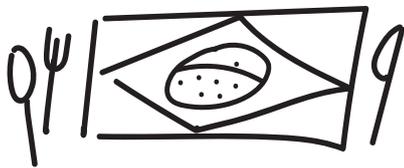




# Eine kulinarische Reise durch Brasilien



BRASILIEN INSIDER

[www.brasilieninsider.de](http://www.brasilieninsider.de)

**B**rasilianische Gastronomie wird im Ausland oft gleich gesetzt mit dem Nationalgericht **Feijoada** – einem dicken Bohneneintopf, in den einst die Sklaven alles Fleisch mischten, welches bei den Herren übrig geblieben war. Bis heute enthält Feijoada alle nur denkbaren Fleischeinlagen vom Schweinsfuß bis zur Cabanossi-ähnlichen Wurst Calabresa – das gehaltvolle Ergebnis wird mit Apfelsinenstückchen und Grünkohl genossen und oft mit einem Gläschen Zuckerrohrschnaps oder einer Caipirinha heruntergespült. Aber so wie Deutsche nicht nur von Schweinsbraten mit Sauerkraut leben, essen auch Brasilianer beileibe nicht bloß Feijoada. Die gibt es traditionell – zumindest in Rio de Janeiro – nur am Wochenende, der klassische Tag dafür ist der Samstag.



Meeresfrüchte auf brasilianische Art © Embratur



Macht definitiv satt: eine üppige Feijoada © Rio CVB

Ansonsten wird im Riesenland Brasilien eine so reiche **Vielfalt** an gastronomischen Spezialitäten serviert, dass als gemeinsamer Nenner vielleicht **Reis und Bohnen (arroz e feijão)** dienen können – weil beides bei einem Großteil der Bevölkerung beinahe täglich auf den Tisch kommt. Ergänzt mit Fleisch, Geflügel oder Fisch und meist einem Salat sowie dem begleitenden Farofa (geröstetes und in Butter gebratenes Maniokmehl).



Zu dieser Basisnahrung gesellt sich je nach Region: Im Nordosten von afrikanischen Einflüssen geprägt, Fisch oder Fleisch in scharfen Chili- und frischen Kokossoßen, gewürzt mit Palmöl. Im Norden von den indigenen Kulturen beeinflusst, Süßwasserfische und nahrhaftes Açaí-Fruchtmus, gewürzt mit **Tucupi**, einer aus Maniok hergestellten Spezialsoße. Im Süden, europäisch inspiriert Polenta und Grillfleisch.

Darüber hinaus gibt es besonders in Rio und São Paulo, aber auch in anderen Großstädten, brasilianische Spitzenköche, die allerbeste Haute Cuisine servieren.

# Brasilianische Essgewohnheiten

Das **Frühstück** der Brasilianer variiert – je nach Region und Gesellschaftsschicht – zwischen nahezu europäisch (so auch in den besseren Hotels): mit Brötchen und Aufschnitt, frischen Früchten wie Papaya (mamão), Ananas (abacaxi) und Mango (manga),



verschiedenen Kuchen (bolo), den indianischen Maniokpfannkuchen Tapioca, Eiern (ovos) und frisch gepressten Säften (sucos), bis zu rustikal-deftig mit dem gekoch-

ten Wurzelgemüse Maniok, dazu Fleischartopf oder Eier und Würstchen und Kaffee, so üblich bei vielen Familien vor allem im Nordosten des Landes.

Das **Mittagessen** wird in Brasilien relativ früh serviert: schon ab 11.30 Uhr. Unterwegs gehen dazu viele Brasilianer in sogenannte Kilo-Restaurants. Manche bieten auch den Einheitspreis für „Essen-so-viel-man-kann“, der vor allem in Churrascarias üblich ist. Weil das sogenannte

**Rodízio** (spezieller Service, bei dem die Kellner wechselnde Speiseangebote an den Tisch bringen) dort so gut ankommt, haben es manche Pizzerias und andere Restaurants inzwischen übernommen.



Hotelfrühstück mit üppiger Fruchtauswahl © Brasilien Insider

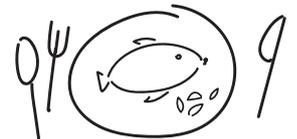


Edleres Beilagenbuffet einer Churrascaria © Brasilien Insider



So sieht ein vegetarischer Prato Feito aus, hier genossen in Cumuruxatiba an der Walküste von Bahia © Brasilien Insider

Wer günstig essen will, kann sich mittags in vielen Restaurants ein Tagesgericht bestellen, das unter dem Namen **Prato Feito** (abgekürzt: PF), „Prato Executivo“ oder „Prato Comercial“ angeboten wird (und im Gegensatz zu den meisten Portionen nur für eine Person gedacht ist). Es besteht üblicherweise aus Reis, Nudeln, Bohnen und Salat, dazu Fleisch, Geflügel oder Fisch. Wenn das Ganze abgepackt zum Mitnehmen angeboten wird, nennt es sich „Quentinha“.



**Nachtsch** gibt es häufig in Form von Obst (frutas) oder Obstsalat – oder im Ofen gebackenem Pudding mit hausgemachter Karamellsoße, sowie süßen Sahnecremes (mousses) etwa mit Ananas, Passionsfrucht oder Limette. Auch Kuchen (bolo) gehört selbstverständlich in unzähligen Ausprägungen zu einem typisch brasilianischen Nachtschgedeck. Im Anschluss an den Nachtsch folgt fast immer der „kleine Kaffee“, der **Cafezinho**. Es ist eine der großartigsten brasilianischen Erfindungen. Der kräftige, meist sehr stark gesüßte Espresso wird zu jeder Tageszeit getrunken. Nach dem Essen ist er in vielen Restaurants gratis, aber auch in Geschäften, Reiseagenturen, Yogaschulen usw. wird er kostenlos in Thermoskannen angeboten.



