

Reisebericht – Bahia Exkursion 2025

Die Kulinistik Bahias

Essen gehört zu jeder Reise, manchmal fast genauso sehr wie Sehenswürdigkeiten oder Landschaften. Wenn wir uns an unsere zwei Wochen in Bahia zurückerinnern, denken wir nicht nur an Kirchen, Museen oder Wanderungen, sondern auch sofort an Gerüche, Geschmäcker und gemeinsame Mahlzeiten. Die kulinarische Seite war für uns ein eigenes Abenteuer, das uns viele Male überrascht, manchmal auch herausgefordert, aber vor allem begeistert hat.

Bahia gilt als eine der kulinarisch vielfältigsten Regionen Brasiliens. Das liegt vor allem daran, dass hier afrikanische, portugiesische und indigene Einflüsse aufeinandertreffen. Gemeinsam mit den portugiesischen Traditionen der Kolonisatoren und den indigenen Einflüssen entstand eine Küche, die heute einzigartig ist. Schon in Salvador fiel uns auf, wie bunt und abwechslungsreich das Essen ist. Typisch sind kräftige Gewürze, viel frischer Fisch, Kokosmilch, Bohnen, Maniok und Reis. Viele Gerichte waren für uns neu und ungewohnt, und genau das machte ihren Reiz aus.

Ein Beispiel dafür ist das berühmte **Acarajé**, das man an vielen Straßenecken kaufen kann. Diese kleinen Bällchen werden aus Bohnenmehl geformt, in Palmöl frittiert und anschließend mit würzigen Soßen und Garnelen gefüllt. Der Geschmack ist kräftig, leicht scharf und durch das Palmöl auch sehr reichhaltig. Für manche war es gewöhnungsbedürftig, andere waren sofort begeistert



Neben den herzhaften Gerichten haben uns auch die süßen Spezialitäten gefallen. **Cocadas**, kleine Kokoskonfekte, sind ein einfaches, aber sehr intensives Dessert. Sie bestehen aus Kokosraspeln, Zucker und oft auch Kondensmilch. Sie waren schnell gegessen, aber sehr gehaltvoll. Wir haben auch **Munguzá** probiert, einen süßen Brei aus Mais und Kokosmilch, der in seiner Konsistenz an Milchreis erinnert. Manche von uns fanden ihn etwas ungewohnt, weil er nicht so süß war, andere mochten ihn gerade deshalb.

Ein ganz eigenes Kapitel sind die Kilo-Restaurants, die wir fast täglich besucht haben. Dieses System war für uns anfangs etwas verwirrend. Man geht mit einem Teller zum Buffet, wählt, was man möchte, und zahlt am Ende nach Gewicht. Schon nach kurzer Zeit erkannten wir die Vorteile. Man konnte verschiedene Speisen gleichzeitig probieren und musste sich nicht auf ein einzelnes Gericht beschränken. Gerade bei einer Exkursion, bei der man vieles kennenlernen möchte, war das eine ideale Möglichkeit. Die Buffets waren reichhaltig. Typisch waren Reis in verschiedenen Variationen, Bohnen in Sauce, unterschiedliche Fleischgerichte, gebratener oder gegrillter Fisch, Gemüse, Salate und manchmal auch lokale Spezialitäten wie Moqueca oder Feijoada. Preislich waren diese Restaurants für uns Studierende sehr attraktiv. Besonders im Landesinneren zahlte man oft nur umgerechnet drei Euro für ein komplettes Mittagessen mit Getränk. Natürlich gab es Unterschiede in der Qualität. Einige Buffets waren ausgezeichnet und boten frische und abwechslungsreiche Speisen an, andere waren einfacher und eher zweckmäßig.

Besonders schön war, dass die Mahlzeiten fast immer ein gemeinschaftliches Erlebnis waren. Ob im kleinen Restaurant, im Buffet oder am Straßenstand. Wir saßen als Gruppe zusammen, tauschten Teller und probierten voneinander. Oft war das Essen auch Anlass für Gespräche darüber, was uns schmeckt, was uns überrascht, und wie sehr sich unsere Essgewohnheiten von denen in Brasilien unterscheiden. Viele von uns bemerkten zum Beispiel, dass das brasilianische Essen oft schwerer und fettiger ist als das, was wir von zuhause gewohnt sind. Frittierte Speisen, viel Öl und Zucker sind fast überall präsent. Trotzdem schmeckte vieles unglaublich gut, vielleicht auch, weil wir es in der Hitze oder nach langen Ausflügen besonders genossen.

