



Leidys Gonzales (dritte von rechts) und ihr Bruder Raúl (ganz links) haben für kubanische und Schweizer Freunde ein ausladendes Menü aufgetischt: Potaje con frijoles negros (im Vordergrund, Mitte), Picadillo a la tunera (links daneben), frittierte Kochbananen (dahinter), Reis und Salat sowie zum Dessert Dulce de coco (ganz links) und Guayaba con queso (rechts davor). Dazu gibts kubanisches Bier. Leidys stammt aus Las Tunas im Osten Kubas. Sie hat zwei Kinder und lebt seit mehr als zehn Jahren in Bern. Leidys arbeitet als Köchin in einer Kinderkrippe in Bern.



In Kuba immer präsent: Revolutionsheld Che Guevara

Kuba (110860 km<sup>2</sup>, gut 2,5 Mal so gross wie die Schweiz) hat 11,3 Millionen Einwohner (2006) und ist die grösste Insel der Karibik. Laut Statistik sind knapp zwei Drittel der Bevölkerung Weisse, 10% Schwarze und 25% Mulatten, aber das ist wirklich nur Statistik, denn in den Adern der Mehrheit der Kubaner fliesst sowohl spanisches als auch afrikanisches oder chinesisches Blut.

Wirtschaftlich erlebte das Land zu Beginn der 90er-Jahre eine tiefe Krise, als die damalige Sowjetunion zusammenbrach. Die danach ausgeufene «Spezialperiode» (período especial) bedeutete für die Kubaner, den Gürtel noch enger zu schnallen. Daran hat auch die enge Kooperation mit Venezuela (Kuba schickt Ärzte und Krankenschwestern nach Venezuela, das dafür günstiges Erdöl liefert) nicht viel geändert.

## A la cubana

So bunt gemischt wie die Menschen ist auch die Küche in Kuba. Die indianischen Ureinwohner, die spanischen Eroberer, die afrikanischen Sklaven oder die chinesischen Arbeiter: Sie alle haben ihre Spuren in den Kochtöpfen des Landes hinterlassen. Unverzichtbar in der kubanischen Küche sind Bohnen und Reis sowie der *sofrito*, eine Würzsauce, dem das kubanische Essen seinen typischen Geschmack verdankt.

VON ANDREAS BAUMGARTNER (TEXT UND FOTOS)

Die Bohnen kommen diesmal in «flüssiger» Form auf den Tisch. Leidys Gonzales, unsere Gastgeberin, hat es geschafft, bei einem Bekannten schwarze Bohnen aus Kuba aufzutreiben und damit eine *potaje de frijoles negros* (Suppe aus schwarzen Bohnen) zubereitet. Die Bohnen sind etwas kleiner als die, die es bei uns zu kaufen gibt, und müssen von Hand verlesen werden, denn kubanische Bohnen kommen nie alleine daher, sie werden von

kleinen Ästchen, Erdkrumen und Steinchen begleitet. Die Mühe hat sich gelohnt, denn in der Tischrunde ist man sich einig: *Frijoles* aus Kubas sind die besten, mit «kapitalistischen» Bohnen aus dem Supermarkt würde die Suppe nicht halb so gut schmecken.

Ohne die Kochkünste von Leidys wären aber auch die besten Original-Kuba-Bohnen fade, auch darin ist man sich einig. In der kubanischen Kolonie von

Bern und darüber hinaus gilt Leidys als die beste Köchin, und da Kubaner in der kalten Schweiz (fast) nichts so sehr vermissen wie die kreolische Küche, hat sie das Haus meist voll – manchmal auch mit ungeladenen Gästen. «Das ist halt in Kuba so», sagt sie lächelnd, «wenns etwas gibt, kommen die Leute von selbst.»

Und es stört sie auch nicht weiter, im Gegenteil. «Wir sind uns gewohnt, etwas abzugeben und zu teilen. Solidarität ist in Kuba immer noch sehr wichtig und keine leere Phrase, obschon die meisten Leute nicht viel haben.»

«Nicht viel» bedeutet im Klartext 150 oder vielleicht 180 kubanische Pesos im Monat, das sind 7 Franken 50 bis 9 Franken. Damit kann ein kubanischer Arbeiter auf dem Markt oder im Supermarkt gerade mal zwei Hähnchen kaufen. Gut, daneben bekommt er noch Bezugsscheine für den verbilligten Einkauf von Reis, Bohnen oder Zucker, aber das ändert nicht viel an der schlechten wirtschaftlichen Situation der meisten Kubaner.