Beliebt in Brasilien: „Pudim“ © Brasilien Insider



Der Cafezinho ist in Brasilien allgegenwärtig  
© Brasilien Insider



Passt gut zu brasilianischem Kaffee: ein Stück bolo de cenoura, Karottenkuchen © Embratur

Man kann den Cafezinho durchaus als eine Art Nationalgetränk bezeichnen, der auch ein Synonym für die brasilianische Lebensart ist: Einfach mal kurz verschlafen, sich für ein paar Minuten aus dem hektischen Alltag ausklinken und bei einem Schwätzchen zur Ruhe kommen. So ist der Cafezinho gleichzeitig auch ein Symbol für Gastfreundschaft.

**Abends** wird eher spät gegessen – die meisten Restaurants füllen sich etwa ab 20-21 Uhr und werden dann zu einem zentralen Punkt des gesellschaftlichen Lebens in Brasilien.

**E**iner der für Brasilien typischsten Snacks ist ein meist am Strand an Spießen verkaufter Käse (Queijo Coalho na Brasa). Dieser wird von den Verkäufern direkt vor den Augen des Kunden auf einem tragbaren Grill geröstet – sehr lecker!



Kleine Schlemmerei am Strand: am Spieß gerösteter Käse © Visit\_Brazil\_Flickr



Käseverkäufer am Strand © Embratur



## Restaurants Snackbars und Straßenstände

Esslokale finden sich zahlreich in allen Varianten und Preisklassen. Für den Appetit zwischendurch bieten nahezu an jeder Straßenecke einfache Lanchonetes (Snackbars) oder Stände fliegender Händler frische Säfte und Sandwiches – oder Landestypischeres wie gefüllte Maniokpfannkuchen (Tapioca), in Öl frittierte gefüllte Teigtaschen (Pastel) oder mit Hühnerfrikassee oder Garnelenpaste gefüllte Pasteten (Empadas).



Passen gut zu Bier: Bolinhos de bacalhau © Embratur



Klassischer Bar-Snack: Aipim frito (gebackener Maniok) © Embratur



## Lokale mit Bedienung

Die besseren Bars und Kneipen nennen sich **Botecos oder Botequins**, sie haben zwei Gesichter: Tagsüber bieten sie oft günstige Tagesgerichte an, üblicherweise zwei oder drei Standardgerichte. Am Abend wird die Auswahl reduziert, dann gibt es nur noch **Snacks** wie Carne-de-Sol acebolada com farofa (gesalzenes Fleisch mit Zwiebeln und Maniokmehl), Bolinhos de bacalhau (Stockfischbällchen), Batatas fritas (Pommes frites), Aipim frito (gebackener Maniok, in einigen Landesteilen auch als Macaxeira oder Mandioca bekannt) usw.



Für nicht wenige das eigentliche Highlight: großes Salatbuffet in einer Churrascaria © Brasilien Insider

Für Fleischliebhaber, zu denen die Brasilianer mit Sicherheit zählen, gibt es die beliebten **Churrascarias** (Grillrestaurants). Hier kommen die Kellner im Minutentakt mit neuen Fleischspießen und verschiedenen frischen Fleischsorten an den Tisch und man kann essen, so viel man möchte. Diese Serviermethode nennt sich **Rodízio**. Warme Beilagen wie Reis, Zwiebelringe oder Pommes frites werden extra bestellt und sind im Festpreis enthalten, ebenso ein großes und exzellent bestücktes Salatbuffet. Wer kein Fleisch mag: Es werden teils auch Fische gegrillt, und am Buffet findet sich in besseren Häusern oft auch Sushi.



Der Besuch einer Churrascaria gehört zu einem Brasilien-Besuch wie die Caipirinha – hier bei Sal e Brasa in Natal © Brasilien Insider

**Übrigens: Die feinsten Lendenstücke trägt der Kellner in einer Churrascaria erst dann herbei, wenn die Gäste sich den Magen bereits mit den weniger edlen Fetteiggebäcken, Beilagen, Würstchen und anderen Fleischstücken gefüllt haben.**

Kenner lehnen mindestens die ersten vier Runden lang alles Angebotene ab und essen zwischendurch ein paar Scheiben frische Ananas, das soll die Verdauung erleichtern ...

Es ist üblich, sonntags in eine Churrascaria zu gehen und aus diesem Besuch die einzige Mahlzeit des Tages zu machen, da man anschließend quasi heraus gerollt werden muss.

Am Sonntag sind die Preise folglich auch höher.

**Das Rodízio-System kommt in Brasilien übrigens nicht nur in Fleischrestaurants zum Einsatz.**

Einige Lokale bieten inzwischen täglich oder an bestimmten Wochentagen ein Rodízio bestehend aus verschiedenen Pizzasorten und/oder Nudelgerichten, Variationen von Krabben oder Meeresfrüchten, Käse oder Nachtschichten an. Der Phantasie des Restaurantbesitzers sind keine Grenzen gesetzt ...



Rodízio mit Krabben und Meeresfrüchten im Canoa dos Camarões in João Pessoa © Brasilien Insider



Spitzenrestaurants wie das Giuseppe Grill in Rio de Janeiro können mit europäischer Haute Cuisine durchaus mithalten © Brasilien Insider

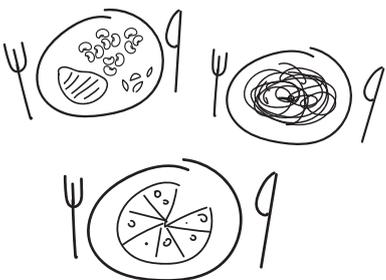
Die ebenfalls vorhandenen **Restaurants à la carte** können unter Umständen ziemlich teuer sein. Vor allem in **Rio de Janeiro** und **São Paulo** gibt es eine unglaubliche Anzahl exzellenter Restaurants mit internationaler oder brasilianischer Küche, die preislich auf europäischem Niveau oder darüber liegen.

**D**ie in brasilianischen Restaurants servierten Portionen fallen in der Regel recht üppig aus, ein Einzelgericht ist – bei moderatem Hunger – oft schon für zwei Leute ausreichend. Entsprechend wird bei den weit verbreiteten Gerichten, die für zwei Personen gedacht sind („para duas pessoas“), nicht selten auch noch ein dritter Esser satt. Je besser und teurer das Restaurant ist, umso höher ist allerdings die Wahrscheinlichkeit, dass die edlen Kreationen sparsamer, das heißt dann tatsächlich für eine Person, portioniert werden.

