

# Einmal Karibik auf die köstliche Tour

**ST. LUCIA** Ein kulinarischer Streifzug durch Gros Piton und Petit Piton, durch Tropenstrände und Regenwald, durch Calypso und Reggae

VON HEIKE WEICHLER

Michael hat sie alle gefahren: Julia Roberts und Angelina Jolie, Harrison Ford und David Bowie. Bill Gates wollte ihn sogar als Privat-Chauffeur anheuern. Keine Option für den 45-jährigen Gästeführer: „Ich lebe hier im Paradies. Warum sollte ich es verlassen?“ Diese Auffassung ist typisch für die Bewohner St. Lucias. Geld und Status sind nebensächlich. Was wirklich zählt im Leben der Insulaner hat mit Luxus nichts zu tun: die landschaftliche Schönheit der Kleinen Antillen-Insel und das angenehme Klima, soziale Gemeinschaft, Musik, die Leichtigkeit des Lebens – und kulinarische Genüsse.

Das alles spiegelt sich wider beim „Friday Night Jump Up“ in Gros Islet, St. Lucias größtem Straßenfest. Jeder will dabei sein, auch die Promis, die Michael hingebracht hat. Wo sonst können sie so ungestört ins pralle Leben eintauchen? Jeden Freitagabend nach Einbruch der Dunkelheit erwacht das sonst verschlafene Fischerdorf im Norden der Insel zum Leben. Von bunten Holzhäusern gesäumte Straßen werden für Autos gesperrt, die Grills von Garküchen angeheizt, Live-Bands spielen sich warm, aus Lautsprechern tönen Calypso, Reggae und Salsa. Dazu probieren die Besucher gegrillten Fisch, der ein paar Stunden zuvor noch in der Karibischen See schwamm, oder Barbecue-Hähnchen, das seine Eier auf einer Kokosplantage gelegt hat und auch so schmeckt. Je nach Saison kommen Spezialitäten wie Langusten oder Conch, das wohl-schmeckende Fleisch der großen Fichterschnecken, auf den Grill.

## Mahi-Mahi-Filet für Prinz Charles

Dazu gibt es das auf der Insel gebraute Piton Beer. Oder, ganz simpel und erfrischend, Kokoswasser, direkt aus der aufgeschlagenen, unreifen Kokosnuss. Eine besondere Spezialität ist das Shandy, gemixt aus Bier, Ginger Ale und Limette. Um Mitternacht ist schließlich alles knallvoll. Man isst, lacht, tanzt, feiert, Touristen und Einheimische miteinander – mehr karibische Lebensfreude geht kaum.

Wer eine Reise nach St. Lucia bucht, hat meist Strandurlaub, Wassersport oder Flitterwochen im Sinn. Es lohnt sich aber, auch das Innere der Insel zu erkunden, die knapp so groß ist wie Hamburg. St. Lucia ist vulkanischen Ursprungs, bergig und weitgehend von tropischem Regenwald be-

deckt. Entlang der Westküste reihen sich Sandbuchten an Plantagen und Fischerorte. Die wildere, dem Atlantik zugewandte steile Ostküste ist dünn besiedelt und ein beliebtes Revier für Windsurfer.

Warum St. Lucia auch allen Gourmets etwas zu bieten hat, zeigt uns Michael auf unserer Insel-Tour. Wir starten in Soufrière, dem hübschen Kolonialstädtchen am Fuße der erloschenen Zwillingsvulkane Gros Piton und Petit Piton. Auf Serpentina kurven wir hinauf in die vom Regenwald bedeckten Höhen, vorbei an Straßenhändlern, die am Wegesrand eine bunte Vielfalt an Obst und Gemüse anbieten. „Die Vulkanerde macht unsere Gärten und Felder so fruchtbar. Es gibt fast nichts, was hier nicht wachsen würde“, erklärt Michael die üppige Vegetation.

Das sehen wir uns in „Fond Doux Estate“ näher an. Die 150 Jahre alte Kakao-Plantage mit hübschen historischen Gäste-Cottages baut außerdem Bananen, Kaffee, Mangos, Zitrusfrüchte und Kokosnüsse an. Im Gemüsegarten wachsen Kassava-Knollen, aus deren Mehl Brot gebacken wird, Süßkartoffeln, Yamswurzeln und Taropflanzen, die alle wie unsere heimischen Kartoffeln verwendet werden.

Das edle Boutique-Hotel „Ladera“ in der Nachbarschaft bereitet aus diesen Taroknollen sogar ein phänomenales Dessert zu. Im Restaurant der Plantage wird originell gekocht, geschmeckt hat's sogar Prinz Charles, der kürzlich zu Besuch war. „Am liebsten mochte er das Mahi-Mahi-Filet mit Bananengratin und Yams-Fritten“ erinnert sich Kellnerin Kathy, die uns Schwertfisch-Ragout mit karamellisierten Mangos serviert. Die Karibik liefert der Insel Fische und Schalentiere im Überfluss, und da man gerne Herzhaftes mit Süßem kombiniert, passen Früchte ganz ausgezeichnet dazu. Wer sich zudem für die Kakao-Verarbeitung interessiert, kann von der Ernte der Schoten über Trocknung und Mahlen der Bohnen bis zum Gießen der fertigen Schokolade alles beobachten und selbst ausprobieren. Im eigenen „Mamma La Terre Spa“ lassen sich die Früchte der Plantage auch äußerlich genießen, etwa bei einer Kokosöl-Massage oder einer Papaya-Packung.