Um herauszufinden, welche Speisen besonders gut ankamen, habe ich eine kleine Umfrage in unserer Gruppe gestartet. Die Ergebnisse sind interessant und geben ein gutes Bild der Eindrücke. Mit großem Abstand an der Spitze lag die **Moqueca**. Dieser Eintopf aus Fisch, Kokosmilch, Palmöl, Tomaten und Kräutern ist das wohl bekannteste Gericht Bahias. Zwölf Stimmen entfielen darauf, und fast alle waren sich einig, dass er den Charakter der regionalen Küche am besten widerspiegelt.



Auffällig war, dass die **Feijoada**, ein Bohneneintopf mit Fleisch, der in anderen Regionen Brasiliens als Nationalgericht gilt, in unserer Gruppe keine einzige Stimme erhielt.



Sehr beliebt war auch das **Pão de Queijo**, kleine Käsebällchen aus Maniokstärke, die außen knusprig und innen weich sind. Sie eignen sich als Snack zu jeder Tageszeit und waren für viele eine willkommene Abwechslung. Auch **Acarajé** erhielt mehrere Stimmen, ebenso wie **Açaí**. Letzteres ist eine gefrorene Creme aus den Beeren der Açaí-Palme, die in Brasilien (und auch schon außerhalb) fast schon Kultstatus hat. Sie wird herhaft oder süß mit Früchten, Nüssen oder Müsli serviert und gilt als sehr erfrischend.

Ins Mittelfeld kamen Gerichte wie **Maniçoba**, ein Eintopf aus Maniokblättern, der tagelang gekocht wird und eine sehr dunkle Farbe hat, **Munguzá**, der süße Maisbrei, und **Arroz de Hauzá**, ein würziges Reisgericht afrikanischen Ursprungs, das häufig mit Garnelen oder getrocknetem Fleisch zubereitet wird. Diese Gerichte waren für uns weniger vertraut, fanden aber trotzdem Anklang.



Am unteren Ende standen **Tapioca**, ein aus Maniokmehl hergestellter Crêpe, der süß oder herhaft gefüllt werden kann, und das brasilianische **Churrasco**, bei dem große Fleischspieße gegrillt und in Scheiben serviert werden. Beide erhielten nur sehr wenige Stimmen, vermutlich auch deshalb, weil sie uns nicht so neu erschienen wie andere Spezialitäten.



Diese Ergebnisse zeigen, wie unterschiedlich die Geschmäcker in unserer Gruppe waren und wie vielfältig die Küche Bahias ist. Manche bevorzugten kräftige, würzige Eintöpfe, andere eher die süßen oder leichteren Speisen. Ein einheitlicher Favorit ließ sich nur bei der Moqueca feststellen, alles andere verteilte sich recht gleichmäßig.

Was uns klar wurde, ist, dass die Küche Bahias auch ein Spiegel ihrer Geschichte und Kultur ist. Afrikanische Einflüsse sind in vielen Gerichten deutlich spürbar, etwa bei Acarajé. Portugiesische Traditionen zeigen sich bei Süßspeisen und Backwaren. Indigene Zutaten wie Maniok, bestimmte Früchte oder Gewürze sind ebenfalls unverzichtbar. Wenn man in Bahia isst, erfährt man also nicht nur etwas über die Zutaten, sondern auch über die Menschen und ihre Vergangenheit.

Alles in allem war die kulinarische Seite unserer Reise ein wesentlicher Bestandteil der gesamten Exkursion. Sie war abwechslungsreich, manchmal herausfordernd, oft überraschend und fast immer köstlich. Die Kombination aus exotischen Früchten, kräftigen Eintöpfen, süßen Spezialitäten und den allgegenwärtigen Kilo-Restaurants machte Bahia für uns auch am Esstisch zu einem Erlebnis. Rückblickend sind wir uns einig, dass die kulinarischen Erlebnisse ein wichtiger Grund dafür waren, dass diese Reise so gelungen und bereichernd war. Sie erweiterten nicht nur unser Wissen über Brasilien, sondern prägten auch unsere persönlichen Eindrücke. Viele von uns werden bei einem nächsten Besuch sicher gezielt wieder nach Acarajé-Ständen, nach einer guten Moqueca oder nach einem Buffet Ausschau halten.