Egal, wo man speist: **10 % Trinkgeld sind fast immer bereits im Endpreis enthalten.** Zusätzlich dazu muss man nichts mehr geben. Auch Münzen sollte man nicht auf dem Tisch liegen lassen, das ist in Brasilien nicht üblich. Anders als in Europa braucht man auch nicht eilig den Tisch frei zu räumen, wenn man nichts mehr konsumiert.

## Selbstbedienungsrestaurants (Self Service)

In den vielen **Kilo-Restaurants** kann sich jeder nach Belieben seinen Teller am üppigen **Buffet** füllen. Bezahlt wird fast immer nach Gewicht („comida a quilo“). Nur einen Nachteil gibt es: Wer die Kilo-Restaurants erst gegen Ende der Mittagszeit aufsucht, findet manchmal nur noch eine spärliche Auswahl an Speisen vor.



Eine Variante davon sind die selteneren **All-you-can-eat-Restaurants** („buffet livre“). Auch hier erwartet ein großes Buffet die Gäste, bezahlt wird jedoch ein Pauschalpreis und jeder darf sich so oft bedienen, wie er mag. Manche Restaurants bieten auch beide Optionen an: Hier darf der Gast sich also aussuchen, ob er lieber einen Pauschalpreis entrichten oder nach Gewicht bezahlen möchte. Diese Mischform ist aber eher selten anzutreffen.



All you can eat: „Buffet livre“ des Strandrestaurants Miramar bei Natal © Brasilien Insider

Die diversen Varianten der Buffetrestaurants werden in Brasilien auch unter dem englischen Begriff **Self Service** zusammengefasst. Gemeinsam ist ihnen, dass hier aufgrund des Selbstbedienungscharakters in der Regel kein Trinkgeld (oder nur 10 % auf die an den Tisch gebrachten Getränke) berechnet wird.

## Vegetarier in Brasilien



Große vegetarische Auswahl und freundliche Bedienung im Delírio Tropical in Ipanema © Brasilien Insider



Buffet-Restaurants sind übrigens auch für **Vegetarier, Veganer** und **Flexitarier** eine interessante Option, da es dort immer reichlich Salate und frisches Gemüse von einheimischen Sorten wie Chuchú und Quiabo bis zu international bekanntem Blumenkohl und Brokkoli gibt. Neben Salat und Gemüse finden sich immer auch Kartoffeln, Reis, Nudeln, Aufläufe, Fisch, Omeletts, Eierspeisen und andere Stärkebeilagen, sodass auch der hungrigste Vegetarier hier satt werden kann. Ausschließlich auf vegetarische oder vegane Kunden spezialisierte Lokale oder gar Bio-Restaurants sind in Brasilien dagegen nur sehr selten anzutreffen, am ehesten noch in den großen Landeshauptstädten. Außerhalb der Großstädte sind vegetarische Restaurants dagegen praktisch nicht vorhanden.

# Regionale Spezialitäten

## Norden



Die Küche des Nordens ist bestimmt vom **Fischreichtum** der großen Flüsse. Besonders empfehlenswert sind **Tucunaré** (eine Gattung der Buntbarsche) und **Pirarucu** (Arapaima, einer der größten Süßwasserfische überhaupt) sowie natürlich Tambaqui (Mühlsteinsalmmler), das Flaggschiff auf den Tellern im Amazonas. Der **Tambaqui** wird meistens in seiner Gänze serviert und macht mit den diversen Beilagen (Reis, Bohnen, Salat, Farofa ...) eine ganze Familie satt. Auch der berühmte **Piranha** zählt übrigens zu den Speisefischen. Die Gäste der zahlreichen Dschungelhotels können ihn auf einem Ausflug selber fangen und sich zum Abendessen zubereiten lassen.



**T**ypisch für die Küche des Nordens sind weiterhin die vielen einheimischen, teils endemischen **Pflanzen** und **Früchte** sowie die Rezepte der indigenen und anderen Flussrandbewohner.

Die Palmfrucht **Açaí** etwa, unter Sportlern als süße halbgefrorene Kraftmahlzeit bekannt, gehört in ihrer Originalversion im Bundesstaat Pará als leicht salziges, lauwarmes Fruchtmus zu Fischgerichten. Auch als Beilage zu Meeresfrüchten, Huhn oder Fleischtellern darf **Açaí** rund um die Stadt **Belém** niemals fehlen. Beliebte Beilage ist außerdem **Pirão**, ein aus Fischsud und eventuell Gemüse angerührter Brei, der mit Maniokmehl angedickt wird und sehr sättigend ist. Besonders berühmt sind die Spezialitäten **Pato no Tucupi**, Ente mit einer sattgelben Soße, aus wildem Maniok und Jambublättern

(einer Pflanze, die ein leichtes, angenehmes Taubheitsgefühl der Zunge bewirkt), sowie der säuerlich schmeckende Eintopf **Tacacá**, der außer Tucupi und Jambu noch Garnelen und Maniokstärke enthält und am Straßenrand in Kalebassen serviert wird.



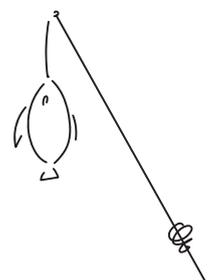
Köstliche Flussfische wie der Tambaqui sind kulinarischer Höhepunkt einer Amazonasreise  
© Brasilien Insider



Wird besonders in Belém gerne zu Fisch gegessen:  
leicht salziges Açaí © Embratur



Açaí mit Shrimps, das gibt es so nur im Norden von Brasilien © Embratur



## Nordosten

Im Nordosten findet sich die Dürre der Wüste ebenso wie der Reichtum des Meeres. Im trockenen **Hinterland** bestimmen Fleischspezialitäten die Speisekarte: trotz des Namens nicht in der Sonne, sondern im Schatten getrocknetes, gesalzenes Rindfleisch **Carne de Sol** etwa, oder Allerlei von der Ziege, unter anderem der gefüllte Ziegenmagen (Buchada de Bode). Dazu wird gerne **Farofa** gereicht: mit Zwiebeln und



Kräutern angebratenes Maniokmehl. Typisch besonders im Interior ist auch **Baião de Dois**, eine Mischung aus Reis, Bohnen, Zwiebeln, Tomaten, Käse und frischem Koriander, die als Hauptgericht mit Sahne gegessen wird.

