



Friederike Heidenhof

## Ein Leben zwischen zu wenig und zu viel: Lateinamerika

**Nichts beeinflusst die Entwicklung einer Esskultur so sehr wie der Erfindungsreichtum der Armen: auch und gerade in Zentralamerika waren es die Hungrigen, die mit der Zeit kreative Wege gefunden haben, Gerichte zuzubereiten – mit dem, was eben verfügbar war. Heute sind Nachos, Wraps und Tortillas Verkaufsschlager in der ganzen Welt. Und die Latinos? Kämpfen inzwischen mit den gleichen Problemen wie die Menschen im Norden Amerikas. Ein Leben zwischen zu wenig und zu viel.**

### Blick in die Vergangenheit

Die Esskultur wurde in früherer Zeit nicht nur geprägt von der reinen Frage der Verfügbarkeit. In einer Zeit, in der die Vorratshaltung noch nicht perfektioniert war, beeinflusste auch die Lösung von Problemen Ernährungsgewohnheiten. Ein Beispiel dafür ist die Konservierung von Lebensmitteln. Getrocknete Teigfladen halten sich ewig und können bequem gelagert werden. Es fusionierten die Vorlieben der damaligen Kolonialherrscher mit den Traditionen der Sklaven und der nativen Bevölkerung Mittel-

amerikas: Tortillas, gefüllt mit einem klassischen „stew“, zubereitet von afrikanischen Sklaven, gemischt mit den Resten von deren anspruchsvollen spanischen oder portugiesischen Herrschern, führten Einflüsse aus der ganzen Welt zusammen. Die importierte spanisch-portugiesische Küche wiederum war stark durch arabische Gewürze geprägt war. Die „New World Cuisine“ war geboren.

Neben diesen historisch-kulturellen Einflüssen spielt auch die reiche Segnung der Region mit natürlichen Vorkommen an Nahrungsmitteln eine Rolle für die Esskultur: Der Humboldt-Strom sorgt für reiche Fischvorkommen, das äquatoriale Klima für tropische Früchte aller Art und die topographische Lage für günstige Anbaubedingungen für Kaffee und Tee. Ironischerweise ist das Frittieren von Speisen inzwischen integraler Bestandteil der zentralamerikanischen Esskultur, obwohl die Ureinwohner kaum Öle in ausreichender Menge gewinnen konnten. Erst die Spanier lernten dies von den Arabern und brachten diese Zubereitungsart nach Süd- und Mittelamerika. Von den afrikanischen Sklaven lernte man die Verwendung von Palmöl und das Vorfrittieren von vielen Tortilla-basierten Teigspeisen, wie Tacos und Enchi-

ladas. Heute finden sich in Zentralamerika große Plantagen afrikanischer Ölpalmen und das Frittieren von Speisen ist äußerst beliebt.

„Je schwärzer der Koch, desto besser das Essen“, sagt ein Sprichwort. Der afrikanische Einfluss auf die zentralamerikanische Esskultur ist neben den spanisch-portugiesischen Überlieferungen seit der Verbringung von Sklaven in die „New World“ evident. Immerhin haben die Spanier und Portugiesen anders als die Holländer, Briten und Franzosen ihre Sklaven nicht mit der letzten Konsequenz dazu gezwungen, ihre kulturelle Identität komplett aufzugeben. Diese „Nachlässigkeit“ führte dazu, dass die Zubereitung traditioneller Gerichte und deren Opferung an religiöse Götter weiterbetrieben werden konnte - auch wenn die Angeboteten der Form halber umbenannt wurden in „Heilige Barbara“ oder „Jungfrau Maria“. Unter diesem Deckmäntelchen konnten die Ess-Traditionen die Sklaverei überdauern. Kokosmilch, schwarze Bohnen, Kochbananen, Yuca-Wurzeln, Maniok, Kasava, Süßkartoffeln, Okra und Chilischoten sind noch heute prägend für die Ernährung der Menschen in Zentralamerika.

