

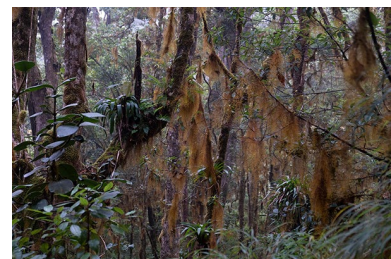


Gallo pinto wird typischerweise zum Frühstück gegessen, schmeckt aber auch als Beilage zu Ge grilltem. (Zürich, 7/2021)

GALLO PINTO

Schwarze Bohnen und Reis mit Zwiebel, Knoblauch, Gewürzen und Korianderkraut

Costa Rica ist, man kann es nicht anders sagen, kulinarisches Ödland. Sieht man von der Salsa Lazano (siehe dort) ab, einer industriell produzierten Tunke, hat die Nation im Bereich von Essen und Trinken keine einzige Erfindung hervorgebracht. Zwar gehört der kleine Staat zu den großen Exporteuren von Ananas und Banane, Rezepte mit diesen Früchten aber sind den Ticos und Ticas, wie die Landsleute sich selbst gerne nennen, keine eingefallen. Die drei Gerichte, die unter dem Titel *Küche von Costa Rica* am häufigsten aufgeführt werden, sind Gallo pinto, Casado und Olla de carne. Bei der Olla de carne handelt es sich um einen simplen Pot-au-feu mit Rindfleisch, in dessen Brühe (teils neuweltliche) Stärkelieferanten wie Mais, Maniok, Taro und Kochbanane mitgaren dürfen. Casado bezeichnet kein Rezept, sondern einen Teller mit Reis, Bohnen, Fleisch und beliebig vielen weiteren Elementen wie Salaten oder Saucen. Enrique Balsevicius Uquillas, der seit dreissig Jahren als Reiseführer in Costa Rica arbeitet, hat mir den Begriff *Casado* im Juni 2021 so erklärt: Am Mittag assen Arbeiter früher in erster Linie Reis. Lebten sie alleine, dann gab es in ihrem Lunchpaket meist nur Reis und



In der Kathedrale des Waldes |
«Ganz besonders filigran wirken die Flechten, die rund um die Bäume in der Luft zu schweben scheinen. An dieser Stelle des Waldes treten sie noch zahlreicher auf als sonst. Aus der Nähe betrachtet sind es äußerst feine Gespinste, in denen die Feuchtigkeit hängen bleibt und allerlei kleines Getier sich zuhause fühlt. Wenn man sie mit den...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 8. Juni 2021.



Kleine Restaurants oder Esstände am Straßenrand heißen in Costa Rica Soda. Dieses Lokal im Zentrum von San José bietet die gesamte Bandbreite der Küche des Landes an, natürlich auch Gallo pinto, Casado und Olla de carne. (6/2021)



Schon am Eingang zum Mercado Central, der seit 1880 im Zentrum des Geschäftsviertels von San José pulsiert, wird Gallo pinto oder vielmehr Pinto als *Desayuno tico*, als «Frühstück von Costa Rica» angepriesen.



Die kleinen Restaurants im Mercado Central bieten «delikate und typische Gerichte» an.

höchstens ein paar Bohnen dazu. Waren sie indes verheiratet (spanisch *casado*), genossen sie zu ihrem Reis die verschiedensten Delikatessen – kulinarischer Ausdruck der Liebe und des Ehrgeizes ihrer Ehefrauen.

Gallo pinto oder Gallopinto schließlich, ein Gericht aus Reis und schwarzen oder roten Bohnen, gilt in Costa Rica zumindest als eine veritable Erfindung einheimischer Köche, wobei allerdings auch Nicaragua denselben Anspruch erhebt. Außerdem sind sehr ähnliche Speisen in ganz Mittel- und Südamerika verbreitet, wenngleich unter anderen Namen. In Cuba etwa heißt ein Gericht aus Reis und schwarzen Bohnen *Moros y cristianos*, in Puerto Rico spricht man von *Arroz con gandules* und in der englischsprachigen Karibik von *Rice and peas*.

Ob man eine so weit verbreitete Kombination von zwei Grundnahrungsmitteln wirklich als die Erfindung einer bestimmten Küche betrachten kann, sei dahingestellt. Gewiss ist, dass Gallo pinto in Costa Rica zu jedem tüchtigen Frühstück gereicht wird – meist in Verbindung mit Spiegeleiern, Huhn oder Fisch, Käse, Wurst, Salat, saurer Sahne, einer Tortilla und Früchten. Auch Patacones gehören oft dazu, flach gedrückte und frittierte Kochbananenscheiben. Getrunken werden Fruchtsäfte und Kaffee.

Gallo pinto bedeutet «gefleckter Hahn». Der Name soll den mit Bohnen dunkel gefleckten Reis beschreiben, der an ein Huhn mit farbigen Federn erinnern kann. Es gibt allerdings auch eine Reihe von gefleckten Bohnen der Gattung *Phaseolus*, die *Frijol pinto* heißen und für Gallo pinto durchaus verwendet werden könnten. In Costa Rica wird die Bezeichnung meist auf *Pinto* oder auch auf *Gallo* abgekürzt.



Ein typischer Frühstücksteller mit Gallo pinto, Fleisch in Sauce, Tortillas und frittierten Kochbananen – serviert im Restaurant Bocadito del Cielo an der Nationalstrasse 10, westlich von Turrialba. (6/2021)



In Costa Rica wird vor allem in flachen Küstengegenden auch viel Reis angebaut, der zu den Grundnahrungsmitteln des Landes zählt: Feld mit grosser Eiche auf der Halbinsel Osa.