Eine typische Mahlzeit im Nordosten, bestehend aus Carne de Sol, Farofa und frittiertem Maniok © Embratur

In **Fortaleza** oder **Natal** sollte man die Gelegenheit nutzen, Languste (lagosta) und Shrimps (camarão gigante) zu günstigen Preisen zu essen. Die Brühe caldo de sururu (aus einem kleinen Weichtier) ist typisch für **Maceió**. Krebs (caranguejo) steht besonders häufig in **Parnaíba** und **Fortaleza** auf der Speisekarte. Dort kommen die Schalentiere ganz frisch auf den Tisch, in diesen Regionen liegen die größten Zucht- und Fanggebiete des Landes. Sie werden immer als Ganzes serviert, um den Panzer zu knacken und an das Fleisch zu gelangen, erhält man ein spezielles Hämmerchen. Das typischste Gericht in **São Luís** ist Arroz-de-Cuxá com peixe (Reis mit Fisch, üblicherweise der delikate gelbe Seehecht). Cuxá ist eine Spezialität aus Maniokmehl, getrockneten Krabben, geröstetem Sesam - und das Wichtigste: Vinagreira, ein leicht säuerliches Strauchblatt, welches dem Cuxá die grüne Färbung verleiht.

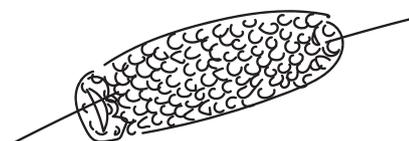


Shrimps, Languste, Tintenfisch ... Auch in der Top-Gastronomie des Nordostens sind Meeresfrüchte allgegenwärtig  
[L'Ô Restaurant](#) © L'Ô Restaurant

Überall an den Stränden des Nordostens gibt es unzählige fische Fischarten, besonders als Snack geeignet ist der Mini-Schwertfisch **Agulha**, der so kross frittiert wird, dass man die Gräten mitessen kann. In allen Städten gibt es zudem die berühmte Tapioca, traditionell mit Käse oder Kokos gefüllt. Inzwischen finden sich auch zahlreiche äußerst raffinierte Variationen des aus leichtem Maniokteig hergestellten Pfannkuchens. Besonders zum traditionellen **São-João-Fest** im Juni werden überall Tapioca-Kuchen gereicht und Straßenverkäufer bieten geröstete Maiskolben an.



Tapioca-Kuchen sind typisch für das Volksfest São João  
© Embratur



## Bahia

Im Bundesstaat **Bahia**, wo einst der größte Sklavenhafen lag, sind die **afrikanischen Einflüsse** und der Anteil an Meerestieren bei den Gerichten am größten. Viele Gerichte haben ihren Ursprung im Candomblé, der religiösen Vermischung von christlichen und afrikanischen Traditionen. So



zum Beispiel der Lieblings-Snack der Baianos, das **Acarajé**, das ursprünglich eine rituelle Mahlzeit für die Göttin Iansã darstellte: kleine runde Küchlein aus gemahlener hellen Bohnen, die in Palmöl frittiert und mit Tomate, Zwiebeln, geräucherten Minigarnelen und Vatapá (einem Mus aus Fisch, Krabben, Gewürzen, eingeweichtem Brot und anderen Zutaten) gefüllt wird. Die Acarajé-Bällchen werden besonders in **Salvador** überall an Straßenständen von Frauen in traditionellen Gewändern frisch zubereitet. Vorsicht, wenn von der



Sinnbildlich für Bahia: Acarajé © Brasilien Insider

Verkäuferin die Frage kommt, ob man es „heiß“ möchte (quente), es geht dann nicht um Temperaturen, sondern darum, wieviel von der höllisch scharfen Chilisoße sie darauf streichen soll. Eine Variante ist das **Abará**, das aus dem gleichen Teig besteht, aber gekocht und nicht frittiert wird.



**A**uch der Fischeintopf **Moqueca de Peixe** ist ein für Bahia sehr typisches und landesweit bekanntes Gericht. Als Abgrenzung zur Zubereitungsart im Bundesstaat Espírito Santo ist der Eintopf auch als **Moqueca baiana** bekannt. Die Besonderheit der bahianischen Moqueca liegt darin, dass Fisch und Meeresfrüchte hier mit Kokosmilch im Tontopf gekocht und mit dem Öl der Dendêpalme gewürzt werden; Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Koriander und Salz runden den Geschmack ab. Oft werden dem Ganzen auch noch Krabben beigefügt, in dem Fall bestellt man das Gericht „com camarão e peixe“. Wer es etwas magenfreundlicher bevorzugt, das heißt ohne Palmöl, fragt nach einem **Ensopado**.

Aus der Zuckerrohr-Vergangenheit stammt eine flüssige Zwischenmahlzeit, die auf die Schnelle reichlich Energie liefert: **Caldo de Cana**, der Saft wird an vielen Orten in ratternden grünen Pressen frisch aus dem Zuckerrohr gedrückt.



Ambulanter Stand mit Verkauf von Zuckerrohrsafte © Brasilien Insider

Eine Moqueca reicht fast immer für zwei bis drei Personen © Brasilien Insider



## Zentraler Westen

In den trockenen Weiten des **Cerrado** wird gerne Arroz carreteiro gegessen; eine Art Risotto mit Trockenfleisch, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und frischem Koriander. Außerdem zählt zum mittleren Westen auch das Überschwemmungsgebiet **Pantanal**, zu dessen kulinarischen Spezialitäten ebenfalls wie in Nordbrasilien der **Piranha** gehört. Der grätenarme Fisch kann sowohl in Fischeintöpfen genossen werden, als auch im typischen **Caldinho de Piranha**: eine kräftigende Brühe mit ein wenig Gemüse und dem festen weißen Fleisch des berühmten Fisches – dem auch Potenz steigernde Wirkung nachgesagt wird. Weitere typische Speisefische der Region sind der **Pacu** (eine Sägesalmlerart) und **Pintado** (Gefleckter Sorubimwels). Außerdem isst man mit Vorliebe das Fleisch von gezüchteten Kaimanen (Jacaré).



