

Dort, wo der Pfeffer wächst

Wo der Pfeffer wächst - das ist ziemlich weit weg und in der Regel möchte man sich nicht dorthin gewünscht wissen. Wo aber könnte ich mehr über Gewürze und Aromen erfahren, als dort, wo der Pfeffer wächst?

So kam es, dass ich mich selbst auf die lange Reise schickte: nach Sri Lanka.

Kulinarische Höhepunkte

In der Vergangenheit wurde die Küche Sri Lankas vor allem durch indische Einflüsse geprägt. Doch in den letzten Jahren fand eine Veränderung statt und das Land, indem alles zu wachsen scheint, etablierte seine ganz eigene Küche. Eine, die sich durch feinste Aromen auszeichnet.

An den verschiedenen Streetfood-Ständen in der Hauptstadt Colombo, in den kleinen Strassenrestaurants im Hochland in Ella und bei Familien Zuhause, bei denen ich zu Gast war, gab es dann viele dieser Köstlichkeiten zu probieren. Besonders beliebt und oft zum Frühstück gereicht sind die «String Hoppers», kleine Nester aus gedämpften Reismudeln, meist von Daal und scharfem Zwiebel-Chili-Sambal begleitet. «Dosa», ein dünner, fermentierter Pfannkuchen aus Reis und Urbohnen wird ebenfalls zur frühen Tageszeit verzehrt. Gefülltes «Roti», ein kleiner Fladen aus Weizenmehl und «Kotthu Roti», klein geschnittenes Roti mit Gemüse und Gewürzen angebraten, sind zu jeder Mahlzeit willkommen. Natürlich findet man nicht zuletzt im ganzen Land auch diverse Gemüse-Curries, die noch geschmacksintensiver als jene aus Indien sind.

Die kulinarische Weiterbildung erlebte ich aber insbesondere auf den Märkten Colombos, da gab es einheimische Obst- und Gemüsesorten zu entdecken, die hier auch nicht als Import-Produkte zu finden sind. Oder habt ihr schon einmal eine orange «King Coconut» gesehen und einen «Wood Apple» probiert?

Doing good, doing green

Unterwegs in Sri Lanka gibt es unzählige Gelegenheiten sich mit dem Anbau und der Verarbeitung von Tee- und Gewürzpflanzen vertraut zu machen. In speziell guter Erinnerung bleiben wird mir der Besuch bei [Ecowave](#), dem Kooperationspartner von SoulSpice. Wie dem Einen oder Anderen bereits aus früheren Newsletter bekannt, durfte ich für [SoulSpice mehrere Gewürzmischungen](#) entwickeln.

Ecowave setzt sich mit ihrem Motto „doing good, doing green“ für eine nachhaltige Produktion ein. Vom Ziel geleitet, die Bedürfnisse der künftigen Generationen zu gewährleisten, hat das soziale Unternehmen Strategien entwickelt um die von Klimawandel und Wirtschaftskrise geprägten Herausforderungen anzugehen. Ecowave hat sich zudem dazu bekannt ihre Gewinne in Projekte zu reinvestieren, die mithilfe soziale Auswirkungen zu verbessern und Armut zu bekämpfen.

Mit einem Mitarbeiter von Ecowave machte ich mich also auf eine Tour durch die Gewürz-Plantage, die von mehreren Kleinbauern, deren jeder auf seine Pflanzen spezialisiert ist, kultiviert wird. Das ist auch notwendig, denn unter einer Gewürz-Plantage in Sri Lanka muss man sich eine unzählige Hektare umfassende Landfläche vorstellen, die mehr einem unter Naturschutz stehenden Wandergebiet als einer Plantage von hierzulande gleicht. Nach mehreren Stunden kehrten wir zu unserem Ausgangspunkt zurück, wo wir überraschend noch zu einem festlichen Abendessen zur singhalesischen Neujahrsfeier eingeladen wurden.

Am Ende dieses Tages wurde mir einmal mehr bewusst, wie wichtig Achtsamkeit und Wertschätzung gegenüber unserem Essen und den Menschen, die es produzieren, sind.



v.l.n.r. Halt inmitten von Vanille-Pflanzen bei einem Kleinbauern auf der Gewürz-Plantage von Ecowave | erfrischende orange King Coconut direkt vom Streetfood-Stand | Food Market in Pettah, Colombo



v.l.n.r. »String Hoppers« & »Roti« mit Daal, Kokos-Sambal & Zwiebel-Sambal zum Frühstück | Die Muskatnussfrucht | Unter dem Jackfruchtbaum sollte man vorsichtig gehen | Kurkuma-Rhizome kurz vor der Ernte



v.l.n.r. Curry-Pflanze mit aromatischen Blättern | Trocknen der Blätter von Teepflanzen in einer der zahlreichen Fabriken Sri Lankas | frischer grüner Pfeffer an der Pflanze | Im Gespräch auf der Tour durch die Gewürz-Plantage

- REZEPTE -

Roti, Kokos-Sambal & Zwiebel-Sambal gehören zum typischen Frühstück in Sri Lanka. Oft werden Daal und Reismudeln (String Hoppers) dazu gereicht. Ein passendes Daal-Rezept von mir findest du [hier](#).

Roti

375 g helles Weizenmehl
1 ½ TL Salz
225 ml Wasser
1 ½ EL Rapsöl
Mehl zum ausrollen

Das Mehl und das Salz in einer Schüssel vermischen. Wasser und das Rapsöl nach und nach dazugeben, gut vermischen und zu einem Teig kneten. Den Teig offen rund 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Aus dem Teig 12 gleich grosse Kugeln formen. Die Teiglinge zu Fladen à 12 cm Ø ausrollen. Die Fladen in einer heissen Bratpfanne auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

Kokos-Sambal

100 g getrocknete Kokos, geraspelt
6-8 getrocknete Curryblätter
150 ml heisses Wasser
3 TL Chiliflocken
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 TL Limettensaft
½ TL Salz

Die Kokosraspeln in eine Schüssel geben. Die Curryblätter etwas klein zupfen und zu den Kokosraspeln geben. Mit heissem Wasser übergiessen und rund 15 Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten begeben. Alles gut vermischen.

Zwiebel-Sambal

2 rote Zwiebeln, geschält (ca. 200g)
1 TL getrocknete Chiliflocken
1 TL Limettensaft
¼ TL Paprikapulver
1 TL Kokosblütenzucker
Salz

Mit einem scharfen Gemüsemesser die Zwiebeln längs halbieren und in ganz feine Streifen schneiden. Die Zwiebelstreifen mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. Vor dem Servieren mindestens 15 Minuten ziehen lassen und danach nochmals gut vermischen.