Auf der Weiterfahrt an die Westküste erzählt Michael von der Historie der Insel – und damit auch der einheimischen Küche: „Vor der Besiedelung durch Europäer im frühen 17. Jahrhundert lebten Indianerstämme, die Arawak und die Kariben, auf St. Lucia. Deren Essgewohnheiten vermischten sich zunächst mit den Bräuchen englischer und französischer Kolonialherren. Sklaven aus Afrika und später indische Plantagen-Arbeiter brachten weitere Rezepte auf die Insel.“ So vereint die kreolische Küche, wie man sie



Hähnchen wird auf St. Lucia traditionell gekocht – Leguan übrigens auch.

Fotos: Thomas Flügge



Kein Essen ohne Barbecue



Die Inselhauptstadt Castries



Speisen im „Ladera“

## WAS MAN WISSEN MUSS

► **Anreise-Tipp:** Condor fliegt nonstop ab Frankfurt nach St. Lucia. Weitere Informationen: [www.condor.com](http://www.condor.com).  
► **Hotel-Tipp:** In der „Villa Caribbean Dream“, bezahlt man für das Doppelzimmer ab 85 Euro, im sehr empfehlenswerten „Anse Chastanet“ ab 249 Euro. Das „Ladera“ verlangt ab 300 Euro/DZ. Weitere Informationen: [www.caribdreams.net](http://www.caribdreams.net), [www.ansechastanet.com](http://www.ansechastanet.com) und [www.ladera.com](http://www.ladera.com).

► **Straßenfeste-Tipp:** Außer in Gros Islet gibt es die so genannten „Fish Fries“ auch in Anse la Raye (freitags) und in Dennerie (samstags). Sie sind eine günstige Alternative zum Dinner im Restaurant.

► **Event-Tipp:** „Jade Mountain“, das luxuriösere Schwester-Resort des „Anse Chastanet“, bietet regelmäßig kulinarische Veranstaltungen an, die sich speziell um Schokolade, Gewürze, Mangos

oder Gourmet-Themen drehen. Weitere Informationen: [www.jademountain.com](http://www.jademountain.com).

► **Pauschal-Tipp:** Caribbean Culinary Tours bietet einwöchige kulinarische Reisen auf St. Lucia an. Dabei findet auch ein Kochkurs statt. Weitere Informationen: [www.caribbeanculinary-tours.com](http://www.caribbeanculinary-tours.com).

► **Info-Tipp:** Saint Lucia Tourist Board, Tel. (0 61 72) 4 99 41 38, [www.stlucia.org](http://www.stlucia.org).

nennt, multikulturelle Zutaten und Speisen aus vier Kontinenten.

Das berühmteste Getränk St. Lucias ist der Rum, Jahrhunderte lang ein „Nebenprodukt“ des Zuckerrohranbaus. Michael bringt uns ins Roseau Valley an der Westküste, ein paar Kilometer südlich der Hauptstadt Castries. Das grüne Tal, eingerahmt von hügeligem Regenwald, bildet die idyllische Kulisse für das Unternehmen „St. Lucia Distillers“, das dort etwa 30 verschiedene Rumprodukte herstellt.

## Suppe mit Fichterschnecke

Jeder Schritt der Verarbeitung lässt sich auf einer Führung erleben, von der Fermentierung der sirupartigen Zuckermelasse über die Destillation in Kupferkesseln bis zur Mischung verschiedener Destillate für ein ausgereiftes Aroma. Bei der abschließenden Verkostung am Büfett nippen wir an Klassikern wie braunem und weißem Rum und an Spezialitäten, die in keinem deutschen Supermarkt zu finden wären: Rum mit Kakao aromatisiert,

mit Zimt, Nelke, Muskat, Ingwer, Sternanis, Vanille, Zitrone, Orange, Kokos oder Honig.

Allerdings probieren wir nur homöopathische Mengen, denn wir haben noch etwas vor, bei dem alle Sinne geschärft sein sollten wie gute Küchenmesser: Ein Kochkurs im Fünf-Sterne-Resort „Anse Chastanet“ an der gleichnamigen Bucht bei Soufrière. „Cooking in paradise“ heißt der Nachmittag mit Chefkoch Ivan Silk. Und genau das ist das Problem: Die Umgebung ist fast zu schön, um sich aufs Kochen zu konzentrieren. Eingebettet ist das Hotel in eine 240 Hektar große ehemalige Kolonialplantage und den immergrünen Regenwald. Der Blick aus den Suiten, teilweise offen, ohne vierte Wand gebaut, schweift 180 Grad über das Karibische Meer und auf die Pitons. Auch die Freiluft-Restaurants haben einen Panoramablick.

Mit Charme lenkt Ivan unsere Aufmerksamkeit auf die Zutaten, aus denen wir eine karibische Fischsuppe zubereiten wollen: Goldmakrele, Thun-

fischsteaks und Conch, das Fleisch der karibischen Fichterschnecke. Und jede Menge leckerer Gemüse von der hoteleigenen Bio-Farm wie Okraschoten, Yams, Süßkartoffeln und Callaloo, spinatähnliche Blätter. Fischkoch Frankie zeigt uns, wie alles richtig filetiert, geschnitten und gewürfelt wird. Zum Glück hatte er die Brühe schon vorgekocht: „Da kommen gehackte Fischköpfe rein. Mit allem, Augen, Zähne, Gehirn.“ Unsere Grimassen quittiert Frankie lässig: „Das ist am saftigsten, ihr wollt danach nichts anderes mehr essen“. Geschmeckt hat die Suppe später tatsächlich.

Die beiden Köche erfüllen gern Wünsche der Gäste, ob sie nun einen bestimmten Fisch oder ein spezielles Fleisch zubereiten möchten. Nur bei so Exotischem wie Leguan, der in der Karibik traditionell wie Hähnchen gekocht wird, streiken sie. Kein Problem für Michael: „Ich habe mal Eddie Murphy zu Bekannten auf dem Land mitgenommen. Er hat Leguan-Eintopf probiert – und er war begeistert.“