## Essen als Gesellschaftsspiel

Eine große Rolle spielt das Essen auf der Straße in den Ländern Zentralamerikas und in der Karibik: „Street Food“ am Straßenrand oder kleinen Imbiss-Restaurants. Dies rührt daher, dass viele dieser Länder katholisch geprägt sind. Die Fastenzeit vor Ostern wird traditionell mit Straßenumzügen zu Karneval eingeleitet. Aus den Straßenfesten sind anschließend die Straßenküchen hervorgegangen. Daneben gibt es die Tapas-Kultur: Von den Spaniern wurde die Tradition übernommen, in Tapas-Bars vor dem eigentlichen Restaurantbesuch kleine Snacks zu den Getränken anzubieten – eine neue Variation zu jedem neuen Getränk. In Costa Rica – hier heißen die Tapas „Bocas“ – rühmt sich ein Restaurant in der Hauptstadt San José damit, an einem Abend vierundvierzig verschiedene Bocas serviert zu haben - ohne eine einzige Wiederholung.

„Essen als Überlebensnotwendigkeit haben wir mit den Tieren gemein, doch was uns erhebt, ist die Zeremonie, unser Bedürfnis nach Ritualen und unser Bedürfnis, Leidenschaften mit anderen zu teilen“, schreibt Norman Van Aken, ein renommierter US-amerikanischer Koch über die zentralamerikanische Gastlichkeit. Zentralamerika verehrt seine Festtage und Esstraditionen. Familien haben ihre eigenen Ess-Traditionen, wie die Weihnachtsganz in Deutschland oder der Truthahn zu Thanksgiving in Nordamerika. Diese Gewohnheiten sind stark von der jeweiligen Familiengeschichte geprägt, aber einige Elemente finden sich überall wieder: Kochbananen- oder Bohneneintopf, gegrilltes und gefülltes Hähnchen, marinierte Steaks oder gemischter Hühnchen- und Meeresfrüchteintöpfe.

„Barbeque“ ist das Gesellschaftsspiel des Alltags der modernen „Gauchos“: Sonntags übernimmt das Familienoberhaupt die Grillzange und wird zum „Raost Master“ – ob die Familie nun auf einer großen Ranch wohnt oder in einem Vorort-Reihenhaus. Ein Geschenk für die Menschheit – die Niedrigtemperatur-Garmethode – ist tatsächlich auf Gaucho's Grillmethoden zurückzuführen: ein Holzfeuer wird seitlich des Grillrostes entfacht, und nur so viele Asche-Stücke werden unter das Fleisch geschoben, dass eine gleichmäßig niedrige Temperatur erreicht und gehalten wird. Ein optimal zartes Ergebnis ist sicher.

## Esskultur im Alltag

Jedes Land hat seine nationalen Alltagsgerichte, die häufig das Ernährungsverhalten der ganzen Nation prägen. In Costa Rica und Nicaragua beispielsweise ist dies „Gallo Pinto“ – Reis mit schwarzen Bohnen und Zwiebeln in Fett gebraten. Traditionell wird dieses Nationalgericht zum Frühstück verzehrt. Cassado ist die gekochte Variante für mittags und abends, ergänzt um Fleisch, gebratene Kochbananen und ein gekochtes, gerührtes oder gebratenes Ei. Andere Variationen, beispielsweise Bohnen mit Tortillas und Ei oder „Sancocho de Galina“, eine Hühnerfleischsuppe mit Gemüse, finden sich in Mexico bzw. Panama. Fragt man Einheimische, wann und wie oft man diese Gerichte im Alltag isst, bekommt man häufig die Antwort: „morgens, mittags und abends“.

Im vergangenen Jahr wurde die offizielle Angabe für die durchschnittliche Lebenserwartung eines Costa Ricaners auf 78,8 Jahre angehoben, bei Frauen liegt sie sogar bei 81 Jahren. Neben einer relativ gelassenen und stressarmen Lebensweise spielen hierbei sicher auch die Verzehrsgewohnheiten eine Rolle. Traditionell wird in Zentralamerika viel Obst und Gemüse verzehrt, das in der Regel in großen Mengen und preiswert zu haben ist. Die traditionellen Speisen weichen allerdings zunehmend den ver-



Foto: © Friederike Heidenhof

### Gallo Pinto

#### Zutaten für 4 Personen:

300g Reis  
1 ½ Liter Gemüsebrühe  
2 Zwiebeln  
4 Paprikaschoten, rote und grüne  
1EL Butter  
2 Dosen Bohnen, schwarze oder rote  
1 EL Koriandergrün, gehackt  
Sauce (Salsa Lizano, ersatzweise Worcestersauce)  
Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