SALSA LIZANO

Die Salsa Lizano soll von Próspero Jiménez in seiner Bar in Alajuela erfunden worden sein – einer kleinen Stadt im Valle Central von Costa Rica. 1920 spannte Próspero Jiménez mit Próspero Lizano zusammen, der die Sauce von diesem Jahr an in seiner Fabrik produzierte.

Die Salsa Lizano kann als so etwas wie die Maggi-Würze von Costa Rica angesehen werden. Sie ist eher dünn, von samtiger Konsistenz, hat eine graubraune Farbe, schmeckt süßlich, säuerlich, leicht würzig und ganz leicht pfefferscharf. Salsa Lizano wird in der Küche des Landes vielfältig eingesetzt und kommt in so manchem Rezept vor. Oft steht eine Flasche Salsa Lizano neben Salz und Pfeffer mit auf dem Tisch.

Die Sauce besteht aus Wasser, viel Zucker und Salz, etwas Gemüse (Zwiebel, Karotte, Blumenkohl, Gurke), Pfeffer, Kurkuma, Senf, Maisstärke, Molasse und diversen Zusatzstoffen. Die Salsa Lizano wird heute von Unilever produziert. In Costa Rica werden unter Bezeichnungen wie *Salsa Tica* auch diverse Imitate und Variationen verkauft. Am Flughafen von San José gehört Salsa Lizano zum Sortiment der Souvenirshops.

In Europa ist Salsa Lizano nur schwer zu bekommen, was meiner Ansicht nach nicht wirklich ein großer Schaden ist. Rezepte empfehlen oft, sie durch Worcestershiresauce zu ersetzen. Ich erwähne das im Rezept der Vollständigkeit halber, verzichte aber meist lieber ganz darauf.

FÜR 2 PERSONEN

- 100 g Langkornreis
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriandersamen
- 1 EL Rapsöl
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Chili, entkernt und fein gehackt
- 1 TL Salz
- 220 g schwarze Bohnen, gekocht, mit Saft, aus der Dose (entspricht einem Abtropfgewicht von 140 g)
- 4 EL Koriandergrün, gehackt
- ½ TL Worcestershiresauce, optional
- ½ Limette, optional

Man unterscheidet in Costa Rica wenigstens drei Arten von Gallo pinto. Im Valle Central wird ein feuchtes und fettarmes Gallo pinto gekocht, das mit Chili, Koriander, Zwiebeln, Knoblauch und oft Salsa Lizano gewürzt wird. In Guancaste werden der Reis und die Bohnen stärker angebraten, was auch nach mehr Öl oder Butter verlangt, hier kommt kein Koriander dazu. Und an der karibischen Küste schließlich wird Gallo pinto mit Kokosmilch verfeinert und oft mit einem Habanero-Chili geschärft.

Auch auf dem historischen Mercado Central in Costas Hauptstadt San José wird Gallo pinto an allen Ecken und Enden zubereitet und in zahllosen Varianten angeboten. Ich habe den Köchinnen da und dort über die Schulter geschaut. Ich kombiniere meine Beobachtungen und Verkostungen mit den Informationen von Enrique Balsevicius Uquillas und Hinweisen, die ich bei Marjorie Ross gefunden habe. Ihr Buch *Entre el comal y la olla: fundamentos de gastronomía costarricense* (San José: Euned, 2007) ist zwar vergriffen, einige Seiten aber kursieren auf dem Internet.

Rezepte aus Costa Rica präzisieren oft nicht, welche Art Reis sie verwenden. Im Land selbst kommt vor allem weißer Langkornreis auf den Tisch, seltener brauner Reis oder parboiled Reis. Englischsprachige oder deutsche Rezepte verwenden gerne Basmati. Manche Autorinnen legen Wert darauf, dass der Reis am Vorabend schon gekocht wird. Ich habe Gallo pinto mit verschiedenen Reissorten zubereitet und keinen großen Unterschied festgestellt. Einzig Rundkornreis ist nicht geeignet sein, da er viel mehr Stärke absondert und das Gericht so eher die Konsistenz eines Risottos entwickelt.

In Costa Rica wird Gallo pinto meist mit schwarzen Bohnen zubereitet, in Nicaragua hingegen mit roten Bohnen. Außerdem kommen weitere Leguminosen wie Limabohne, Kongobohne oder lokale Sorten zum Einsatz. Ich verwende hier der Einfachheit halber bereits gekochte Bohnen aus der Büchse. Anspruchsvolle Köchinnen und Köche aber werden selbstverständlich getrocknete Bohnen wählen, sie einige Stunden einweichen und dann lange kochen.

Zubereitung (Kochzeit 30 Minuten)

- 1 | Langkornreis waschen und gemäß Angaben auf der Packung so kochen, dass die Körner noch etwas Biss haben. Abkühlen lassen.
- 2 | Bratpfanne erwärmen, Kreuzkümmel und Koriander kurz anrösten. Rapsöl zugießen und erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili mit Salz begeben, glasig werden lassen.
- 3 | Reis zu den Zwiebeln geben und 5 Minuten unter ständigem Rühren braten.
- 4 | Bohnen mitsamt dem Saft zu dem Reis geben und alles unter ständigem Rühren 5 Minuten braten.
- 4 | Topf vom Feuer ziehen, Koriandergrün und eventuell Worcestershiresauce unterheben, sofort servieren. *Man kann das Reisgericht bei Tisch mit etwas Limettensaft leicht säuerlich abschmecken. Ich mache das vor allem, wenn ich Gallo pinto als Beilage zu Gegrilltem reiche.*