Eine typische Fischpfanne im Zentralen Westen macht zwei Personen satt, hier das Pintado-Filet im Restaurant Tapera in [Bonito](#) © Brasilien Insider



Bummel über den asiatisch geprägten Zentralmarkt von Campo Grande © Brasilien Insider



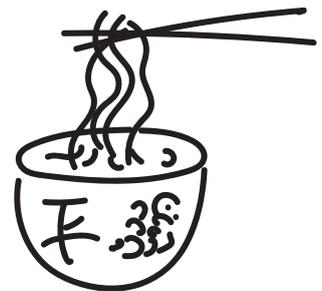
Herrlich zarter und grätenfreier gegrillter Pacu bei Juanita in [Bonito](#) © Brasilien Insider

In **Campo Grande** lohnt es sich, nachts auf die **Feira Central** (Zentralmarkt) zu gehen, um dort eine Sobá zu probieren: eine von Einwanderern aus Okinawa mitgebrachte Brühe, die aus hausgemachten Sobanudeln, Schweinefleisch, Ingwer, Silberzwiebeln und Ei zubereitet wird. Am besten kommt man am Wochenende zu später Stunde hierher. Dann nämlich, wenn sich die Asia-Restaurants zum Anziehungspunkt der lokalen Nachtschwärmer verwandeln, ist der Markt am lebendigsten und interessantesten.



## Südosten: São Paulo und Minas Gerais

Zu Brasiliens Südosten gehört die Mega-Metropole **São Paulo** mit ihren Gourmet-restaurants und Spitzenbistros. Hier gibt es nicht nur das beste brasilianische Essen, sondern auch internationale Küche von Italienisch bis Libanesisch. In São Paulo lässt sich eine besondere Vorliebe für Grillrestaurants, **Churrascarias**,



beobachten. **Sushi** ist auch außerhalb des großen japanischen Viertels Liberdade inzwischen beliebt, ja fast zu einer nationalen Obsession geworden. Auch typische portugiesische **Tascas** und die besten italienischen Pizzas aus dem Holzofen findet man in São Paulo. Dabei ist zu beachten, dass die **Pizzas** in der Regel riesig und für zwei bis drei Personen gedacht sind. Praktisch hierbei ist, dass man meist jede Hälfte anders belegen lassen kann. Um die 12.500 Restaurants soll es in der Stadt insgesamt geben, ein kosmopolitischer Gaumenschmaus aus über 50 Ländern. Es bedarf schon einer gewissen Anstrengung, um in São Paulo schlecht zu essen ...



Japanischer Snack in São Paulo: gekochte Kürbisstücke mit Nira  
© Brasilien Insider

Der Bundesstaat **Minas Gerais** ist im ganzen Land für seine herzhaft und ausgesprochen leckere, aber gleichzeitig auch wenig linienbewusste Küche bekannt. Ein Beispiel hierfür ist **Mexido mineiro**, eine deftige Pfanne, in die quasi alles kommt, was im Kühlschrank noch zu finden ist. Nur eine feste Regel gibt es für den Mexido: Die Basis bilden immer Reis und Bohnen (arroz e feijão). Viele der Spezialitäten aus Minas haben sich bis nach Rio oder in den Rest des Landes verbreitet, so vor allem das überall anzutreffende **Pão de Queijo**, kugelförmige Brötchen aus Maniokteig mit geriebenem Käse, oder **Torresmo crocante** – knusprig gebratene Grieben.



Ein bisschen von allem: Mexido mineiro © Embratur

Minas-Reisende sollten auch **Doce de leite** (eine Milchsüßspeise) probieren sowie die verschiedenen **Compotas de frutas** (Früchtekompotts). Außerdem ist Minas Gerais berühmt für seinen exzellenten Käse und die edlen Cachaças (Zuckerrohrschnäpse), die zu den besten des Landes gehören.

Minas Gerais gilt als die Region mit dem besten Käse des Landes © Embratur



## Südosten: Rio de Janeiro und Espírito Santo

Die zweite große Metropole des Südostens ist [Rio de Janeiro](#). Hier ist die bereits erwähnte **Feijoada** zuhause – in vielen Restaurants kann man sie vor allem samstags und sonntags essen. In Rios besseren und vor allem den Spitzenrestaurants ist eine Reservierung unerlässlich.



Spontan empfiehlt sich ein Besuch in einer der bei den Cariocas so beliebten Feierabend-Bars, dem **Boteco** oder **Botequim**, wo es Kleinigkeiten zum teils frisch gezapften Bier gibt. Eine typische Snackbeilage wäre zum Beispiel **Pastel**, das sind meistens mit Käse, Krabben oder Fleisch gefüllte Teigtaschen. Ebenfalls beliebt sind Tässchen voll **Caldo de Feijão**: Bohneneintopf mit ein paar Würfeln kross angebratenem Trockenfleisch **Carne de Charque** und einem Wachtelei.

Ebenso wie in São Paulo sind auch in Rio die für Brasilien so typischen **Churrascarias** weit verbreitet. Eine der besten des Landes ist die [Churrascaria Palace](#), sie liegt nur wenige Schritte vom legendären Hotel Copacabana Palace entfernt. Fast jeder Brasilien-Urlauber besucht auf seiner Reise mindestens einmal eine Churrascaria und dank der üppigen Beilagenbuffets sind sie auch für Vegetarier ein echtes Erlebnis.