Reis in der heißen Brühe ca. 20 Min. zugedeckt garen, abgießen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, Paprika putzen, alles fein würfeln und in der heißen Butter anbraten. Reis zugeben und mitbraten. Bohnen mit ein wenig Bohnensud zufügen. Der Reis bekommt vom Sud eine leicht rötliche (oder schwarze) Farbe. Koriander zugeben, mit Salsa Lizano, Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu werden Spiegel- oder Rührei und etwas Sauerrahm serviert.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

REZEPT

änderten Essgewohnheiten einer modernen Gesellschaft. In den größeren Städten gibt es zunehmend Fast-Food-Ketten, die den Lebensgewohnheiten vor allem junger Familien eher entsprechen. Der Trend zum Fast-Food spiegelt denn auch eine Wende dieser vergleichsweise gelassenen und gesunden Lebensweise wider: mit zunehmendem Wohlstandsbewusstsein wächst die Zahl der Doppelverdienerfamilien, einhergehend mit Mangel an Zeit für die Zubereitung von Mahlzeiten. Mit dem Wohlstand wächst nun auch die Bedeutung des Autos als Statussymbol, so dass auch die Bewegung im Alltag zunehmend auf der Strecke bleibt. Das Ergebnis: auffallendes Übergewicht bei Menschen mittleren Alters. Ein banaler Erklärungsversuch eines Einheimischen ist vielleicht im Kern nicht ganz von der Hand zu weisen: Männer und Frauen bleiben so lange schlank, wie sie umeinander werben. Nach der Heirat, und insbesondere nach der Geburt der Kinder, gebe es oft keinen Anreiz mehr, sein Gewicht zu halten. Erst bei der Suche nach einer neuen Beziehung besinne man sich wieder darauf.

Der generelle Trend, dass Menschen mittleren Alters in Zentralamerika unter Übergewicht leiden, wird durch eine Studie der University of Wisconsin, durchgeführt in sechs Staaten Mittelamerikas, bestätigt. Der erstaunliche Befund: Das Level an Übergewicht bei Frauen sei in diesen Ländern höher als das von US-Amerikanerinnen. Der gemessene Bauchumfang sowie die Relation von Bauch- zu Hüftfett bedeutet zudem, dass diese Menschen auch ein erhöhtes Risiko haben, an Diabetes und Herzerkrankungen zu leiden. Männer seien zwar größer und schwerer als Frauen, der Body-Mass-Index sei aber bei Frauen höher. Das verbreitete Übergewicht macht nach Einschätzung der Wissenschaftler dringend eine Umstellung des Lebensstils notwendig: veränderte Ernährungsgewohnheiten verbunden mit vermehrter Bewegung. In speziellen Fällen sei professionelle Hilfe unumgänglich. Als Ursache nennt die Studie den wachsenden Wohlstand und der damit einhergehende vermehrte Verzehr von Kohlehydraten und gesättigten Fettsäuren.

### Fast Food raus aus Mexikos Schulen!

In Mexiko haben die Verantwortlichen erste Konsequenzen aus der Volksseuche Übergewicht gezogen: Fast Food wurde weitgehend aus den Schulen verbannt. Verbraucherorganisationen in Mexiko begrüßen den mutigen Vorstoß der mexikanischen Regierung, der im April 2010 vom mexikanischen Kongress per Gesetz beschlossen wurde. Mexiko weist weltweit die höchste Rate an Übergewicht bei Kindern auf, und nach den Vereinigten Staaten die zweithöchste Rate bei Erwachsenen. Etwa 4,5 Millionen Kinder zwischen fünf und elf Jahren seien in Mexiko übergewichtig – eine Störung epidemischen Ausmaßes, die Diabetes, Bluthochdruck und Herzkrankheiten Vorschub leiste. Die Weltgesundheitsorganisation macht Fast Food, wie Süßigkeiten, Hamburger, Snacks, mit Zucker versetzte Cerealien und ähnliche Produkte für das Übergewicht verantwortlich, das über 20 Prozent der über Fünfjährigen in Zentralamerika betreffe. Nun hat die Regierung den Stier bei den Hörnern gepackt und neue Regularien für Schulen erlassen. Danach sind Limonaden, abgepackte Fruchtsäfte und Snacks mit mehr als 400 Kalorien aus den Snack-Shops aus 220.000 Schulen zu verbannen. Dieser Plan soll drei Jahre Bestand haben, um der Lebensmittelindustrie Zeit zu geben, die Inhaltsstoffe von ca. 20.000 hochkalorischen Produkten zu modifizieren. Eine Studie von 2004 fand heraus,

