

Nadia Damaso

EAT BETTER NOT LESS Around the World

Rezepte inspiriert von Aromen, Farben und Gewürzen aus aller Welt



atVERLAG

IM PARADIES DER SUPERFOODS

Einmal im Ursprungsland der Produkte zu sein, die ich oft verwende, und zu erfahren, wo sie herkommen und wie sie wachsen, zu hören, welchen Stellenwert sie in Peru selbst haben und wie sie seit Jahrhunderten eingesetzt werden, war für mich unglaublich spannend und bereichernd.

Doch, was genau sind eigentlich Superfoods? Schmecken sie überhaupt, und braucht man sie? »Super« hin oder her, für mich sind Superfoods ganz einfach Produkte, die mir Energie geben, die viele Nährstoffe haben und ganz klar, die mir auch schmecken. Ich esse und verwende in meinen Rezepten nur Dinge, die den Geschmack verbessern, abrunden oder interessant machen – da mache ich auch bei den heute so beliebten Superfoods keine Ausnahme. Chiasamen, Maca oder Quinoa sind jedoch alles Produkte, die mir sehr gut schmecken und die ich deswegen auch oft verwende. Genauso ist für mich zum Beispiel aber auch eine Banane oder ein großer, knackiger Apfel ein Superfood. Kurz gesagt: Alles, was nährstoffreich ist, schmeckt, aus der Natur kommt und mir Energie gibt, zählt für mich zu den Superfoods. Und dann gibt es natürlich noch die »mental Superfoods«, wie gute Schokolade zum Beispiel, die allerdings mehr Nährstoffe für die Seele als für den Körper haben.

Hier nun zu einigen meiner Favoriten, von deren Ursprung ich in Peru erfahren durfte und die ich selbst auch oft verwende:



MACA

Maca soll gut sein für die Verdauung, den Cholesterinspiegel senken, stressresistenter, leistungsfähiger und wacher machen, es soll stimulierend wirken und den Hormonhaushalt regulieren. Egal, was nun stimmt und was nicht, Maca ist lecker und gibt Energie! Bei uns ist Maca in Pulverform erhältlich, und ich verwende es hauptsächlich für Shakes und Smoothies, rühre es unter das Porridge oder verwende es in meinen Granola-Mischungen für eine besonders leckere Geschmacksnote.

Maca wächst in Peru auf 4000 bis 4500 m ü. M. Es wurde von den Inkas und wird auch heute noch von den meisten Peruanern als stärkendes und wärmendes Lebensmittel verwendet. Es war interessant, einmal die Wurzel zu sehen und in ihrem Ursprungsland zu probieren, zu erfahren, dass es nicht nur ein einziges Maca gibt, sondern daneben »Maca Negra« und »Maca Rioja«, die geschmacklich zwar ähnlich sind, wobei Maca Rioja eine leicht süßere Note hat und Maca Negra einen etwas intensiveren Geschmack.

Doch wann und wofür verwenden die Peruaner Maca? Typisch ist ein Maca-Getränk, das in Cusco frühmorgens an jeder Ecke für 30 Cent frisch zubereitet und verkauft wird. Siehe das Rezept dazu auf der folgenden Seite.

QUINOA-MACA-PORRIDGE MIT RANDEN-BLAUBEER-CREME UND MINZE

Ein frischer, cremiger, beeriger peruanischer Frühstückstraum

In Peru ist ein Quinoa-Maca-Getränk zum Frühstück so normal wie in der Schweiz das Birchermüesli. Die Inspiration zu diesem Rezept entstand frühmorgens auf dem lokalen Markt in Cusco. Ich schlenderte durch die engen Gassen, nahm die verschiedenen Gerüche wahr und versuchte sie in meinem Kopf zusammenzuwirbeln und in meine Inspirationskartei einzuordnen. Die vielen Straßenstände, an denen das typische dickflüssige Getränk zubereitet wurde, kamen mir wie gerufen, denn es war ziemlich kühl in Cusco auf 3400 m ü. M., und etwas Warmes musste her! Eine ältere Frau mit einem Gesicht voller Geschichten streckte mir auf die Frage, was das genau sei, einen Becher mit dem Getränk hin und meinte mit einem breiten Lächeln, sie würde es seit über sechzig Jahren trinken, und es sei die beste Medizin gegen alles. Das Quinoa-Maca-Getränk war unheimlich süß, doch geschmacklich top! Hundert Meter weiter stiegen mir die Gerüche frischer Kräuter in die Nase, und ich erblickte die womöglich größten Randen- oder Rote-Bete-Knollen, die ich je gesehen habe. Das reichte schon, um daraus dieses Rezept zu kreieren.

