



Bundeszentrum
für Ernährung

SONDERAUSGABE 02 2019 | 4,50 EUR

ERNÄHRUNG

IM FOKUS

Zeitschrift für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte



Der Welt auf den Teller geschaut –
Eine kulinarische Reise

Spielebox – Aufgetischt!

Spielend Deutsch lernen mit dem Thema Essen und Trinken

Die Spielebox wurde vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) zusammen mit der Europa-Universität Flensburg entwickelt, um geflüchtete Kinder und Jugendliche beim Erlernen der deutschen Sprache zu unterstützen. Dabei liegt der thematische Schwerpunkt auf den Themen Essen und Trinken. „Aufgetischt“ bietet 15 Tischspiele, die Lese-, Schreib- und Gesprächsanlässe liefern und dazu anregen, den Wortschatz zu erweitern, Sätze zu formulieren und neue Lebensmittel kennenzulernen. Eine ausführliche Beschreibung der Spielmöglichkeiten und zahlreiche Varianten erleichtern den Einsatz der Spielebox für verschiedene Zielgruppen mit unterschiedlichem Sprachniveau.

Lehrkräfte können mit der Spielebox ihren Deutschunterricht abwechslungsreich gestalten und einzelne Tischgruppen selbständig arbeiten lassen. Der spielpädagogische Impuls motiviert zum Lernen und gleichzeitig wird implizit Ernährungswissen vermittelt, das direkt im Alltag einsetzbar ist.

Dank einer Kooperation mit einem Krankenkassenverbund wurde ein Kontingent an Spieleboxen finanziert, das kostenlos in unterschiedliche Settings zur Sprachförderung und Ernährungsbildung verteilt werden konnte. Dabei ergaben sich weitere Einsatzbereiche für die Spielebox, etwa in der Berufsvorbereitung, dem Fachunterricht in der Berufsschule, der Referendarausbildung, Eltern-Kind-Gruppen, der Integrationsförderung von geflüchteten Frauen und Müttern sowie in Kochgruppen und offenen Jugendtreffs. Wer ähnliche Projekte plant oder durchführt, kann sich über ein Online-Formular um kostenlose Spieleboxen bewerben. Hier finden sich auch weitere Informationen.

www.bzfe.de/spielebox-aufgetischt.de

Das Bundeszentrum für Ernährung gibt die Spielebox im Rahmen von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung heraus.



Aufgetischt! – Spielend Deutsch lernen mit dem Thema Essen und Trinken

Bestell-Nr. 1664, Preis: 25,00 Euro
zzgl. 3,00 Euro Versandkostenpauschale
www.ble-medienservice.de



ERNÄHRUNG

IM FOKUS

Zeitschrift für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

viele internationale Esskulturen haben ihren Weg nach Deutschland gefunden. Denn Menschen sind von jeher mobil, angetrieben von Entdeckerlust, Neugier, dem Wunsch nach einem anderen, besseren Leben. Auch Unwetterphänomene, Desertifikation, Krieg und Verfolgung können Völkerbewegungen auslösen und Essgewohnheiten verändern. Zudem endet Esskultur selten an nationalen Grenzen, wurzelt sie doch in der Regel in den Traditionen einzelner Volksgruppen. Und diese gehört(ten) oft zu wechselnden staatlichen Einheiten. Ob also türkischer Nachbar, polnischer Arbeitskollege, russischstämmiger Handwerker, chinesischer Austauschstudent oder Flüchtling aus dem Nahen Osten – alle haben ihre eigenen Esserfahrungen, die sie mit hierhin bringen.

Mit diesem Sonderheft laden wir Sie auf eine kulinarische Weltreise ein. Wir bieten Ihnen einen repräsentativen Querschnitt der Esskulturen aller Erdteile. Wir stellen typische Zutaten und Zubereitungsformen vor und zeigen Ihnen, was und wie Ihre zugewanderten Klienten in der Beratung, Schüler in der Schulmensa oder Gäste in der Gemeinschaftsverpflegung in ihrem jeweiligen Herkunftsland gegessen haben, wie ihre esskulturelle Prägung aussieht. Und vielleicht haben Sie selbst ja auch schon exotische Lebensmittel und landestypische Gerichte im Urlaub kennengelernt und entdecken sie hier wieder.