Wer die brasilianische Küche nicht nur passiv genießen möchte, kann in Copacabana einen Kochkurs bei [Cook in Rio](#) belegen. Die sympathische Simone Almeida führt in einer gemütlichen Showküche in die Geheimnisse der brasilianischen Kochkunst ein. Gemeinsam bereiten die bis zu zehn Kochschüler ein komplettes brasilianisches Menü zu, bestehend aus fünf Gängen und zwei Drinks, als Hauptgericht stehen die kulinarischen Flaggschiffe Feijoada und Moqueca zur Auswahl. Bei der Caipirinha gilt das gastfreundliche Motto: „All you can make (and drink ...)“. Es geht also meistens fröhlich zu. Die knapp vierstündigen Kurse werden auf Englisch abgehalten, im Kurspreis sind alle Speisen und Getränke bereits inbegriffen.



Exzellente Pastéis gefüllt mit Käse aus der Hochebene Canastra im Lokal Rayz in Ipanema © Brasilien Insider

Vom selben Team stammt auch die beliebte [Brazilian Fruit Tasting Session](#), bei der Einheimische eine Einführung in die Welt der brasilianischen Früchte anbieten. Auf einem der Märkte Rios können Besucher sich in zwei Stunden durch die köstlichsten Tropenfrüchte naschen und erhalten dazu Erklärungen auf Englisch oder Deutsch.



Top-Restaurants wie die Churrascaria Palace in Rio glänzen mit exzellenten Beilagenbuffets © Brasilien Insider

**D**er kleine Bundesstaat **Espírito Santo** grenzt an **Bahia**, und so ist es nicht verwunderlich, dass das berühmteste Gericht von hier die **Moqueca capixaba** ist (als "capixaba" werden Menschen oder Dinge bezeichnet, die aus Espírito Santo stammen). Eine Moqueca capixaba ist inzwischen in Restaurants in ganz Brasilien zu finden. Ebenso wie bei der Moqueca baiana (aus Bahia) bilden auch hier Fisch und Meeresfrüchte die Grundlage, jedoch werden in Espírito Santo keine Kokosmilch und kein Dendê-Öl beigegeben. Stattdessen kommen Olivenöl und Urucum (ein Gewürz aus dem Annattostrauch) zum Tragen, die der Moqueca den charakteristischen Geschmack und die typische Farbe verleihen. Die weiteren Zutaten sind bei den beiden Moqueca-Schulen dieselben: Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Koriander und Salz nach Belieben. Eine der berühmtesten Traditionsspeisen von Espírito Santo serviert Nhozinho Matos, eine Art Godfather of Moqueca, in seinem Lokal **Gaeta** am Strand von Meaípe nahe der Hauptstadt Vitória. Viele weitere kreative Fisch- und Meeresfrüchtepfannen bilden das kulinarische Rückgrat dieser Region.



Feine Meeresfrüchte sind die Spezialität im hervorragenden Restaurant Atlântica in Vila Velha © Brasilien Insider

## Süden



Im Süden mischen sich die europäischen Einflüsse der Einwanderer; Anfang des 19. Jahrhunderts haben sich unter anderem Deutsche, Italiener, Polen, Schweizer und Österreicher von den Verlockungen des neuen Kontinents anziehen lassen. Deswegen sind vor allem im Landesinneren des deutsch geprägten Santa Catarina bis heute **Sauerkraut** (Chucrute) und **Rotkohl** (Repolho roxo) beliebte Beilagen. Die Entenart Marreco, gefüllt mit Innereien, gilt als besondere Spezialität, aber auch Eisbein und Kassler sind beliebt.



Und natürlich dürfen die europäischen **Biertraditionen** nicht fehlen. Bestes Beispiel ist das über die Landesgrenzen hinaus bekannte **Oktoberfest** in Blumenau. Fast 700.000 Liter Gerstensaft werden beim Fest weggesüffelt. Von den etwa 30 Blaskapellen, die für den musikalischen Part sorgen, kommen immer welche eigens aus Deutschland angereist.



Urdeutsche Gemütlichkeit in Santa Catarina © Brasilien Insider

**E**in anderes Bild bietet sich an der Küste: Die Speisekarten der Ilha de Santa Catarina bieten regionale Spezialitäten, allen voran Austern (Ostras), die in Zuchtanlagen frisch produziert werden. Man isst sie roh mit Limonensaft, überbacken (gratinada) oder paniert (à milanesa). Neben den frischen Austern kommen auch Muscheln, Garnelen, Langusten und eine Vielzahl von Meeresfischen auf den Tisch. Besonders die lokale Fischspezialität Tainha (Meeräsche) sollte man probieren, vor allem frisch in der Zeit von Mai bis Juni, wenn die Schwärme an der Küste vorbeiziehen.



Austernzucht auf der Ilha de Santa Catarina © Brasilien Insider

Ein weiteres Highlight der Region sind **Camarão** (Krabben). Diese werden oft als **Sequência** serviert, das heißt zu einem günstigen Pauschalpreis gibt es „Krabben satt“ in allen erdenklichen Zubereitungsarten. Der Insel-Champion dieser Kategorie ist Casa do Chico, bis zu drei Tonnen der Krustentiere gehen im Monat über Chicos Theke.



Krabben satt gibt es als "Sequência" © Brasilien Insider

Wer den Ort Morretes bei Curitiba besucht (und nicht eingefleischter Vegetarier ist), sollte unbedingt **Barreado** probieren, die kulinarische Attraktion der Region mit 200 Jahre alter Tradition: ein deftiges Gericht aus Rindfleisch, Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln. Die Zutaten müssen zehn Stunden köcheln, serviert wird dann alles mit Maniokmehl, Bananen und Orangenscheiben. Hinterher bietet sich ein Glas



Aufwendige Zubereitung im Tontopf: Barreado © Brasilien Insider

**Cachaça** mit Bananengeschmack an, eine weitere Spezialität aus Morretes.

In Gramado hat **Schweizer Fondue** (mit Käse, Fleisch oder Schokolade) viele Liebhaber, und in Curitiba finden sich östliche Rezepte von Borschtsch bis zu Platzki (Kartoffelpuffer). Knödel, Spätzle und Gulasch heißen teils wie im deutschsprachigen Raum „Knodel“ oder „Gulash com spätzle“. Die Viehzüchter unter den Gaúchos in Rio Grande do Sul liefern feinstes **Grillfleisch**.