FÜR 2 3 PORTIONEN GF / VGN / VG / LF

PORRIDGE

500 ml Wasser
1 Prise Himalajasalz
2 Zweige Minze
250 g Quinoa

300 ml Mandelmilch
3 TL Macapulver
1 EL Cashewmus
2 TL Vanillepaste
1–1½ EL Ahornsirup oder Honig
1 Prise Himalajasalz
1 EL Hanfsamen (für eine Extraportion Omega 3)

RANDEN-BLAUBEER-CREME

2 kleine Randenknollen (Rote Bete), gekocht
350 g Heidelbeeren, gefroren
100 ml Wasser
2 Medjool-Datteln oder Ahornsirup zum Süßen

TOPPINGS

frische oder gefrorene, leicht angetaute
Blaubeeren
frische Minzeblätter
geröstete Cashews, klein gehackt

- 1 Das Wasser mit dem Salz und den Minzezweigen in einem weiten Topf zum Kochen bringen. Das Quinoa gut waschen, in das kochende Wasser geben, 3–4 Minuten kochen lassen, dann die Hitze stark reduzieren und das Quinoa zugedeckt etwa 10–12 Minuten quellen lassen.
- 2 Die Randen (Rote Bete) schälen und zusammen mit den gefrorenen Heidelbeeren, Wasser, Datteln oder Ahornsirup in einem leistungsstarken Mixer fein und glatt mixen, beiseitestellen.
- 3 Die Mandelmilch mit allen weiteren Zutaten bis und mit Hanfsamen cremig mixen, zum aufgequollenen Quinoa geben, noch einmal erhitzen, bis das Porridge cremig ist. Von der Herdplatte nehmen, die Minzezweige herausnehmen und das Quinoa in Schalen anrichten.
- 4 Etwas der kalten Randen-Blaubeer-Creme auf das Porridge geben. Mit frischen Blaubeeren, abgezupften Minzeblättern (je mehr, desto besser!) und gerösteten Cashews garnieren. Nach Bedarf wenig Mandelmilch darüberträufeln und sofort genießen.

TIPP: Anstelle von Minze kann man auch Zitronenmelisse verwenden. Die aromatischen Kräuterblättchen harmonisieren unglaublich gut mit dem wärmenden Porridge und verleihen ihm einen Frische-Kick.





ANGEKOMMEN IM FRÜCHTEHIMMEL KOSTPROBEN INKLUSIVE

Wenn man in Brasilien über den Früchte-
markt schlendert, mit der Kamera in der
Hand und einem Lächeln im Gesicht,
landet man unweigerlich mitten im »Pro-
bier mal dies, probier mal das«-Rummel.
Die Menschen sprühen vor Lebensfreude
und Fröhlichkeit und geben einem von
allem zum Probieren. Trotz geschätzter fünf
Kilogramm Fruchtproben im Magen und
Augenmuskelkater vom Staunen über all
die süßen, saftigen und geschmacksintensi-
ven Obstsorten, konnte ich kaum glauben,
wie gut die Früchte in Brasilien sind! Maria,
die uns begleitete und jede Ecke kennt, da
sie selbst aus Rio stammt, wusste ganz ge-
nau, wo es als Nächstes hingehen sollte, um
meinem Staunen noch einen draufzusetzen.

Wir machten auch einen Halt auf
dem größten Früchte- und Gemüse-
händler-Markt in Südamerika. Hunderte
von Lastwagen, beladen mit köstlichen
Schätzen. Von den Lastwagen wurden sie
von jungen bis älteren fast ausschließlich
Männern in riesige Hallen getragen. Dort
lagern also zum Beispiel im Mango-Raum
geschätzte 10 000 Mangos. In der Tat ein
wahrer Früchtehimmel, reich gefüllt mit
Schätzen! Riesig und unglaublich eindrück-
lich. Keine Touristen, nur Einheimische
und Rambazamba hoch zehn. Ich hätte dort
Stunden verbringen können. Jeder schen-
kte mir ein noch größeres Lachen in die
Kamera und ein noch größeres und süßeres
Stück irgendeiner Frucht; doch es warteten
weitere Märkte und weitere spektakuläre
Aussichten auf uns – denn Rio de Janeiro
hat viel mehr zu bieten als nur unglaublich
gute Früchte.

AVOCADO-ERBSEN-SÜPPCHEN MIT KNUSPRIGEN TOPPINS

Eine cremig-knusprige Reise hinein in farbenfrohe Wolken

In Brasilien isst man Avocado nie salzig, sondern nur süß, als Obst. Ich war überrascht, als ich dies von einem jungen Markthändler erfuhr. Und schon ging in meinem Kopf der kreative Prozess los: Wie könnte ich die Avocado mit einer süßen Komponente in ein neues Rezept verpacken und das wiederum salzig kombinieren? Wie kann ich die Farben der Märkte Rios im Gericht widerspiegeln? Ich musste nicht lange überlegen, schon fielen mir die Erbsen wie dicke Regentropfen auf den Kopf. Das Süppchen stellte ich mir dann als Markttisch vor, und die Toppings widerspiegeln einige der Farben der verschiedenen Früchte und Gemüse auf dem Markt. Dieses leichte Süppchen bringt viel Geschmack mit sich, und die Toppings wecken bei jedem Löffel die Neugier, wie wohl der nächste Löffel schmecken wird. Lasst aus allen Wolken die Farben regnen!

