



Dies ist ein Blindtext. Bitte lesen Sie den Text nicht weiter. Dieser Text dient nur dem guten Eindruck.

*Make Food not War*  
– das Motto scheint zu Costa Rica bestens zu passen. Schon seit 70 Jahren steckt das kleine Land in Zentralamerika sein Geld lieber in den Naturschatz statt in die Armee. We like!



Dies ist ein Blindtext. Bitte lesen Sie den Text nicht weiter. Text im dient nur dem guten Eindruck. Jawoll.

# C

Costa Rica ist eines der fruchtbarsten Länder der Welt und zählt sogar zu den Pionieren für Nachhaltigkeit. Es schmeckt an jeder Ecke anders gut! – Ein Paradies für Köche wie Hannes! Das Schlaraffenland auch für José Gonzales. Der Meisterkoch ist in San José, der Hauptstadt Costa Ricas, bekannt für sein innovatives Farm-to-Table – Restaurant. Sein Motto lautet: Lokale Produkte ohne lange Wege, vom Feld direkt auf den Tisch. Ein neuer Trend, der auf der ganzen Welt immer mehr Zuspruch findet. In einem der wertvollsten Länder unserer Erde möchte Hannes natürlich mehr über diese Bewegung erfahren und trifft den Vorreiter in Sachen Farm-to-Table heute höchstpersönlichen in seinem Restaurant „Al Mercat“.

Grün, natürlich und vor allem authentisch. Hannes hat beim Anblick des Restaurants direkt Lust, mehr über José und seine Kunst des regionalen Kochens zu erfahren.

Mit seinem Restaurant „Al Mercat“, übersetzt „zum Markt“, will José etwas bewegen und nachhaltig begeistern. „Wir haben so viel unglaublich gutes Gemüse hier, aber die meisten Einwohner essen Reis und Bohnen mit Fleisch und Fisch.“ sagt der mittlerweile vegetarisch lebende José. Er konzentriert sich auf die

# Die Headline Costa Ricas

Dies ist ein Blindtext. Bitte lesen Sie den Text nicht weiter. Dieser Text dient nur dem optischen Eindruck, nicht dem Inhalt. Dankeschön.



essbaren Bodenschätze Costa Rica's und sieht vor allem in der vegetarischen und veganen Ernährung die Zukunft.

José möchte die geschmackliche Vielfalt seines Heimatlandes mit Hannes teilen und nimmt ihn von seinem Restaurant aus mit „zum Markt“, zum größten Bauernmarkt Costa Ricas genauer gesagt. Sein Lieblings-Farmermarkt aist keine 5 Minuten von seinem Restaurant entfernt. José kauft und verkauft hier gerne regionale Produkte und liebt es sich von den frischen Zutaten inspirieren zu lassen. Beim Schlendern und Probieren merkt Hannes schnell, wie leidenschaftlich José bei der Sache ist. Überall bleibt er stehen, zeigt Hannes neue und teils unbekannte Früchte, Wurzelgemüse und allerhand Grünzeug. Zu jedem Produkt hat er eine Geschichte und freut sich wie ein Kind, diese mit Hannes zu teilen. „Zum Glück hat der Typ sein Studium geschmissen und ist seinem Bauchgefühl gefolgt“, freut sich Hannes.

Das war allerdings nicht immer so, wie José uns erzählt. Noch vor 10 Jahren studierte er Jura an der Universität von San José. Irgendwann stellte er sich die Frage nach dem „Warum?“. Er stellte fest, dass er nicht im Anzug in einem Büro sitzen möchte, sondern seine wahre Leidenschaft das Essen, die frischen Produkte und die Menschen sind. Es war für ihn Zeit, Dinge zu verändern und Neues zu erschaf-

fen. Er schmiss sein Studium hin und ging für 5 Jahre nach Paris, um Kochen zu lernen. Nach ein paar weiteren Jahren in den verschiedensten Küchen Europas, zog es ihn wieder zurück in seine geliebte Heimat Costa Rica. Hannes hört seinen Erzählungen gebannt zu und ist beeindruckt von so viel Mut und Leidenschaft.

Zurück zum Markt: Als José eine Kokosnuss öffnet, in der eine weitere Kokosnuss zu sein scheint



und er diese dann probiert, ist Hannes schließlich komplett platt. „War das Zauberei?“ fragt er José mit einem breiten Grinsen. „Der Geschmack ist irgendwie eine Kombi aus einem Microcake, einem Marshmallow und einer getrockneten Kokosnuss“.

### Ein Zwischentitel mit Gefühl für Text

Nach dem alle Geschmacksnerven ausgereizt wurden, geht es vom Markt direkt zum Anwesen von José's Familie. Das Grundstück mit großer Farm und Finka liegt mitten in San José und ist keine 20 Fahrminuten vom Restaurant entfernt. Die ganze Familie baut dort für befreundete Restaurants, für den Markt und für ausgesuchte Supermärkte Gemüse und Kräuter an. Sie arbeiten sehr intensiv mit den Köchen zusammen, sodass Sonderwünsche und Reifegrad für alle berücksichtigt werden können.