Deshalb kommen Fleischgerichte wie etwa ein *picadillo a la tunera* (vgl. Rezept) nur zu speziellen Gelegenheiten auf den Tisch. Und dann meist noch als Verschnitt, denn das Hackfleisch wird aus Spargründen häufig mit Soja gestreckt.

Im Übrigen gilt für das Leben im Allgemeinen und für das Kochen im Speziellen der Standard-spruch «hay que inventar», was nichts anders heisst, als dass man sich etwas einfallen lassen muss. Etwa eine kleine Geflügelzucht auf dem Balkon installieren oder dem Freund, der einen Job in einem Restaurant hat und dort hin und wieder ein paar Eier abzweigen kann, einen kleinen Gefallen tun.

Heute brauchen wir uns nichts einfallen zu lassen, sowohl für die *potaje* als auch für das *picadillo* und die Desserts ist alles vorhanden. Leidys macht sich an den *sofrito* für die Suppe, hackt Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni und zerkleinert sie in einem Mörser. Dann erhitzt sie in einer Pfanne etwas Olivenöl («in Kuba ein absoluter Luxus und kaum zu kriegen») und brät darin die fein gestampfte Masse, bis sie sich goldgelb färbt, fügt Oregano, Kreuzkümmel und Tomatenmark hinzu und verrührt alles gut. Die Bohnen, die sie über Nacht eingeweicht und zusammen mit einem Schweinsfuss in reichlich Wasser etwa eine Dreiviertelstunde im Schnellkochtopf gegart hatte (in Kuba werden die meisten Speisen sehr weich gekocht, auch Teigwaren), mischt sie nun mit dem *sofrito*. Dann gibt sie Salz und Pfeffer sowie die fein geschnittenen Korianderblätter hinzu und lässt das Ganze zwanzig Minuten weiterköcheln. Dann kommt die Suppe auf den Tisch, entweder, wie in unserem Fall, als Vorspeise, oder wie üblich, zusammen mit Reis, als Hauptgericht. Wobei in Kuba nicht so genau zwischen Vor- und Hauptspeise (*plato fuerte*) unterschieden wird, meist wird alles zusammen, inklusive Salat, in einem Teller angerichtet.

Neben Bohnen, Reis und Kochbananen spielen in der kubanischen Küche verschiedene stärkehaltige Wurzelgemüse wie *yuca* (Maniok), *malanga* oder *boniato* (Süsskartoffel) eine wichtige Rolle. Sie werden entweder als Beilage gegessen oder sind in den beliebten Eintöpfen zu finden. Ein *sofrito* gehört natürlich immer dazu.

Beim Dessert lieben es die Kubaner süss, sehr süss. Im *dulce de coco*, das uns Leidys ser-



## Picadillo a la tunera con arroz y tostones

Hackfleisch mit Reis und gebratenen Kochbananen – ein kubanischer Klassiker.

### Zutaten (für 4 Personen)

- 500 g gehacktes Rindfleisch
- 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 2 EL Tomatenmark
- 1 rote Peperoni
- 3 Kartoffeln
- 1 dl trockener Weisswein
- 4 EL ÖL
- Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
- Reis für 4 Personen
- 3 grüne Kochbananen

### Zubereitung

Kartoffeln schälen, klein schneiden und knapp weich kochen. Dann Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin gut durchbraten, bis es krümelig wird. Gekochte Kartoffeln dazugeben. Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni klein schneiden und mit etwas Öl in einer zweiten Pfanne dünsten, bis die Zutaten gar sind. Tomatenmark und Weisswein hinzufügen, mit dem Hackfleisch mischen und alles zwei Minuten auf kleiner Flamme weiterkochen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu wird weisser Reis serviert.

Die Bananen schälen und in etwa daumendicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in heissem Öl von beiden Seiten braun braten, herausnehmen und flach drücken, z.B. zwischen zwei Holzbrettchen. Die nun etwa halb so dicken Scheiben nochmals ins heisse Öl geben und knusprig backen. Herausnehmen, salzen, servieren.

viert, beträgt das Verhältnis von Kokospänen und Zucker fast eins zu eins.

Zum Abschluss gibts einen starken, sehr süssen kubanischen Kaffee und danach einen *trago*, ein Gläschen kubanischen Rums. □