

In Argentinien gibt's vor allem eins: Köstliches vom Rind

STEPHANIE RIEDER-HINTZE



Argentinische Steakhäuser gehören seit vielen Jahren zur internationalen Restaurantvielfalt. Das (Rind-)Fleischangebot dieser Häuser stammt meist aus der riesigen Pampa, einem Gebiet zwischen Anden und Atlantik, das sich über die Länder Uruguay, Brasilien und vor allem Argentinien erstreckt. Die grasbewachsenen Ebenen westlich und südlich des Ballungsraumes von Buenos Aires, in dem etwa ein Drittel der rund 40 Millionen Einwohner Argentiniens leben, sind das landwirtschaftliche Zentrum des Landes. Große Gebiete dienen dem Weizenanbau oder als Weideflächen für Rinder; beides sind auch wichtige Exportgüter.

Fleisch, vor allem Rind, ist das deutlich dominierende Element in der argentinischen Küche. Es steht nicht nur beispielhaft für die heimische Esskultur, sondern symbolisiert das Selbstbewusstsein der Bevölkerung. Große Fleischstücke in reichlichen Portionen zu essen, ist für die meisten Argentinier, angesichts

der verfügbaren Mengen und moderaten Preise, selbstverständlich. Rindfleisch ist Zutat vieler beliebter Eintopfgerichte wie „Patasca“ mit Beinfleisch, Pansen, Kartoffeln, Mais und Chili; es wird aber bevorzugt gebraten oder gegrillt. Das geschieht in den unzähligen Grillrestaurants von einfach-rustikal bis zu Gourmetniveau, aber vor allem im Freundes- und Familienkreis als nationale Freizeitbeschäftigung. Die Vielfalt des Grillgutes ist dabei bemerkenswert.

Klassisch: Parrilladas clásicas

Als „Asado“ bezeichnen die Argentinier das grilltechnische Festgericht, das üblicherweise über Holz oder Holzkohle zelebriert wird. Das Fleischangebot umfasst Innereien (Nieren, Euter, Dünndarm, Bries, alle vorher in Essig und Gewürzen eingelegt), Würste (Chorizos, Blutwürste) sowie Grillfleisch (fast immer am Knochen). Außerdem gehören

Würzsoßen dazu, mit denen die Grillstücke vor und während des Grillens immer wieder eingestrichen werden und die es anschließend auch zum Essen gibt. Dazu gehört etwa „Chimichurri“ aus Essig, Öl und „Sole“ (durch Kochen konzentriertes Salzwasser), Petersilie, Knoblauch, Thymian, Oregano, Lorbeer, feingehackten Möhren und Lauchzwiebeln, Kreuzkümmel, Paprika- und Chilipulver – jede Familie hat dafür ihr eigenes Rezept. Die ebenfalls sehr beliebte „Salsa criolla“ enthält Paprikaschoten, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Essig, Öl und Kräuter. Typische Beilagen zum Grillgelage sind (grüne) Salate, im Restaurant auch Kartoffeln oder Pommes frites. Einige Argentinier, vor allem im Süden des Landes, bevorzugen Lamm auf dem Grill (das kann auch ein ganzes Tier sein), Fisch oder Hühnchenspieße. Außerdem die als Snack oder Grillvorspeise beliebte Pizza; sie dient zum „Warmwerden“ des Grillrosters. Wer Gemüse als Beilage zubereitet, grillt dieses eben-

falls: Aubergine, Paprika, Fenchel, Tomate, Zucchini, Chicorée oder Zwiebeln. Das Asado kennt eine zweite Grillvariante, bei der das Fleisch senkrecht zur Feuerstelle aus größerer Distanz gegrillt und dadurch ganz besonders zart wird. Das sind meist sehr große Stücke oder ein ganzes Tier, das an Metallstäben festgebunden grillt. Im Alltag braten die Argentinier Fleisch häufig kurz an und garen es im Backofen fertig. Letzteres gilt auch für einige festliche Gerichte wie Ente (mit Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Weißwein), Hirsch- oder Wildschweinkeule, die vorher einen Tag lang in Marinade ruhen.