José und Hannes ziehen mit einem großen Korb los und sammeln alles, was sie kochen möchten. Heute gibt's das komplette Sortiment: Rote Bete, weiße Auberginen, Bananen, Erbsen, Gurken, Tomaten, Knoblauch, Zucchini, Fenchelkraut, Sellerie, Anis, Chili und und und... „Der Tisch sieht ja aus wie eine riesige Malpalette eines Künstlers nur mit einer bunten Auswahl an Lebensmitteln.“ Staunt Hannes

Dies ist ein Blindtext. Dieser Text dient nur dem optischen Eindruck, nicht dem Inhalt.



Dies ist ein Blindtext. Bitte lesen Sie den Text nicht weiter. Dieser Text dient nur dem optischen Eindruck, nicht dem Inhalt. Dankeschön.



### KOCHBANANE MIT KAKAOBOHNE

Backofengrill vorheizen. **2 Kochbananen** mit Schale auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und auf mittlerer Schiene im Ofen ca. 60 Minuten grillen. Dabei bei mehrfachen wenden.

Bananen schälen und das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Löffel auslösen. Bananen mit **2 EL gerösteten Kakaobohnen** und **50 ml Karamellsauce** anrichten und mit etwas **Aniskresse** garnieren.

PRO PORTION: 000 kcal, 00 g KH, 00 g F, 00 g EW

## MANIOKSTAMPF MIT GEBRATENEM GEMÜSE

800 g *Maniok* schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Anschließend abgießen und zurück in den Topf geben.

In der Zwischenzeit **1 rote Zwiebel** schälen, in Streifen schneiden. **4 Frühlingszwiebeln** waschen und in Ringe schneiden.

**4 Stangen Staudensellerie** waschen, der Länge nach halbieren und in Streifen schneiden. **1 rote Paprika** waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

**1 rote Chilischote** waschen und mit einem Messer einstechen. **1 Limette** halbieren und Saft auspressen.

**4 EL Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Sellerie, Paprika und Chili darin 3–4 Minuten anbraten. Mit **Salz** würzen, mit Limettensaft abschmecken.

**½ Bund Koriander** waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. Maniok mit

**1 TL Achiote-Pulver** grob stampfen. Maniokstampfe mit gebratenem Gemüse anrichten und mit Koriander garnieren.

PRO PORTION: 000 kcal, 00 g KH, 00 g F, 00 g EW



Dies ist ein Blindtext. Bitte lesen Sie den Text nicht weiter. Dieser Text dient nur dem optischen Eindruck, nicht dem Inhalt



über die Auswahl. Dazu zaubert José noch ein paar vorbereitete Zutaten wie in Curry geröstete Erdnüsse, karamellierte Kakaobohnen und Kokosnuss-Mayonnaise her. Was für ein Geschmacks-Erlebnis!

José schiebt einen kleinen Grill ins Gewächshaus und ruft Hannes zu: „Mehr brauchen wir heute nicht“. Selbst die Minigurken haben es für 4 Minuten auf den Grill geschafft. „Für mich gibt's ab sofort Gurke nur noch gegrillt.“ Sagt Hannes, während er weitere Zutaten einfach klein schibbelt und José wie ein Künstler alles miteinander kombiniert und wie von der Tarantel gestochen Gerichte entwirft.

### Ein Zwischentitel mit Gefühl für Text

„Ich bin ein kulinarisches Chamäleon. Ich passe mich immer meiner Umgebung an“ behauptet er. In Frankreich hat er halt viel Fleisch konsumiert, weil die Küche dort sehr fleischlastig ist. Mittlerweile ernährt er sich vegan und sieht die Zukunft in der pflanzlichen Ernährung. Vor allem in Costa Rica.

Für die Fleischesser unter uns hat er Würstchen vom Schwein mitgebracht. Auch in seinem Restaurant bietet er, neben der großen Vielfalt an Früchten,

Gemüse und Kräutern, auch Rind, Schwein und Austern an. „Ich beziehe mein Fleisch nur von Bauern, die ich kenne. Das ist zwar in Costa Rica momentan noch sehr schwierig, aber nur so kann ich das Fleisch guten Gewissens meinen Gästen anbieten“.

Eine Platano (eine Art Banane, nur mit mehr Stärke) grillt er direkt auf der Glut und kombiniert sie mit Karamell, gerösteter Kakaobohne und Anis-

blättchen. Ein Cracker aus Mais wird mit der Kokosnuss-Mayo und einem lauwarmen Zucchini Salat mit Basilikum ein wahrer Gaumenorgasmus. Gefolgt von lauwarmen Rote Beete in Mandarin-Limetten Saft mariniert, gerösteten Curry Erdnüssen und Koriander. Was für eine Wucht! Simpel, kreativ und dann noch mitten im Gewächshaus essen. Mehr geht einfach nicht!