Nach zehn Stunden servierfertig: Barreado aus Morretes © Brasilien Insider

Das bekannteste Ritual von Rio Grande do Sul ist es aber, den sogenannten Chimarrão zu trinken: Dabei handelt es sich um einen in einer kleinen Kalebasse (cuia) herumgereichten Matetee, der durch eine Art Strohalm in Löffelform (bomba) laut geschlürft wird. Ursprünglich sollen Indios den spanischen Eroberern das Getränk serviert haben – bis heute wird es Besuchern angeboten.



Ein Gaúcho mit seinem Chimarrão © Brasilien Insider



Darf im tiefen Süden beim Picknick nie fehlen: der Chimarrão © Brasilien Insider





Nachschub für Água de Coco am Strand © CVB Rio

# Getränke

## Säfte und Co.

Frische **Fruchtsäfte** sind in Brasilien in jeder Snackbar und in allen Restaurants zu bekommen – allerdings neuerdings nicht mehr automatisch frisch aus der Frucht gepresst, sondern aus gefrorenem Fruchtmus (polpa) hergestellt. Welche Säfte wirklich frisch gepresst sind, ist leicht daran zu erkennen, welche Früchte über der Theke

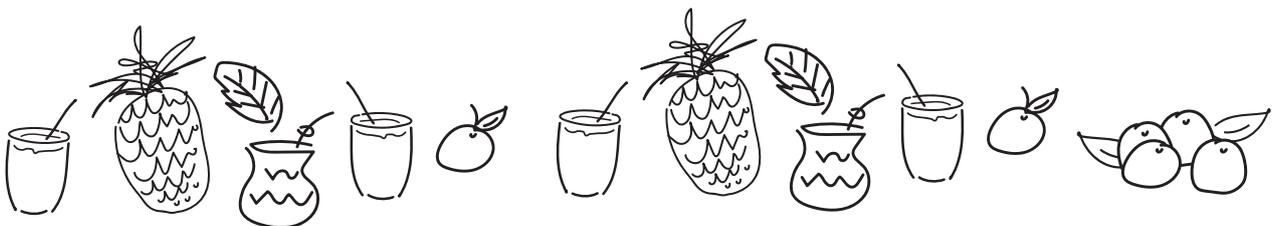
hängt sind. Im Zweifelsfall immer ganz frisch: Orangensaft. Für europäischen Geschmack sind die Säfte meist zu stark gezuckert, vorsichtshalber sollte man schwach („com pouco açúcar“) oder gar nicht gesüßt („sem açúcar“) bestellen.

Neben Bekanntem wie Ananas (besonders erfrischend mit Minze als abacaxi com hortelã), sind reichlich Unbekannte unter den einheimischen Früchten zu entdecken: **Graviola, Mangaba, Cupuaçu (wilder Kakao)**, Acerola (die Früchte der Westindischen Kirsche gehören zu denen mit dem höchsten Gehalt an Vitamin-C), Umbu oder Cajá, um nur einige zu nennen.



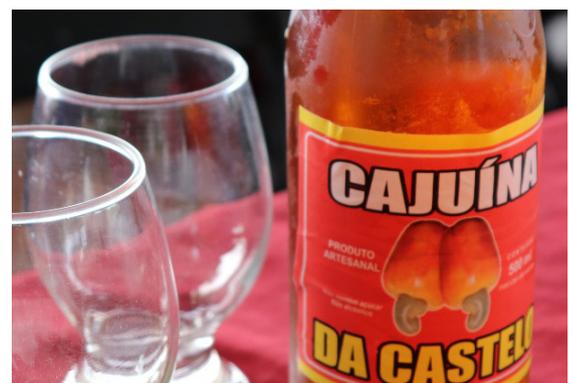
Typisch Brasilien: Eine kühle Kokosnuss am Meer © Brasilien Insider

Gegen den kleinen Hunger ist es üblich, einige Früchte mit Milch statt Wasser als gehaltvollere Vitamina zu mixen, am beliebtesten sind **Vitamina de banana und Vitamina de mamão** (Papaya). Ausgefallenerere Fruchtcocktails mischen etwa Möhre mit Orange, Papaya mit Orange oder Cajá mit Acerola, einfach durchprobieren!



**A**ls extrem gesund und Magenwohl bei einem Kater oder richtigen Krankheiten gilt das leicht süße, köstliche Wasser der grünen **Kokosnuss**, das in Strandbars und in den Städten an speziellen Kiosken direkt aus der eisgekühlten Nuss angeboten wird.

Neben den international bekannten Softdrinks gibt es das brasilianische **Guaraná** – eine süße Limonade, die mit ihrem Namensgeber, der belebenden Amazonasfrucht Guaraná – weder geschmacklich, noch im Koffeingehalt zu tun hat. Die beste Marke stammt von Antártica. In den nordöstlichen Bundesstaaten Ceará, Piauí und Maranhão wird außerdem Cajuína hergestellt, eine ohne künstliche Zuckerzusätze produzierte Limo, die tatsächlich nach der Frucht des Cashewbaums schmeckt.



Süß auch ohne Zuckerzusätze: Cajuína © Brasilien Insider

**F**ast schon eine kleine Mahlzeit ist **Açaí na Tigela** ("Açaí in der Schale"), ein lilafarbenes, süßes Sorbet, das aus dem Fruchtfleisch der Açaí-Frucht zubereitet wird. Serviert wird es eiskalt in einem Schälchen, meist vermischt mit Guaraná-Sirup, Müsli (Granola) und geschnittenen Bananen. Da die Açaí-Frucht als äußerst energie- und kalorienreich gilt, ist sie besonders bei Sportlern en vogue.



