Essen und Trinken

In Costa Rica kann man hervorragend essen – vor allem in San José, wo kulinarische Genüsse aus aller Welt auf hohem Niveau angeboten werden. Die Ticos außerhalb der Hauptstadt interessieren sich weniger für gehobene Küche; einfach typische Gerichte können Sie aber überall probieren.

Reis mit schwarzen Bohnen (gallo pinto) bildet die Grundlage der Regionalküche. Selbst zum Frühstück gibt es das Nationalgericht (comida tipica); häufig wird es dann mit Rühreiern serviert. Zusammen mit gebratenen Bananen (die Costa-Ricaner sind Fans von Gebratenem) und einem Tomaten-Kraut-Salat ergibt der gallo pinto ein sehr preiswertes Essen, besonders Hungrige bestellen sich eine sopa negra (Bohnensuppe) dazu. Das beliebteste Fleischgericht ist Rinderbraten, der genau wie Hühnerfleisch häufig über dem Holz von Kaffeesträuchern (a la leña) gerillt wird. Steak (lomito) steht auf den Speisekarten von Restaurants, doch ist es meistens etwas zäh und dürfte verwöhnten Gaumen kaum munden.

Am besten schmeckt lomito encebollado, denn hierfür wird das Fleisch in einer speziellen Soße mariniert. Meeresfrüchte gibt es vor allem an der Küste, im Landesinneren kommen bisweilen Garnelen und Hummer auf den Tisch.

In San José findet man auch häufig corvina (Seebarsch), meistens mit Knoblauch (ajo). In den meisten Ferienorten am Meer kann man auch Dorade (dorado), Schwertfisch und Schnapper (pargo) bestellen.

Maismehl verarbeiten die Ticos zu Tortillas, Pfannkuchen (chorreados) und tamales, dünnen Fladenbrote, die gefüllt, gerollt, in ein Maisblatt gewickelt und gekocht oder gedämpft werden. Nur wenige Gerichte enthalten scharfe Gewürze.

Auch Gemüse kommt recht selten auf den Teller, am ehesten noch gekochte Möhren und grünes Gemüse in Suppen und Eintöpfen wie olla de carne. Die Kochbanane wird gebraten zu fast jedem Essen serviert.

Die Karibikküste hat eine eigene kulinarische Tradition. Gewürze und Kokosmilch spielen hier eine große Rolle. Nur in diesem Teil des Landes gibt es zum Frühstück Stockfisch.

In ganz Costa Rica aber kann man an Straßenständen Früchte kaufen, darunter Papayas oder Ananas. Auch Karambolen (Sternfrüchte), marañon (die Frucht des Cashew-Baums) und pejibayes (winzige Kokosnüsse) schmecken lecker, besonders in Form von frescas. Hierfür wird frisches Obst mit Eis, Wasser oder Zucker und Milch verquirlt. Aus Milch wird Käse und der weiße queso blanco (Quark) hergestellt, eine typische Dessertzutat. Der beliebteste Nachtisch, ein Vanillepudding aus drei Schichten, heißt Tres leches.

