

Kolumbiens Küche

Frühstück: Bestehend aus Rühreiern, Maisfladen, Saft und Kaffee oder Kakao.

Das typische Mittagessen beinhaltet eine Suppe, dem Hauptgericht und hin- und wieder gibt es auch einen Nachtisch dazu. Aber immer einen frischen Fruchtsaft und die unverzichtbaren Arepas. Das sind gebackener Maisfladen, die für unseren Geschmack eher langweilig schmecken.



Zu den sehr ausgefallenen und überwindungsbedürftigen Speisen zählen, Meerschweinchen "cuy" oder frittierten Riesenameisen "hormigas". Diese großen Riesenameisen, werden geröstet, gesalzen und anschließend wie Nüsse gegessen.



Natürlich werden auch weniger heikle Gerichte serviert.

Hierzu zählen z.B.:

Comida paisa– mit Bohnen, Hackfleisch, Wurst, Blutwurst, Reis, Schweinebraten, Avocado, Speck, Spiegelei. Da sind ganz hurtig mehrere tausend Kalorien auf dem Teller.

Ajiaco– eine aus der Hauptstadt Bogota stammende sehr reichhaltige Suppe mit Hühnchen, mindestens drei verschiedenen Arten von Kartoffeln, Mais, Kapern und dazu Avocado.

Tamales– das ist Schweinehackfleisch mit Reis und Gemüse in Maisteig, das in ein Bananenblatt gehüllt und auch darin gegart wird.

Empanadas– mit Fleisch, Reis und oder Gemüse und Käse gefüllte Teigtaschen. (sehr gehaltvoll)



Natürlich gibt es auch viele Fischgerichte. An der Küste wird dieser meist mit Kokosnussmilch zubereitet.
Generell wird in Kolumbien nicht aufregend gewürzt.

Das Angebot an frischen Früchten ist riesengroß: Man findet auf dem Markt neben den auch in Europa erhältlichen Obstsorten u. a. 5 verschiedene Mangosorten, 6 verschiedene Bananensorten (klein, groß, süß, zum Kochen, zum Braten, auch nach Reifegrad (grün, gelb bis schwarz), Tomatillos (Baumtomaten), Andenbeeren, Mamoncillo, Granadilla oder Borojo um nur einen Bruchteil zu nennen. Viele dieser Obstsorten hatten wir noch nie gesehen und mussten zuerst fragen wie man diese isst.



Auch die Gemüseauswahl ist beachtlich. Z.B. , Yucca, Kartoffeln, Paprika, Kürbisse, Tomaten in allen Farben und Größen, Avocados so groß wie Handbälle und die unterschiedlichsten Blattsalate.

Bohnen gehören fast immer zu einem Gericht, sowie Salat.

Koriander ist das am häufigsten verwendete Würzkräut.



Zu jeder Tages und Nachtzeit werden aromatischer Kaffee (Tinto) oder Kakao getrunken.