dass mexikanische Kinder jährlich 1,5 Milliarden US-Dollar für Schulsacks ausgeben. Schätzungen zufolge werden die Folgekosten von Übergewicht im Jahr 2015 7,6 Milliarden US-Dollar betragen. Zu den Pausenzeiten konsumieren die Kinder durchschnittlich 500 Kalorien. Ziel des Regierungsplanes ist es, diesen Wert auf maximal 240 Kalorien für unter Sechsjährige und 290 Kalorien für bis zu 12-jährige Kinder zu drücken. „Wichtig ist es vor allem, die Ernährungsgewohnheiten der Übergewichtigen Menschen zu verändern“, kommentiert Héctor Borges vom National Institute of Medical Sciences and Nutrition (INNSZ) in Mexiko die Maßnahmen. „Diese Veränderung sollte eher auf die Zusammensetzung der Lebensmittel als auf einzelne Komponenten abzielen“.

### Gesund durch Lateinamerikanisches Essen?

Back to the roots: Das Frauenmagazin „Latina Style“ propagiert angesichts der zunehmenden Gesundheitsprobleme eine neue Latino-Diät. Diese basiert vor allem darauf, sich auf die althergebrachten Zubereitungsmethoden der Heimatländer zu besinnen. Eine Studie von 2008 der University of Utah habe ergeben, dass eine Diät, basierend auf mexikanischen Zubereitungen wie Bohnen, Suppen, Tomaten-Salsas und Fleisch, dabei helfen könne, die Gefahr für eine Erkrankung an Brustkrebs zu reduzieren. Die Basis für eine gesunde Ernährung drehe sich um Antioxidantien und freie Radikale. Der Verzehr von Früchten, Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen und Hülsenfrüchten sei deshalb besonders wichtig. Den Lesern wird die spezielle Latino-Ernährungspyramide der „Latino Nutrition Coalition“ nahegelegt, die an der Basis noch ein zusätzliches Feld enthält: Abbildungen von Sport und Gymnastik-treibenden Frauen und Männern. Den Frauen wird





neben der reduzierten Verwendung von Öl zum Kochen vor allem nahegelegt, sich an den Bestandteilen ihrer traditionellen Ernährungsweisen zu orientieren: „Essen Sie tropische Früchte, die reich sind an Vitaminen und Mineralstoffen: Papaya, Mango, Ananas, Guave, Tamarinden, Passionsfrüchte etc. Verzehren Sie außerdem Gemüse zu jeder Mahlzeit: beispielsweise Feigenkaktusfrüchte, die nicht nur wenige Kalorien haben, sondern zudem reich an Vitamin C und Betacarotin sind. Außerdem sind Yucca, Kürbis, Süßkartoffeln und Karotten exzellente Quellen für Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate“.

### Lateinamerikanische Ernährungspyramide

Auch das Internetportal FAQs.org rät dazu, sich auf die traditionelle Küche zu besinnen: Die Grundnahrungsmittel aus der Region – Mais und Bohnen, ergänzt durch Fleisch, Milchprodukte und lokales Obst und Gemüse seien ernährungsphysiologisch ausreichend und sehr geeignet für einen gesunden Lebensstil. Die Kombination aus Tortilla und Bohnen sei eine gute Quelle für Aminosäuren bzw. Proteinen. Zusätzlich sei die traditionelle Weise der Zermahlung von Mais mit einer Handmühle dazu geeignet, zusätzlich für Eisen und Zink in den Tortillas zu sorgen. Bohnen seien exzellente Quellen für B-Vitamine, Magnesium und Folsäure. Tomatensalsas, tropische Früchte sind wichtige Vitamin-C-Quellen, während Papaya, Melonen und Mango Karotiniodide lieferten. Leider seien viele Menschen in Zentralamerika und Mexiko von der gesunden Ernährungsweise ausgeschlossen, da sie sich tierische Produkte häufig nicht leisten könnten. Dies trage zur Unterversorgung bei Eisen, Zink, Vitamin A und anderen wichtigen Nährstoffen bei. Wenn tierische Produkte verzehrt würden, dann eher fetthaltige Lebensmittel wie Würste und frittierte Schweine-Speckschwarten (Chicharron). Die Präferenz dieser Menschen für frittierte Produkte führe zu einer erhöhten Aufnahme an gesättigten Fettsäuren und Cholesterol.

