



Medienmitteilung

Costa Rica kulinarisch entdecken: Auf den Spuren von Kaffee, regionalen Spezialitäten und traditionellen Rezepten

Costa Rica bietet Reisenden weit mehr als spektakuläre Natur und Abenteuer: Auch kulinarisch lässt sich das Land auf vielfältige Weise entdecken. Von Kaffeeplantagen im Hochland über lokale Märkte und traditionelle Kochkurse bis hin zu karibisch geprägten Gerichten reicht das Angebot an authentischen Genusserlebnissen. Jede Region bringt eigene Zutaten, Rezepte und kulinarische Traditionen mit, die eng mit der lokalen Kultur und Landschaft verbunden sind. Mit der neuen Serie «La Ruta de las Sopas» zeigt das Costa-ricanische Tourismusinstitut (ICT), wie Reisende das Land über seine Küche und die Menschen dahinter kennenlernen können.

Kulinarische Vielfalt mit regionalem Charakter

Die costa-ricanische Küche setzt auf frische, lokal angebaute Zutaten und ist stark von der «Farm-to-Table»-Tradition geprägt. Für Reisende eröffnet dies zahlreiche Möglichkeiten, die kulinarische Seite des Landes unmittelbar zu erleben – beispielsweise bei einem Marktbesuch, einer Kochstunde, auf einer Farm oder bei lokalen Produzenten.

Zu den bekanntesten Gerichten gehört Gallo Pinto, das Nationalgericht aus Reis und Bohnen, das traditionell zum Frühstück serviert wird. An der Karibikküste wird die Variante «Rice and Beans» mit Kokosmilch und Gewürzen zubereitet. Weitere typische Gerichte sind die Olla de Carne, ein herzhafter Rindfleisch Eintopf mit regionalem Gemüse, die Sopa de Mariscos an der Pazifikküste sowie die würzigen Patí-Empanadas der Karibikregion. Tamales, tropische Früchte, frische Kokosnüsse und regionale Säfte ergänzen das kulinarische Angebot.

Kaffee erleben, wo er angebaut wird

Eine besondere Rolle spielt der costa-ricanische Kaffee. Seit dem späten 18. Jahrhundert prägt der Kaffeeanbau die Wirtschaft und Kultur des Landes. Vor allem in den Hochlandregionen rund um San José, Alajuela, Heredia, Cartago und Puntarenas wird hochwertiger Arabica-Kaffee produziert.

Auf zahlreichen Kaffeeplantagen können Reisende den Weg von der Kaffeekirsche bis zur fertigen Tasse kennenlernen. Die Plantagentouren verbinden Genuss mit Einblicken in



Landwirtschaft, Landschaft und lokale Lebensweise und lassen sich ideal in Rundreisen durch das Hochland integrieren.

«La Ruta de las Sopas»: Sieben Regionen, sieben Suppen

Wie unterschiedlich die kulinarischen Traditionen der einzelnen Regionen sind, zeigt die neue audiovisuelle Serie «La Ruta de las Sopas» des ICT. Chefkoch Carlos Alpízar reist durch die sieben Provinzen Costa Ricas und bereitet gemeinsam mit lokalen Köchinnen und Köchen traditionelle Suppen zu. Im Mittelpunkt stehen dabei regionale Zutaten, lokale Geschichten und die Menschen, die die kulinarischen Traditionen weitergeben.

Die Reise führt zunächst nach Heredia, wo in Barva die berühmte «Sopa de Pollo 911», auch «La Levanta Muertos» genannt, vorgestellt wird. In La Palmera de San Carlos wird anschliessend die traditionelle «Frito»-Suppe zubereitet.

In San Gerardo de Dota entdeckt Carlos Alpízar die herzhafte «Olla de Carne», einen Klassiker der costa-ricanischen Küche. Weiter geht es nach Puntarenas, wo Mario Zamora vom Restaurant Isla Coco's die traditionelle «Sopa de Mariscos» mit Meeresfrüchten zubereitet.

In Nosara, Guanacaste, steht die «Sopa Guanacasteca de Gallina» auf dem Programm. Die traditionelle Hühnersuppe gibt Einblicke in die kulinarischen Wurzeln der Region. In Cartago bereitet Doña Rosa Monge eine «Sopa de Albóndigas» mit Chayote-Blättern zu.

Den Abschluss bildet Limón an der Karibikküste. Glenda Brown von der Caribbean Cooking Class präsentiert die «Sopa de Rondón», eine Spezialität, die von der afro-karibischen Kultur und der kulinarischen Vielfalt der Region geprägt ist.

Costa Rica mit allen Sinnen erleben

Die Suppenreise zeigt exemplarisch, wie eng Kulinarik, Kultur und Reisen in Costa Rica miteinander verbunden sind. Für Reisende bieten kulinarische Erlebnisse die Möglichkeit, abseits klassischer Sehenswürdigkeiten mit lokalen Produzenten, Köchinnen und Köchen sowie den regionalen Traditionen des Landes in Kontakt zu kommen.



Die Folgen von «La Ruta de las Sopas» erscheinen wöchentlich auf den Plattformen des ICT:

YouTube: https://www.youtube.com/@oficial_ict

Facebook: <https://www.facebook.com/InstitutoCostarricenseTurismoOficial/>

Instagram: https://www.instagram.com/oficial_ict/

Tik Tok: https://www.tiktok.com/@oficial_ict

Für weitere Informationen und Bildmaterial (Medien):

Ursula Krebs & Livia Halbeisen, Medienstelle [Instituto Costarricense de Turismo \(ICT\)](#)

c/o Gretz Communications AG, Zähringerstrasse 16, CH-3012 Bern

Tel.: 031 300 30 70; E-mail : info@gretzcom.ch

Über Costa Rica: Costa Rica ist ein Naturjuwel im Herzen Mittelamerikas und beherbergt fast 6,5 % der weltweiten Biodiversität. Dieses faszinierende Reiseziel ist mit seinen üppigen Nationalparks, unberührten Stränden am Pazifischen Ozean und dem Karibischen Meer sowie majestätischen Vulkanen ein Paradies für Naturliebhaber. Costa Rica ist auch ein Vorreiter im Bereich des nachhaltigen Tourismus und setzt sich für den Schutz seiner Umwelt ein, während es gleichzeitig authentische und bereichernde Erlebnisse bietet. Neben seinen Naturwundern bietet das Land auch eine reiche lokale Kultur, die von der Pura-Vida-Philosophie geprägt ist, welche die Lebensfreude, Einfachheit und den Respekt vor der Natur verkörpert, die seine freundlichen Einwohner an den Tag legen. Costas Ricas Hauptstadt San José ist mit jeweils drei Direktflügen pro Woche mit Lufthansa ab Frankfurt und Edelweiss ab Zürich sowie weiteren Direktflügen ab Frankreich, Spanien und den Niederlanden in zwölf Stunden zu erreichen.