



Lita und Fernando Viana, Rosa Sampaio und Marie-Jo Gomez sind vor gut 20 Jahren in die Schweiz gekommen, um Arbeit zu finden. Der Vorhut der Frauen, die in Genf Anstellungen als Hausangestellte und Personal in verschiedenen Botschaften fanden, folgten ihre Männer. Die drei Freundinnen arbeiten heute im Servicebereich einer Einrichtung für geistig behinderte Menschen und verbreiten dort gute Laune. Ihre Kinder fühlen sich in Genf eher zu Hause als in Portugal.



Porto, nach Lissabon die zweitgrösste Stadt Portugals: Mündung des Douro ins Meer

Portugal (mit 88 500 km² etwa doppelt so gross wie die Schweiz, ca. 10 Millionen Einwohner) liegt auf der iberischen Halbinsel und grenzt im Norden und Osten an Spanien, im Süden und Westen an den Atlantik. Die geografischen und klimatischen Unterschiede zwischen dem gebirgigen Norden und dem milderen Hügelland des Südens prägen das Land und die Regionalküchen genauso wie die historischen Spuren römischer, germanischer und arabischer Besiedlung. Ab dem 15. Jahrhundert entdecken portugiesische Seefahrer die Seewege nach Afrika und Indien und beginnen einen einträglichen Gewürzhandel, dessen Spuren noch heute in den Kochrezepten zu finden sind. Während Lissabon, die Hauptstadt des Landes, den Süden dominiert, ist Porto das Zentrum des Nordens Portugals.

Treuer Freund und alte Kleidung

Im Norden Portugals dominiert die deftige Landküche des gebirgigen Hinterlandes. An der rauhen Atlantikküste erfreut man sich an frischem Fisch und Meerestieren. Und überall gibt es *bacalhau*, das Volksnahrungsmittel: eingesalzenen und getrockneten Kabeljau. In Porto gesellen sich Süsses aus den Klöstern und der gleichnamige Wein dazu.

VON HERMANN FAHRENKRUG (TEXT UND FOTOS)

Einen Termin bei den umtriebigen portugiesischen Freundinnen Lita, Rosa und Marie-Jo zu bekommen, ist fast so schwierig wie eine Audienz beim portugiesischen Botschafter. Nach Rückkehr der Familien aus den Ferien in Portugal trifft man sich in der Genfer Wohnung von Lita und Fernando. Rosa hat Kostproben hausgemachter Würste aus der nördlichen Region Tras-os-Montes mitgebracht. Die «Alheira de Mirandela» aus Hühner- und Kaninchenfleisch sowie

eingeweichter Brotmasse ist feurig mit Paprika gewürzt und bietet zusammen mit der klassischen *chouriço* aus Schweinefleisch und den Oliven einen gelungenen Auftakt zum nordportugiesischen Menü. Die drei stammen aus den nördlichen Regionen Duoro und Minho bzw. aus der Stadt Porto und wollen das kulinarisch unter Beweis stellen.

Im Norden und Süden Portugals wird unterschiedlich gekocht und gegessen. «Die Einwohner



Bacalhau com batatas a murro

Ein in viel Olivenöl schwimmender, entsalzener Kabeljau vom Grill, serviert mit «Faustschlag-Kartoffeln».

Zutaten (für 4 Personen)

- 4 Stück Klippfisch (Stockfisch) = gesalzener und getrockneter Kabeljau (je 200 g)
- 2 dl Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- Pfeffer
- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- grobkörniges Salz
- Petersilie

Für das Olivenölbad: 4 dl Olivenöl, Knoblauch, Lorbeerblätter

Zubereitung

Die Klippfischstücke von mindestens doppelter Daumenbreite 3 Tage lang in zweimal täglich zu wechselnden Wasserbädern entsalzen. Vor dem Grillen die abgetrockneten Fischportionen mit Olivenöl einstreichen, pfeffern und mit feinen Knoblauchscheiben belegen. Dann auf nicht zu heisser Glut erst auf der Hautseite, danach auf der Fleischseite gar grillen.

In einem Topf 4 dl Olivenöl mit Knoblauch und Lorbeerblättern erhitzen und über die fertigen Fischstücke giessen.