Essalltag

Das argentinische Frühstück fällt, ähnlich wie in Spanien oder Italien, eher sparsam aus. Kaffee (meist mit Milch) und ein Gebäckstück oder Toastbrot reicht den meisten. Auch zu Mittag ist

das Essen nicht sehr üppig. Eine kleine warme Mahlzeit wie Pasta, Suppe oder Tortilla, alternativ ein Salat sind beliebt. Nachmittags greifen viele zu einem süßen Snack, der sich vor dem Abendessen in einen salzigen wandeln kann. Das Abendessen ist die Hauptmahlzeit des Tages und kommt erst nach 20:00 Uhr auf den Tisch. Fleisch, Hühnchen (jeweils mit Beilagen) oder Pizza ist häufig auf den Tellern zu finden. Typische Abendgerichte sind auch Steak mit Salat oder paniertes Rinderschnitzel mit Pommes frites.

Italienisch und meist aus Teig

Argentinien, das Anfang des 19. Jahrhunderts seine Unabhängigkeit von Spanien erlangte, war spätestens seit damals ein beliebtes Einwanderungsland. Dass viele der Migranten aus Italien kamen, zeigt sich noch in der heuti-

gen Esskultur überdeutlich. Denn Pizza und Pasta sind hier genau so beliebt wie in der europäischen Heimat. Es gibt Pizza mit dickem Teig und reichlich belegt oder sehr dünn mit knusprigem Boden. Pizza auf einer Steinplatte oder dem Grill gebacken sind typisch. Als Snack oder Imbiss direkt vom Blech ist Pizza überall in den Straßen zu haben. Genauso beliebt ist Pasta in allen Variationen (gefüllt und ungefüllt, überbacken, als Gnocchi ...) und mit vielen unterschiedlichen Soßen – eben wie in Italien.

Der italienische Einfluss ist außerdem an der argentinischen Vorliebe für Vorspeisen (auch Salat) zu merken. Gefüllte und überbackene Gemüse gehören genauso dazu wie Reisbällchen mit Parmesan, Fischkroketten, Meeresfrüchtesalat oder Bohnen, Avocados, Anchovis oder Oliven.

Mindestens ebenso viel Sorgfalt bei der Zubereitung wie Pizza und Pasta genießen „Empanadas“. Jede Regi-



Typisch Argentinien: Asado, Salsa Criolla, Locro, Alfajores



on kennt eigene Rezepte für die kleinen Teigtaschen, wobei die jeweiligen Teigränder sichtbar variieren. Man fertigt sie meist aus Hefeteig. Aber auch einfacher Blätterteig ist verbreitet. Mögliche Füllungen sind Fleisch, Hühnchen, Käse und Schinken, Gemüse (z. B. Spinat, Lauchzwiebeln, Mangold, Paprikaschote), Pilze, Thunfisch, Frischkäse, Früchte oder Konfitüre. Empanadas, gebacken oder frittiert, sind der Nationalsnack und häufige Beigabe zu einem Grillgericht.

Spezialitäten einzelner Regionen

Norden

Im Nordwesten gibt es die leicht scharfe Andenküche mit kulinarischen Wurzeln aus der Indiozeit. „Locro“, der landesweit bekannte Maiseintopf mit Rindfleisch, Bohnen, Süßkartoffeln, Weißkohl

und Chili gehört dazu. Ebenso Tamales (Maispasteten mit Fleisch- oder Gemüsefüllung, gegart in Bananen- oder Maisblättern) sowie Mais, Paprikaschote, Andenkartoffeln und luftgetrocknetes Fleisch. Auch Lamafleisch wird hier gegessen. Als süße Spezialitäten gelten „Gaznates“ (gefüllter Teig mit Karamell), glacierte Nüsse und Zuckerrohrhonig. Kürbis erfreut sich als Püree, Brei, frittierte Scheiben oder in Pasteten und Aufläufen großer Beliebtheit. Er geht ebenfalls auf die Indios zurück. Das Traditionessen „Carbonada en zapallo“ ist ein Fleischtopf mit Mais, Reis, wahlweise auch Kartoffeln und Süßkartoffeln, der in einem ausgehöhlten Kürbis serviert wird.