José ist kein gewöhnlicher Koch, sondern wie er selbst sagt, eher ein Artdirektor. Was er in seiner Fusion Küche zaubert, ist Kunst aus Costa Rica!

Solltet ihr jemals in San José sein, besucht José in seinem Restaurant „Al Mercat“, bucht seine Führungen auf der Finka und der Farm. Gaumenorgasmus inklusive. Versprochen!

Der Ausflug mit José war für Hannes ein wahrer FOODBOOM Moment. „Es gab einfach unfassbar viel Neues zu entdecken und zu schmecken!“ schwärmt Hannes von diesem ereignisreichen Tag. Und nach so vielen Inspirationen... wer weiß, vielleicht beginnt ja bald der Bau eines eigenen Gewächshauses bei



Dies ist ein Blindtext. Bitte lesen Sie den Text nicht weiter. Dieser Text dient nur dem optischen Eindruck, nicht dem Inhalt. Dankeschön für diese aufschlussreiche Bildunterschrift.

# VON DÜTT NACH DAT

Kein Text? Keine Idee? Kann alles sein. Aber es gibt keinen Grund, schlecht zu texten! In wenigen Minuten lässt sich einer ordentlicher Text auf das Blatt zaubern



Tarcoles



Dies ist ein Blindtext. Bitte lesen Sie nicht weiter. Dieser Text dient nur dem optischen Eindruck und nicht dem Inhalt.

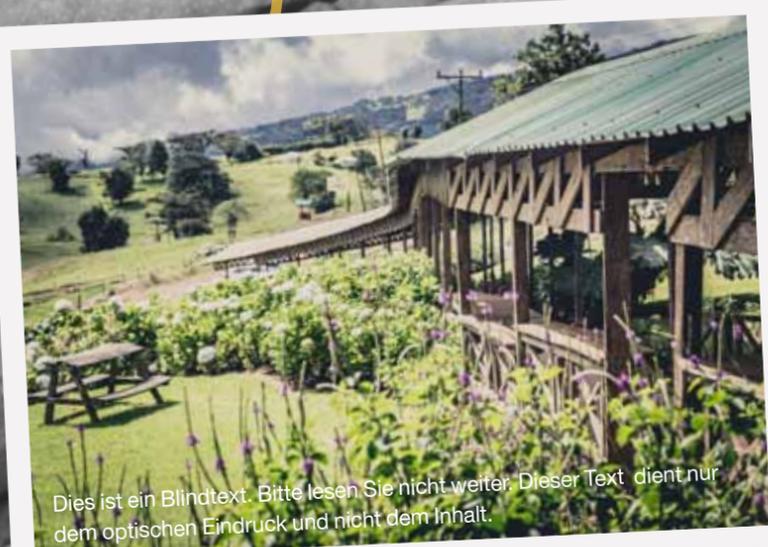
Provinz Alajuela

## CORSO LECHERIA

Die Corso Lecheria ist ein großer Bauernhof in der gebirgigen Provinz Alajuela, circa eine Stunde von der Hauptstadt San José entfernt. Hier können Besucher die ökologische Landwirtschaft besichtigen und von der Ernte bis zur Verarbeitung dabei sein. Die Corso Lecheria Farm steht für lokal satt global - und das wird auf dem Hof an verschiedenen Stationen zur Schau gestellt. Zum Beispiel stellt der Betrieb in einer eigenen Molkerei selbst Käse her. Costa Rica ist übrigens

## PAZIFIKKÜSTE: HOCHSEEANGELN

Das Ort Tarcoles liegt an der Pazifikküste Costa Ricas und ist ein kleines Anglerparadies. In Costa Rica bekommt Seafood nochmal eine ganz andere Bedeutung, denn es gibt es die verrücktesten Fischarten auf der Karte! Das Restaurant Vista Mar von Ronald Sandi ist bekannt für das beste Ceviche in der Umgebung. Zusammen mit dem Chefkoch und Vista Mar Besitzer Ronald Sandi kann man mit einem alten Fischkutter zum Angeln herausfahren



Dies ist ein Blindtext. Bitte lesen Sie nicht weiter. Dieser Text dient nur dem optischen Eindruck und nicht dem Inhalt.

Limón

## KARIBIKKÜSTE: LIMÓN & UMGEBUNG

Weiter geht's an die Ostküste Costa Ricas, zur Karibikküste. Über den Hafen in Limón läuft ein Großteil des Früchte-Exports, vor allem Bananen und Ananas werden hier verschifft. Im Talamanca Reserva Surteka kann man auf dem Anwesen einer einheimischen Familie des „Siwa Kabata“-Stammes übernachten, Kochkurse besuchen und die Geheimnisse des Dschungels kennenlernen. Der Stamm lebt hauptsächlich vom Anbau von Kakao, Bananen, Mais und Bohnen.



Dies ist ein Blindtext. Bitte lesen Sie nicht weiter. Dieser Text dient nur dem optischen Eindruck und nicht dem Inhalt.

de Beukelaer Leicht & Cross\_GRIESSON  
(id #1050568)  
210.0 mm x 132.0 mm