FÜR 2-3 PORTIONEN GF / VGN / VG / LF

GEMÜSECHIPS und BLUMENKOHLE

1 kleine Pastinake, geschält
1 kleine Rande (Rote Bete)
ca. 400 g Blumenkohl
Himalajasalz und Pfeffer aus der Mühle
Kokosöl zum Bestreichen

FÜR DEN CASHEW-TOFU

150–200 g Tofu, natur
½ TL Salz
¼ TL frisch gemahlener Pfeffer
¼ TL Chiliflocken
3 TL Kokosblütenzucker
2 EL Cashews, grob gehackt

AVOCADOSUPPE

1 große, reife Avocado
2 Limetten, Saft und etwas abgeriebene Schale
250 g Erbsen, tiefgefroren, angetaut
200 ml Kokoswasser
200 ml Mandelmilch oder Sojamilch
1½ EL Kokosblütenzucker
½ TL Himalajasalz und etwas Pfeffer aus der Mühle

1 TL Kokosöl
1 TL Senfsamen, schwarz oder gelb

Limettensaft zum Beträufeln
gemischte frische Salatblätter nach Wahl (Portulak, Kresse, Asia Mix usw.)

1 Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen. Pastinake und Rande (Rote Bete) in feine Scheiben schneiden (ca. 2 mm) und auf dem Backblech verteilen. Den Blumenkohl in kleine Röschen zupfen, auf dem zweiten Blech verteilen. Beides würzen und den Blumenkohl mit Kokosöl bestreichen.

2 Den Blumenkohl rund 25 Minuten, die Pastinaken- und Randenchips 30–35 Minuten goldbraun backen. (Achtung, gut im Auge behalten; je nach Dicke geht es schneller oder dauert etwas länger.)

3 Für den Cashew-Tofu den Tofu in kleine Würfel schneiden (ca. 4 x 4 mm) und in eine Schale geben. Die Gewürze und die gehackten Cashews dazugeben, gut umrühren. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze 6–7 Minuten goldbraun braten. Die Herdplatte ausschalten und vor dem Servieren nochmals kurz erwärmen.

4 Für die Avocadosuppe alle Zutaten glatt mixen. Das Kokosöl in der Pfanne erhitzen, die Senfsamen darin rösten, bis sie aufpoppen. Die Avocadosuppe dazugeben, einmal aufkochen, gut rühren und auf sehr niedriger Hitze warm halten.

5 Die gebackenen Pastinaken- und Randenchips und den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Die Avocadosuppe in Tellern anrichten, die Toppings daraufgeben, mit den Salatblättchen nach Wahl garnieren, etwas Limettensaft darüberträufeln und servieren.

TIPP: Das Süppchen eignet sich super als Vorspeise für 4 Personen. Schmeckt am besten lauwarm serviert.





VIETNAMESISCHES ESSEN AUF PLATZ EINS

Wenn ich von allen Ländern meiner Reise das mit dem für mich besten Essen auswählen müsste, dann kann ich das wie aus der Pistole geschossen mit Vietnam, Vietnam und nochmals Vietnam beantworten.

Selten habe ich so gut, so frisch (so viel!) und so unglaublich gut (habe ich das schon erwähnt?) gegessen. Ein Paradies für Gemüse-, Früchte- und Kräuterparadiesvögel, wie ich es bin! Ein Land, wo auf den Straßen Mofas, Mofas und nochmals Mofas wie Tierherden vorbeiziehen, wo es hupt wie kaum sonst wo, wo die Suppe zu einem erlesenen kulinarischen Geschmacksspiel wird, man mit wenigen simplen Zutaten ein wahres Festmahl auf den Tisch zaubern kann und das Essen auf den Straßen jenes in den Restaurants bei Weitem in den Schatten stellt. Wo jeder in den Tag hinein lebt, als gäbe es kein Morgen, wo man unheimlich offen und freundlich empfangen wird. Ein Land, das neben unglaublich gutem Essen landschaftlich mit all den atemberaubenden Naturschätzen fast genauso viel zu bieten hat. Doch nur fast, denn das Essen in Vietnam kann man kaum toppen!

Wem Banh Xeo, Banh Cuon, Rau Mong, Pho, Bun Rieu, Goi Cuon und vieles mehr noch Fremdwörter sind, sollte dies so schnell wie möglich ändern oder zumindest anhand meiner Rezepte den Aromen geschmacklich und gedanklich etwas näher kommen. Es lohnt sich!

Es ist tatsächlich so, wie es das vietnamesische Klischee sagt: Man bekommt, was man gibt. Wer ein Lächeln schenkt, der bekommt von den Vietnamesen ein noch viel größeres Lächeln zurück. Also: Mundwinkel breit und an den Enden hochziehen und den Bauch bereit machen für wahre Geschmacksbomben. Die Augen schließen und sich inmitten der Straßen Vietnams wähen, die Mofas hupen hören, eintauchen in das hektische Marktleben mit Früchten, Gemüse und Kräutern, so weit das Auge reicht – und schon ist man im Land der Drachensöhne angekommen, ganz ohne überhaupt einen Flieger betreten zu haben.