Die subtropische Region Tucumán ist für ihre Zitrusfrüchte sowie vielfältigen Marmeladen bekannt. In der Provinz Chaco stehen Flussfische sowie frische Kräuter und Früchte im kulinarischen Zentrum. Im Nordosten mit Sumpf-

landschaften und Regenwald gibt es ein enormes Früchteangebot. Außerdem ist dort der Yerbastrauch zuhause, aus dessen Blättern das Mate-Aufgussgetränk entsteht. Mateblätter dienen außerdem als Geschmackslieferanten für Brot, Käse, Eis, Pralinen, Gebäck, Likör und Bier.

Zentralargentinien

In der Landesmitte dominiert die Plantagenwirtschaft mit Reis und Zuckerrohr (Region Chaco) sowie Weizen, Mais und Sojabohnen (gemäßigte Pampa). In den zentralen westlichen Provinzen wachsen Obst und Gemüse, Oliven und Walnüsse. Außerdem ist hier, an den Rändern der Anden, der Großteil des heimischen Weinbaus zuhause. (Rot-)Wein gehört für viele Argentinier zu einer warmen Mahlzeit dazu und genießt einen ähnlich hohen Stellenwert wie Grilltes.

Die Andenküchen

Die Anden als „Rückgrat“ des südamerikanischen Kontinents über mehrere Länder hinweg haben eine typische, ganz eigene Küche. Hier sind fast alle Klimazonen auf einer Gesamtlänge von rund 8.500 Kilometern vereint. Überall trifft man auf die Einflüsse, die die Esskulturen des gesamten Kontinents bestimmen, vor allem die der indianischen Ureinwohner, der spanischen Eroberer sowie späterer Einwanderergruppen.

Die Ernährungsweise der Hochlandindios hat sich in der Kost der einfachen Bevölkerung bis heute erhalten. So

sind etwa gebratene oder geschmorte Wildmeerschweinchen überall beliebt. An Festtagen wird ganz Besonderes aufgetischt. „Bandeja paisa“ heißt eine Mischplatte aus Kolumbien mit Reis, Bohnen, Fleisch, geröstetem Speck, Blutwurst, Spiegeleiern, Avocadostrifen, frittierten Kochbananen und Maistörtchen.

Aus Venezuela stammt die Suppe „Pisa andina“ (Kartoffeln, Milch, Käse, Koriander) sowie die große Vorliebe für die Zubereitung von Schinken, ein spanisches Erbe. Suppen und Eintöpfe sind in den Anden generell beliebt. In Chile bereitet man nach Indiotradition das Eintopfgericht „Porotos granados“ aus weißen Bohnen, Mais und Kürbis mit Knoblauch und Zwiebeln. Außerdem schätzt man die Würzsoße „Color“. Dafür werden Paprika und Knoblauch in Öl erhitzt und mit Kräutern verfeinert. Auch beliebt ist „Pastel de choclo“, ein Auflauf aus gemahlenem, frischem Mais sowie Rind- und Schweinefleisch. In Peru isst man Quinoa-Suppe mit Fleisch, Weißkohl und grünen Bohnen gern.

Alle Andenstaaten kennen diverse Forellengerichte, denn die Bergflüsse liefern etliche Fische. Man bereitet sie zum Beispiel mit Tomatensoße oder mit Pilzen zu. Auch die gebrillte Variante geht immer. Weitere typische Zutaten sind: Hochlandpapaya (v. a. in Kolumbien, Ecuador, Venezuela), der milde Käse „Queso blanco“ oder die Knollenfrucht „Oca“, die in Höhen zwischen 2.000 und 4.000 Metern angebaut und ähnlich wie Kartoffeln eingesetzt wird. Als Grundnahrungsmittel dienen Süßkartoffeln und Mais. Sie kommen vor allem in Eintöpfen, Pfannkuchen, Puffern, Kuchen, Süßspeisen und Puddings vor.