So kennt der Rest Brasiliens Açaí: als süßes Sorbet © Brasilien Insider



Açaí für Fortgeschrittene: Die pure, cremige Version gibt's bei Point do Açaí in [Belém](#) © Brasilien

## Alkoholisches

### Bier



Eine Biersorte mit deutschem Namen © Brasilien Insider

**D**as brasilianische Bier ist allgemein leichter und süßer als das deutsche. Bekannte Marken sind die milden Sorten **Antártica** und **Brahma**, die Pilsener **Skol** und **Bohemia**, das besonders leichte Billigbier **Schin** sowie die neueren **Devassa**, **Itaipava** und **Eisenbahn**. Dazu kommen viele weitere, vor allem regional vertriebene Biersorten, unter anderem das Draft Cerpa aus dem Norden und das bittere Schwarzbier Xingu, sowie das Dunkelbier Caracu, dem aphrodisische Wirkung nachgesagt wird. In der letzten Zeit hat Brasilien geradezu einen Boom kleiner und feiner regionaler Brauereien erlebt, die teilweise höchst ausgeallene wohlschmeckende Draft Biere herstellen. Ausprobieren!



Zwei Nationalgetränke: Bier und Caipirinha © Brasilien Insider

Gemeinsam ist ihnen allen, dass sie stets **eiskalt** ("estupidamente gelada" = blödsinnig kalt) serviert werden, nicht selten erhält man sein Bier nahe dem Gefrierpunkt - oder sogar noch teilweise zugefroren.



Lieblingsgetränk vieler Brasilianer: frisch gezapftes Chope, hier bei Casa Mia in [Belém](#) © Brasilien Insider

Üblicherweise wird Bier in relativ preisgünstigen **0,6-Liter-Flaschen** serviert, die sich mehrere Leute teilen, neuerdings gibt es gelegentlich auch einen Litrão (Einliterflasche) zu sehen. In teureren Lokalitäten ist eher die kleine Longneck (sprich: longinecki, 355 ml) verbreitet. Auch aus der schnöden Dose (Lata) kann man sein Bier trinken, vor allem an Straßenständen und in Kneipen, doch auch in besseren Restaurants gilt sie nicht zwingend als Fauxpas. Frisch gezapftes Chope ist relativ selten und in São Paulo und Rio noch am meisten verbreitet. Als hochwertig gilt es mit einer cremigen, weichen Schaumkrone.

## Aguardente

Der hochprozentige brasilianische Zuckerrohrschnaps Aguardente de Cana (Alkoholgehalt 38-54 Vol-%), bekannter als **Cachaça** oder **Pinga**, wie er kurz genannt wird, ist durch den erfrischenden Limetten-Cocktail **Caipirinha** schon lange auch in Europa bekannt. Er entstand als Nebenprodukt der Zuckerherstellung im 16. Jahrhundert. Erst später gelangte man zu dem systematischen Herstellungsprozess des Zuckerrohr-Suds, der gegoren und destilliert wird und anschließend reifen muss, seit mehreren Hundert Jahren wird er als Nationalgetränk produziert.

Große Marken sind etwa **Pitú, 51** oder **Sapupara** (in Ceará). Darüber hinaus gibt es auch edlere Brände, die in Holzfässern reifen und wie italienischer Grappa als Aperitif gereicht werden. Die längere Reifedauer ist an der goldgelben Farbe und an den deutlich höheren Preisen erkennbar. Als die besten Cachaças des Landes und somit besonders hochwertig gelten die aus dem Bundesstaat Minas Gerais. Auch rund um Paraty südlich von Rio de Janeiro werden exzellente Cachaças hergestellt.



Caipirinha gibt es in vielen Varianten  
© Brasilien Insider



Exotische Variante: Tiquira, der typische Maniokschnaps aus Maranhão © Brasilien Insider



Likörprobe in einer Cachaça-Brennerei in Paraty  
© Brasilien Insider



Eine Variante im nordöstlichen Bundesstaat Maranhão ist der typische, dem **Cachaça** ähnliche Schnaps **Tiquira**, der aus Maniokwurzeln gebrannt wird. Cachaça wird auch mit Früchten zu Batidas oder zu Cocktails wie der besagten **Caipirinha** verarbeitet. Eine beliebte Variation ist **Caipiroska** (oder **Caipivodka**), die wie der Name schon andeutet, mit Wodka gemacht wird. Gerne wird sie auch mit anderen Früchten kombiniert wie Erdbeere (morango), Carambola, Lychee, Cashew (caju), Banane, Maracuja oder Ananas (abacaxi). Interessierte Reisende können sich einfach durchs Angebot probieren ...



Eine der exquisitesten Weinkarten des Nordostens bietet das Restaurant Maria Antonieta in Maceió © Brasilien Insider

## Wein

Besonders in Rio Grande do Sul, woher 90 % der brasilianischen Weine kommen, und im Vale do São Francisco im Nordosten produziert Brasilien Weine von guter Qualität, wie etwa den Miolo. Getrunken wird er – ebenso wie Produkte aus Argentinien und Chile meist nur zum Essen und auch der Rotwein gekühlt. Die nobleren Restaurants brüsten sich, oft zurecht, mit einem exzellent bestückten Weinkeller (Adega). Die meisten der edlen und nicht billigen Tropfen sind freilich importiert.





## GRATIS KATALOG

Lass dir den Katalog für maßgeschneiderte Brasilien-Reisen gratis nach Hause schicken.

[www.brasilieninsider.de/katalog](http://www.brasilieninsider.de/katalog)

## REISEFÜHRER

Unsere deutschsprachigen Standardwerke für Brasilien-Reisende – von deutschen Autoren, die in Brasilien leben

[www.brasilieninsider.de/reisefuehrer](http://www.brasilieninsider.de/reisefuehrer)



## PRIVATE STADTFÜHRUNGEN

Salvador Insider



[www.salvador-insider.com](http://www.salvador-insider.com)

São Paulo Insider



[www.saopaulo-insider.com](http://www.saopaulo-insider.com)

Belo Horizonte Insider



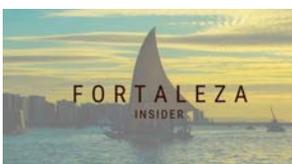
[www.belohorizonte-insider.com](http://www.belohorizonte-insider.com)

Rio de Janeiro Insider



[www.rio-insider.com](http://www.rio-insider.com)

Fortaleza Insider



[www.fortaleza-insider.com](http://www.fortaleza-insider.com)

Manaus Insider



[www.manaus-insider.com](http://www.manaus-insider.com)

Recife Insider



[www.recife-insider.com](http://www.recife-insider.com)

