tatsächlich wie im IKEA-Restaurant: kleine Fleischklößchen, köttbullar, werden mit Kartoffeln und Preiselbeeren serviert. Schwedens Küche verfügt größtenteils über deftige Hausmannskost, viele Lebensmittel werden selber hergestellt und orientieren sich vor allem an den kalten Wintermonaten.

### Afrika

Charakteristisch für die nordafrikanische Küche, die Tunesien, Algerien und Marokko umfasst, ist die Verwendung von Kreuzkümmel in vielerlei Gerichten. Dazu zählen beispielsweise die Sferia, ein Geflügelgericht mit Kichererbsen, die Hammelfleischsuppe Chobra, oder Tabbouleh, ein Gericht bestehend aus Hähnchenfilet und Gemüse. Am berühmtesten ist wohl der Couscous, der aus Grieß hergestellt und anschließend mit Gemüse und Fleisch serviert wird.

Weiter südwestlich, in Ghana zum Beispiel, kommt hingegen sehr oft Kelewele auf den Tisch. Die beliebte Vorspeise besteht aus frittierten Kochbananen, die in kleinen Würfeln und stark gewürzt gegessen wird. Als Hauptgericht wird Jolloffreis mit Gemüse und Fleisch gegessen. Beliebte Nahrungsmittel sind zum Beispiel Omotuo, Reisknödel, die mit Erdnusssoße gereicht werden, oder Banku, Maisknödel.

### USA

Dass übergewichtige Amerikaner überzuckerte Getränke, Chipstüten und Hamburger-Zutaten aus dem Supermarkt schleppen, ist wohl ein weit verbreitetes Vorurteil, dass sich ebenso hartnäckig hält wie jenes, das besagt, die „Amis“ ernährten sich nur von Fast Food. Tatsächlich verstecken sich viele Kohlenhydrat-Bomben in der US-amerikanischen Küche, wie es sie jedoch auch anderswo zu finden gibt. Das reichhaltige Frühstück besteht oft aus Pancakes, dicken Pfannkuchen, mit Ahornsirup oder Toast mit Erdnussbutter. Zum Mittagessen bereitet man allerdings der Nationalität entsprechend etwas Eigenes zu. Somit ist die Tex-Mex-Küche (Texas-Mexiko) stark ausgeprägt, es gibt viele asiatische Restaurants, europäische Elemente in den Gerichten und populäres Essen wie den ursprünglich jüdischen Bagel.

Jeder kocht auf seine Art und gibt seine eigenen Zutaten in den riesigen melting pot. Beliebt sind vor allem Süßkartoffeln oder ein Barbecue. Zum traditionellen Thanksgiving (Erntedank) wird ein Truthahn, turkey, sowie pumpkin pie (Kürbiskuchen) zubereitet.

In den Südstaaten zählt man chicken wings und spare ribs zu den bevorzugten Gerichten und fried chicken aus Kentucky dürfte weltweit vielen ein Begriff sein. Die Südstaatenküche ist es tatsächlich, die der US-amerikanischen Ernährung ihren schlechten Ruf gibt. Trotzdem sollten wir glücklich sein über die Brownies und das Popcorn, das



die USA auch uns in Europa bescherten.



### Brasilien

Die Küche Brasiliens ist sowohl von portugiesischen als auch von indianischen Einflüssen geprägt. Moqueca basiert beispielsweise auf dem portugiesischen Fischeintopf Peixada. Man isst vorwiegend Fisch und Fleisch und verfeinert Gerichte mit Palmöl oder Kokosmilch. Das brasilianische Nationalgericht ist die Feijoada, die mit schwarzen Bohnen, Trockenfleisch, Nelken und weiteren Gewürzen zubereitet und anschließend mit Reis und Orangenscheiben serviert wird.

### Peru

Die peruanische Küche, geprägt von den Inka, Spanien und Portugal, besteht vorwiegend aus Mais, Kartoffeln und Fleisch. Neben Schweine- und Rinderfleisch wird jedoch auch das Fleisch der Lamas oder Meerschweine verzehrt. Anticuchos, marinierte Rinderherzen, oder Cuy chactado, ein Meerschwein, dessen ganzer Körper mit Kartoffeln serviert wird, sind keine Seltenheit und werden von den Peruanern gern gegessen. Ein wesentlich harmloseres Gericht sind Papas a la Huancaína, Kartoffeln mit Salat, Käsesauce und Oliven. Auch ceviche, ein Salat mit Meeresfrüchten, ist mittlerweile weit verbreitet.

### Japan

In Japan wird als Grundbasis immer einheimischer Reis serviert, hierzu kommen Fisch und Meeresfrüchte. Das allseits bekannte Sushi besteht aus rohem Fisch, Reis und Seetang, der die kleinen Portionen zusammenhält. Seitdem 1873 der Verzehr von Fleisch durch den Kaiser gestattet wurde, isst man auch häufig sukiyaki, einen Eintopf aus Rindfleisch, Tofu, Gemüse, Pilzen und Sojasauce. Weit verbreitet war in der Vergangenheit auch der Verzehr von Walffleisch, das man heute allerdings eher meidet.

### Hawaii

Wer kennt nicht das Toast Hawaii? Doch, wenn dieser schnelle Sommersnack von einer Insel nicht stammt, dann ist es Hawaii. Vermutlich erfand ein deutscher Fernsehkoch in den 1950er Jahren das überbackene Toast und benannte es aufgrund der Verwendung von Ananas, die in Hawaii überall angebaut wird, nach dem Inselstaat. Wer einen Fuß auf eine der Inseln setzt, wird selbstverständlich nicht mit einem Toast Hawaii verköstigt. Dafür



veranstalten die Bewohner regelmäßig das traditionelle L??au, ein Fest bei dem gemeinsam unter freiem Himmel gekocht und gegessen wird. Für diese Feste bereitet man in Erdgruben mit heißen Steinen und eingewickelt in Bananenblätter das kalua pig zu. Ebenfalls serviert wird zu solchen Festen der Lomi Lomi Salmon, ein Salat mit Lachs und Tomaten und haupia, ein Kokosnusspudding.

(Text: Ronja Heintzsch / Keynan Dietrich by jugendfotos.de)