

Karibisch vegan

Vegan ist nicht unbedingt was man erwartet, wenn man an die Karibik denkt. Doch was ist die Karibische Küche überhaupt? Nur, dass wir uns richtig verstehen... Es gibt nicht nur Die eine Karibische Küche. Denn die unterschiedliche Geschichte der einzelnen Inseln und Regionen haben zu eigenen lokalen und regionalen Küchen geführt, die sich trotz vieler Gemeinsamkeiten voneinander unterscheiden. Hier eine kurze Zusammenfassung, wie es dazu kam.

Die Taíno Indianer

Es fing alles mit den Taíno Indianer an, eigentlich nicht ganz akkurat, aber da beginnt unsere Zusammenfassung.

Die Taínos, ein zu den Arawak gehörendes indigenes Volk,

gehörten zu den ersten, die auf den karibischen Inseln wohnten. Sie waren in erster Linie Ackerbauern. Ihre

Hauptanbauprodukte waren Maniok, Mais,

Süßkartoffeln, Erdnüsse, Ananas und Bohnen u.a.

Wenn du jemals in einem Kanu gepaddelt bist, in einer Hängematte geschlafen hast, ein Barbecue genossen,

Tabak geraucht oder einen Hurrikan verfolgt hast, hast du den Taíno Tribut gezollt, den Indianern, die diese Worte erfunden haben.

Soul Food

Die Indianer nannten die gesunden Zutaten "Seelennahrung", denn der Geschmack und das Aroma jedes karibischen Gerichtes, das mit Seelennahrung zubereitet wird, erfreut die Seele und bietet ein ultimatives Erlebnis.

Europa

Mit der Ankunft der Europäer auf den karibischen Inseln erlebte das Essen und die Kultur einen grossen Wandel. Nachdem die Urbevölkerung beinahe ausgerottet worden war, wurden zahlreiche Sklaven aus Afrika eingeschifft. Die Sklaven nutzten ihr afrikanisches Kochwissen und mischten karibische Zutaten mit den Gewürzen, die sie mitbrachten.

Einzigartige

Fusionsgerichte sind dabei entstanden, die später zum Herz der karibischen Küche wurden.

Asien

Im Laufe der Zeit wurde die afrikanische Sklaverei auf den karibischen Inseln abgeschafft, und die Europäer gingen auf der Suche nach Arbeitskräften über Afrika

hinaus. Die Ankunft der chinesischen und indischen «Arbeiter» in der Mitte des 19. Jahrhunderts, führte dazu, dass Curry und Reis Teil der karibischen Küche wurden.

Weiteren Einflüssen

Als ausländische Segler von Zeit zu Zeit die Karibik besuchten, hinterliessen auch sie ihre Spuren. Die Spanier brachten eine Vielzahl von Obstbäumen. Portugal und Polynesien trugen auch zur karibischen Kochkunst bei, indem sie die Verwendung von Brotfrüchten einleiteten. Mais, Kartoffeln und Chilischotten drangen mit den Amerikanern in die Karibik ein und wurden bald unverzichtbar in den westindischen Inseln.

Wir hoffen, dass ihr die Zeit bei uns genießt und wünschen euch einen guten Appetit!

