

Speisekarte aus Bolivien



Andere Länder, andere Sitten:

In Bolivien gibt es viele unterschiedliche Einflüsse bei der Zubereitung der Speisen.

Die Küche in der Bergregion ist anders als die im Tiefland. Auch kreolische oder europäische Einflüsse gibt es.

In Bolivien gibt es rund 200 verschiedene Kartoffelsorten. Gerne wird auch Fleisch gegessen.

Dagegen werden Milchprodukte in Bolivien kaum verwendet.

Grundnahrungsmittel: Kartoffeln, Süßkartoffeln, Maniok, Reis

Besonders häufig werden Salteñas gegessen. Das sind Teigtaschen mit einer Pastete aus Fleisch oder Geflügel.

Die wichtigsten Nahrungsmittel:

- **Fleisch:** Rindfleisch, Hühnchen, Lamafleisch, Meerschweinchen
- **Getreide:** Quinoa, Amaranth, Weizen, Mais, Reis
- **Gemüse & Früchte:** Tomaten, Bohnen, Avocados, Kürbis, Papaya, Oliven