### Zum Schluss ein guter Kaffee

Kaffee ist in Mittelamerika vom Speiseplan nicht wegzudenken. Neben dem reinen Getränk, aufgegossen nach traditioneller Methode in einem hängenden Säckchen – werden auch herzhaft und süße Gerichte mit Kaffee zubereitet. Ein zartes Rindersteak mit Kaffeesauce ist definitiv ein kulinarischer Höhepunkt. Gerade Arabica-Kaffee gedeiht in den Tropen vor allem in kühleren Höhenlagen und an schattigen Plätzen. Arabica-Kaffee wird beispielsweise an höher gelegenen, Baumbewachsenen Berghängen in Costa Rica angepflanzt und zählt zu den wichtigsten Exportprodukten.

Neben Kaffee ist auch Biertrinken weit verbreitet und große Brauereien decken den Bedarf. Daneben gibt es die ausgeprägte Cocktaillkultur: Schnäpse, beispielsweise Rum aus Zuckerrohr, gemischt mit Fruchtsäften, Tequila und andere Köstlichkeiten werden angeboten und reichlich getrunken. Für den traditionellen Margarita wird Tequila mit Limonensaft, gestoßenem Eis und Zucker vermischt. Der Rand des Glases wird zuvor in Salz getaucht. Andere Cocktails haben blumige Namen wie „The perfect day“, „Bush Doctor“ oder „Caribbean Carnival“. Was immer sich dahinter verbirgt – gesund im Sinne der ausgewogenen Ernährung ist jedoch sicherlich nur der enthaltene Fruchtsaft, der auch ohne Rum hervorragend schmeckt!

### Literatur

Van Aken, Norman: New World Kitchen. Latin American and Caribbean Cuisine. New York, 2003

Studie zu Übergewicht bei älteren Latinos [http://www.allacademic.com/meta/p\\_mla\\_apa\\_research\\_citation/0/1/8/2/7/p18278\\_index.html](http://www.allacademic.com/meta/p_mla_apa_research_citation/0/1/8/2/7/p18278_index.html)  
Andrade, F.C. Obesity and Central Obesity in Elderly People in Latin America and the Caribbean – Are we fat? University of Wisconsin, 2004

Lateinamerikanische Ernährungspyramide <http://www.latinonutrition.org/Resources-EducationalMaterialsPDFsMore.htm#poster>

Frauenmagazin „Latina Style“ <http://latinastyle.com/currentissue/v15-5/health.php>

Fast Food in Mexicos Schulen <http://www.ipsnews.net/news.asp?idnews=51625>

Latino Nutrition Coalition <http://www.latinonutrition.org/index.html>

FAQs.org <http://www.faqs.org/nutrition/Ca-De/Central-Americans-and-Mexicans-Diets-of.html>

Essen und Trinken in Costa Rica, Constanze Ließ <http://www.suite101.de/content/essen-und-trinken-in-costa-rica-a61791>

Zuchowski W: Tropical Plants of Costa Rica. London, 2007.

Rezept Gallo Pinto: <http://www.chefkoch.de/rezepte/717501174463623/Gallo-pinto.html>

#### Die Autorin

Friederike Heidenhof ist Agraringenieurin und Master of Science. Sie arbeitet als Management Consultant mit den Schwerpunkten Kommunikation und Change Management auf den Gebieten Ernährung, Landwirtschaft und Entwicklungspolitik in Europa, USA und Afrika.



Friederike Heidenhof  
Ease – Management Consulting  
Carl-Diem-Weg 15, 47803 Krefeld  
[fheidenhof@aol.com](mailto:fheidenhof@aol.com)