Foto: © adne1978/Fotolia.de

Rezept: Mate-Eis**Zutaten:**

- 700 ml Milch
- 2–3 EL Matepulver
- 4 Eigelb
- 150 g brauner Zucker
- 200 ml süße Sahne
- ggf. 1 TL gemahlene weiße Gelatine
- frische Minze

Zubereitung:

Milch vermischt mit Matepulver vorsichtig aufkochen. Eigelb mit Zucker schaumig rühren und unter ständigem Rühren zur Matemilch geben. Bei schwacher Hitze wenige Minuten ziehen lassen, dann abkühlen. Gelatine in etwas Milch auflösen und mit süßer Sahne unter die Masse ziehen. Im Ganzen oder in Schälchen gefüllt mehrere Stunden frieren lassen. Dazu passt Minze als Garnitur. Mate-Eis wird in Argentinien oft in einer halbierten Papaya serviert.



Foto: © Alexander Vorobjev/Foto12.com

Süden

Das kühl-gemäßigte Patagonien zog bis ins 20. Jahrhundert vor allem Einwanderer aus Deutschland, Österreich und der Schweiz an. Das ist kulinarisch bis heute spürbar. Es gibt viele Kaffeehäuser, Brauereien und Räuchereien (Wurst, Fleisch, Fisch) sowie umfangreiche Käse- und Schokoladenproduktion. Hier dominiert der Verzehr von Lamm, das in der patagonischen Steppe gezüchtet und landesweit für seine hervorragende Qualität geschätzt wird. Vor dem Grillen marinieren man das Fleisch in Öl, Knoblauch, Petersilie, Paprikapulver, Rosmarin und Minze. Ebenfalls beliebt sind Lambraten und -eintöpfe. Außerdem liefern Meer und Flüsse zahlreiche Fische wie Forelle, Lachs oder schwarzen Seehecht sowie Meeresfrüchte wie Kammuscheln oder Meeresspinne, deren Fleisch eine Spezialität aus Feuerland ist.

Süßes und Flüssiges

Ein süßes Muss in Argentinien sind „Alfajores“, kleine Biskuitkekse, die unterschiedlich gefüllt und mit Kuvertüre, Guss oder Kokosraspel verziert werden. Die beliebteste Füllung ist die Milch-Karamellcreme „Dulce de leche“, die auch Brotaufstrich sein kann. Außerdem gibt

es viele weitere kleine Gebäcke, auch salzig-pikant, die man zwischendurch oder zum Aperitif zu sich nimmt.

Kuchen sind ein typisches Dessert und nicht für die nachmittägliche Kaffeestunde gedacht. In ganz Argentinien bekannt ist die „Walisische Torte“, die Einwanderer Mitte des 19. Jahrhunderts in Patagonien verbreiteten. Sie besteht aus braunem Zucker, Sultaninen, Butter, Mehl, gehackten Nüssen und kandierten Früchten und wird im Süden teilweise in walisisch anmutenden Teestuben serviert. Weitere Desserts sind Karamellpudding, Obst oder Eis. Konfitüren erfreuen sich großer Beliebtheit im ganzen Land und werden zum Beispiel aus Kürbis hergestellt.

Mate ist das alkoholfreie Nationalgetränk. Man braucht einen Trinkhalm aus Metall („Bombilla“), der am unteren Ende ein kleines Sieb hat, so dass beim Trinken keine Blätter in den Mund gelangen. Mate wird aus einer „Kalebasse“ in verschiedenen Geschmacksrichtungen genossen: bitter und heiß, stark gesüßt, mit Milch oder mit Orangenschalen oder Kräutern aromatisiert. Dabei gießt man die Blätter tagsüber etliche Male wieder auf. Auch Kaffee hat in Argentinien seine Anhänger. Fast schon ein eigenes Kulturgut sind die Kaffeehäuser von Buenos Aires; das erste entstand um 1800.

Noch viel früher – man geht von den ersten Siedlern ab Ende des 16. Jahrhunderts aus – begann der argentinische Weinbau. Er entwickelte sich durch intensive Bewässerungssysteme vor allem in der Provinz Mendoza, ganz im Westen des Landes an der Grenze zu Chile. Die Qualitätsweine, auf die man sich in den vergangenen Jahren verstärkt konzentriert, finden auch hierzulande ihre Abnehmer. ■

Zum Weiterlesen:

www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/argentinien/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