

Irischer Einfluss auf die Jamaikanische Küche



Wir nennen es Irish Moss

Ihr nennt es Carrageen

Irischer Einfluss auf die Jamaikanische Küche



Jamaican Irish moss (Getränk)

- Irish Moss ist ein beliebtes Getränk auf Jamaika
- Hauptzutat ist der Knorpeltang (Rotalge) – in Irland geläufig unter Carrageen
- In Jamaika bekannt unter "Irish Moss"
- Es wird angenommen, dass die Verwendung von Irish Moss durch irische Siedler an den Küsten Jamaikas bekannt wurde
- Die ersten Iren landeten auf Jamaika Mitte 17. Jhdt. im Zuge der englischen Machtübernahme der Kolonie von den Spaniern (1655)



Bildquelle Internet

Irischer Einfluss auf die Jamaikanische Küche



Jamaican Irish Moss (Getränk) – aus der Dose und über Eis – die Verwendung der Alge auf Jamaika ist vielfältig

- Gekocht in Milch oder Kokosnussmilch mit Zucker oder Honig sowie diversen Gewürzen wie Vanille, Zimt und Muskat
- Weitere Zutaten sind ebenfalls geläufig wie gesüßte Kondensmilch und Dickungsmittel, z.B. Gummi Arabicum, “isinglass” (Fisch Gelatine), Haferflocken oder Leinsamen
- Traditionell werden hausgemachte Varianten an Strassenständen angeboten
- Eine große Auswahl an kommerziell produzierter Dosenware gibt es von diversen Herstellern
- Irish Moss wird allgemein als gesundheitlich förderlich erachtet*
- Kombiniert mit Milchprodukten, Kokosnussmilch und Nüssen sind die Getränke reich an Kalorien und Proteinen und somit beliebt bei Sportathleten und im Krafttraining *
- Man schreibt der Algenzutat auch einen lindernden Einfluss bei körperlichen Beschwerden mit Geschüren zu oder als Tonic Getränk bei Gemütsschwankungen*
- Einfach nur kombiniert mit Zitronensaft soll es Erleichterung bei Atemwegsinfekten geben
- Als Aphrodisiakum wird es auch gerne vermarktet (dem mag man Glauben schenken oder nicht)*
- Ebenfalls angeboten wird es in Bars kombiniert mit Rum, Whiskey oder Guinness



Bildquelle Internet

* wissenschaftliche Prüfung nicht bekannt bis auf allgemeinem Nährwert von Algenprodukten

Irischer Einfluss auf die Jamaikanische Küche

Eine große Auswahl an Dosengetränken sind von diversen jamaikanischen Herstellern im Angebot



Bildquellen Internet

Mit Vanillegeschmack ist eine sehr beliebte Variante wie z.B. angeboten von Big Bamboo oder Grace

Es gibt viele weitere Kombinationen mit Ginseng, Kakao oder Erdnuss wie in den oben angezeigten Beispielen von Jamaican Country Style

Irischer Einfluss auf die Jamaikanische Küche



Auf Jamaika verwenden wir Irish Moss auch in Punschen mit Guinness, Rum oder Rumlikör



Bildquellen Internet



Es gibt zahlreiche Rezeptbeispiele im Internet auch als Videoanleitung

George Llewellyn – Präsentation über irische Fussspuren in der jamaikanischen Küche , Listowel Food Fair, Irland, 2023

Irischer Einfluss auf die Jamaikanische Küche



Bildquellen Internet

- Irish Moss wird nicht nur für Getränke verwendet. Es findet auch Anwendung in der Zubereitung von Porridge, Suppen oder Puddings
- Es ist ein veganes Dickungsmittel
- Vorgefertigte Gelees werden bereits als Grundzutat angeboten

Irischer Einfluss auf die Jamaikanische Küche

Ein Basisrezept für Irish Moss Getränk

Zutaten

- 30 g Carrageen / Irish Moss
- Saft einer Zitrone
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 4 EL Rohrzucker (nach Geschmack weniger verwenden)
- optional: Tamarindensaft

Zubereitung

- Carrageen / Irish Moss sorgfältig mit Wasser abspülen, um Sand und andere Sedimente auszuwaschen. Über Nacht in 2 liter Wasser einlegen.
- Im gleichen Wasser einmal aufkochen lassen
- Von der Hitze nehmen und 15 Minuten ziehen lassen
- Durch ein Sieb gießen und dabei die Flüssigkeit in einem Topf auffangen
- Alle anderen Zutaten bis auf Tamarindensaft unter die Flüssigkeit rühren
- Für 2-3 Stunden kühl stellen (etwas Wasser hinzufügen falls es zu stark geliert hat)
- Im Cocktailglas auf Eis servieren und Tamarindensaft nach Geschmack hinzufügen
- Mit einer frischen Zitronenscheibe garnieren



Bild © reggaefood.com

Irischer Einfluss auf die Jamaikanische Küche



- Irish Moss / Carrageen ist an den irischen Küsten reichlich verfügbar
- Es hat einen hohen Anteil an Nährstoffen
- Es ist für vegane Küche geeignet
- Die Jamaikaner, einst inspiriert von den Iren, sind kreativ geworden in der Verwendung von Irish Moss
- Ich hoffe ich konnte Sie inspirieren!