Parallel dazu die ungeschälten Kartoffeln 10 Minuten kochen und danach, mit grobkörnigem Salz überstreut, noch 10–15 Minuten in den Backofen geben. Kartoffeln auf schlagfester Unterlage positionieren und mit einem (leichten) Faustschlag zermahlen. Zusammen mit den in warmen Olivenöl schwimmenden Fischstücken anrichten und mit gehackter Petersilie dekorieren.

Leben. Der «Bolo» (Kuchen) zum Dessert ist zuckersüß und mit viel Schlagrahm gesegnet, was Fernando dazu bewegt, ihn in gutem Portwein schwimmen zu lassen. Danach geht man am besten schlafen und hat garantiert süße Träume. □

von Porto heissen bei den Südportugiesen «Tripeiros» (Kutteleesser), weil unsere Region für ihre deftigen Kuttelgerichte bekannt ist. Wir nennen die Leute aus Lisabon im Gegenzug die «Alfashinas» (Salatesser), des vielen Grünzeugs wegen, das sie im Süden anbauen und verspeisen», erklärt mir Fernando, der sich auf dem Balkon am Barbecue zu schaffen macht. «Der Norden, seine Bewohner und seine ländliche Küche gelten als grobschlächtig, schwerfällig und kalorienreich, während der Süden insgesamt und beim Essen angeblich eleganter, raffinierter und leichter daherkommt», fügt Marie-Jo hinzu, deren schlanke Gestalt nun ganz und gar nicht diesen Nord-Süd-Stereotypen der Esskulturen entspricht. Dabei mag sie «Tripas Enfarinadas», eine nördliche Spezialität aus in Maismehl, Pfeffer und Kümmel gewendeten und frittierten Schweinekutteln so sehr, dass sie vor der Rückkehr nach Genf jedes mal noch schnell eine Portion davon essen muss.

Ein «treuer Freund»

Doch diesmal gibt es keine nordportugiesische Bauernküche mit Innereinen vom Schwein, «Caldo verde» (Kohlsuppe) oder «Broa» (Maisbrot). Lita reicht ihrem Mann ein Dutzend Handteller grosser Stücke des Volksnahrungsmittels des Landes: *bacalhau* oder Klippfisch bzw. gesalzener und getrockneter Kabeljau. Die zahllosen Bacalhau-Rezepte für die Zubereitung des «treuen Freundes» der Portugiesen, wie der seit Jahrhunderten vor den fernen Küsten Neufundlands gefangene und konservierte Fisch auch genannt wird, sind der gastronomische Schatz des Landes. Teurer geworden, gibt es ihn heu-

te meist nur noch zweimal die Woche.

Klippfisch ist nur geniessbar, wenn er tagelang in stets erneuerten Wasserbädern entsalzen wird. Oft nimmt der treue Freund danach noch ein zweites Bad im Olivenöl. Die fertig gegrillten Fischstücke lässt Lita in einem Liter erhitztem und mit viel Knoblauch und Lorbeerblättern versetztem Olivenöl schwimmen. Petersilie drüber und ein paar «Faustschlag-Kartoffeln» (siehe Rezept) dazu, und fertig ist ein portugiesisches Sommergericht unnachahmlichen Geschmacks.

Weihnachtsmenü mit «alten Kleidern» und viel Süßem

In Porto essen streng katholische Familien am Heiligen Abend «Bacalhau com todos» (gekochter Klippfisch mit viel Kartoffeln, Kohl und anderem Gemüse) und sonst nichts. Am Weihnachtstag kommt der treue Freund dann noch einmal als «Roupa-Velha» (in «alten Kleidern») angerichtet wieder. Die Reste des Vorabends werden klein geschnitten und – wie könnte es anders sein – im Olivenölbad erhitzt. Das schmeckt dann vor dem rituellen Ziegenbraten noch mal so gut.

Im Anschluss daran folgt unweigerlich – auch diesmal – das süsse Kapitel portugiesischer Esskultur, und zwar reichlich. «Die Rezepte der Süßspeisen stammen bei uns oft aus katholischen Klöstern, wo man nach der Herstellung der Hostien aus dem Eiweiss reichlich Eigelb übrig hatte», erklärt die fürs Süsse zuständige Marie-Jo. Vermischt mit Zucker und Mandeln versüssten sich Nonnen und Mönche mit «Papos de Anjo» (Engelsbäckchen) und «Toucinho do Céu» (Himmelsspeck) das spirituelle