GETRÄNKE

Softdrinks

Mineralwasser Goba-Quelle 3dl 4.00

Mineralwasser Goba-Quelle 1 L 9.00

Hausgemachter Hibiskus & Ingwer Eistee 3dl 6.00

Hausgemachter Frozen Mango Drink 3dl 8.00

Noè Ginger Beer 2dl 5.50

Vivi Cola, Cola Zero 3.3dl 5.00

Frischer Ingwer-Zitronen-Tee Fr. 6.00

Biere

Lateinamerikanisches Bier 3.3dl Flasche 7.-

Lokales Schweizer Bier Stange 6.-

Panache Bier 3.3dl 7.-

Drinks

Anacaona – Frozen Cocktail

Orange, Mango, Rum, Hibiskus-Essenz 15.-

La Jamaicana

Hibiskus- Ingwer- Rum- Nelke -Lime 14.-

Oscuro y tormentoso

Ginger-Beer – Rum – Lime - Minze 14.-

BIO-DYNAMISCHE WEINE

Schaumweine

PROSECCO DOC EXTRA DRY

MILLESIMATO L'Anima di Vergani / Glera

1dl 8.50 / Fl 59.00 CHF

PROSECCO ROSÉ DOC BRUT

MILLESIMATO L'Anima di Vergani, Pinot

noir/ Glera Fl 65.00 CH

unsere Empfehlung

FRANCIACORTA DOCG BRUT 1701

Chardonnay, Pinot noir / Lombardei Fl 98.00 CHF

Weissweine

PECORINO SUPERIORE DOP 2019

Codicevino / Abruzzen

1dl 8.50 / FI 59.00

GODELLO BLANCO CAPRICHIO D.O. 2020

Gancedo Godello – Bierzo

FI 89.00

Orange Wine

SANGIOVESE BIANCO IGP 2019

Tenuta Maramia Sangiovese – Emilia

Romagna 1dl 12.00 / FI 89.00

Rotweine

MONTEPULCIANO D'ABRUZZO DOP 2018/19 Pietramore

Montepulciano – Abruzzen

1dl 8.50 / FI 59.00

MERLOT COLORI LARA IGT 2020

Sopra Merlot- Toscana

FI 89.00 CHF

unsere Empfehlung

LA VITTORIANA D.O. 2019 Raul Perez Mencia –
Bierzo Fl 98.00 CHF

DIGESTIVE

Rum-Ophimus, Dom.Rep. 18 jährig (38%) 4cl 12.00

Vanille, Toffee, Kaffee und zarten Holznoten.

Rum Plantation Barbados XO (40%) 4cl 12.00

fruchtig und weich - Vanille, Bananen und einem Hauch von Kokosnuss.

KAFFEE

Espresso 4.50 Espresso Doppio 6.00 Kaffee

Creme 5.00 Milch-Kaffee 5.50 Cappuccino 5.50

Kaffee Latte 5.50

Hafer- oder Sojamilch erhältlich.

MENU

Karibisches Degustationsmenu- Sorpresa

6 Gerichte zum Teilen von unserer Küchencrew
zusammengestellt- ab 2 Personen

Preis für 2 Personen 98.-

Jede weitere Person 49.- CHF

À la carte zum Teilen

VORSPEISE

Tatar de arroz

Gepuffter Reis, Kapern, Essiggurken, Chipotle
Toast oder GF Brot 16.-

Saheenas & Mango Chow (GL)

Gebackene Kichererbsen-Küchlein mit
fermentiertem Maniok und Algen
karibisches Ceviche aus Mango 17.-

Sandía

Marinierte Wassermelone, Auberginen-
Salat trockenes Kokos-Ingwer-Chutney 18.-

HAUPTGANG

Pastel en Hoja

Dominikanischer Tamal aus frischer Wurzelgemüse Masa, im Bananenblatt gedämpft gefüllt mit Jackfruit, Achiote Öl 24.-

Sancocho

Karibischer Eintopf aus Yamswurzel, Kochbanane, Taro, Mais, Koriander mit Avocado und Reis serviert 26.-

Bammy – Taíno Heritage

Maniokküchlein in Kokosmilch eingelegt Jackfruit, Bohnenmus, Avocado, scharfe Salsa, rote Zwiebeln 28.-

DESSERT

Majarete

Crème aus Zuckermais mit Zimt, Sternanis und Nelken aromatisiert 11.50

Pan de Banano (GL)

getoastetes Bananen-Erdnuss-Brot mit Cashewbutter 13.-

Flan de Calabaza

Kürbis, Kokosnuss und Vanille Flan Karamell 14.-

Tres leches de Guayaba (GL)

Vanille-Biskuit in Guavenmilch getränkt Guavenpüree, Schlagcrème 15.-

TAKE AWAY - à la Carte

Alle à la Carte Gerichte gibt es zum Mitnehmen.