Globalisierung und weltweiter Handel ermöglichen, dass bei uns inzwischen viele ehemals unbekannte Nahrungsmittel aus fernen Ländern zum normalen Angebot unserer Supermärkte gehören oder in Spezialitätengeschäften erhältlich sind. Mit ein wenig Fantasie können wir ungewohnte Gemüse- und Obstarten, Hülsenfrüchte, Samen und Kerne, Kräuter und Gewürze in unsere eigene Küche integrieren. Mit ein wenig Fantasie lassen sich auch in Gemeinschaftsgastronomie und Ernährungsberatung Speisepläne kreieren, die Lebensmittel und Speisen aus der Heimatküche Ihrer Gäste und Klienten berücksichtigen. Hier finden Sie Anregungen dazu!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

Stephanie Rieder-Hintze und Dr. Birgit Jähmig

S. Rieder-Hintze B. Jähmig



Stephanie Rieder-Hintze
Autorin



Dr. Birgit Jähmig
Chefredakteurin

INHALT

- 001 _____ Vorwort
- 004 _____ Tschechien | Slowakei
- 008 _____ Ungarn
- 012 _____ Jugoslawien | Balkan
- 016 _____ Bulgarien
- 020 _____ Rumänien
- 024 _____ Polen
- 028 _____ Estland | Lettland | Litauen
- 032 _____ Russland
- 036 _____ Türkei
- 040 _____ Libanon
- 044 _____ Iran
- 048 _____ Indien
- 052 _____ China

024



036



044





056



072



096

Japan	_____	056
Südostasien	_____	060
Australien und Neuseeland	_____	064
USA	_____	068
Mexiko	_____	072
Mittelamerika und Karibik	_____	076
Brasilien	_____	080
Argentinien	_____	084
Nordafrika	_____	088
West- und Zentralafrika	_____	092
Äthiopien Ostafrika	_____	096
Südafrika	_____	100
Medien	_____	104
Vorschau/Impressum	_____	105

Deftiges und möglichst Fleisch: Tschechien und Slowakei



Schweinebraten mit böhmischen Knödeln, Schafskäse, Sauerkrautsuppe, süße Mehlspeisen und Bier – das sind die tragenden Säulen der Esskultur in Tschechien und der Slowakei. Etliche Bürger der beiden Staaten wurden noch in einem gemeinsamen Staat geboren. Denn zwischen 1918 und 1992 waren ihre Heimatländer eines: die Tschechoslowakei. Diese lange Zusammengehörigkeit lässt sich bis heute auf den Tellern erkennen. Im Zentrum Mitteleuropas gelegen, spiegeln die Küchen beider Länder die Entwicklungen, Bevölkerungsverschiebungen und wechselnden Nachbarschaften der letzten Jahrhunderte bis heute wider. Denn egal ob Schweinebraten, der in Bayern als Original gilt, Palatschinken, den die Österreicher für sich reklamieren, oder Gulasch, dessen Erfindung Ungarn beansprucht – alle diese Gerichte gehören genauso ursprünglich zur Esskultur Tschechiens (mit den historischen Ländern Böhmen und Mähren) und der Slowakei. Mit den polnischen Nachbarn teilen beide zu-

dem die Vorliebe für Suppe als gesetztem Bestandteil der Mahlzeit sowie die Begeisterung für Süßes aus Teig. Süß, deftig, reichhaltig und meist ziemlich fleischlastig geht es also zu in Tschechien und der Slowakei. Allerdings lassen sich auch Unterschiede feststellen, die vor allem mit den geografischen Voraussetzungen zu tun haben. Tschechien hat, besonders in seinem böhmischen Teil, viele fruchtbare Böden und ein günstiges Klima. Landwirtschaft (inklusive des für Bier notwendigen Hopfenanbaus) und Viehzucht sowie als Folge davon die Speisenvielfalt sind im Vergleich zur karger Slowakei größer. Auch ist Tschechien das wirtschaftlich stärkere Land und hat doppelt so viele Einwohner wie das Nachbarland. Dessen ursprüngliche Küche besteht aus sehr einfacher Hausmannskost, die auf wenigen Produkten basiert. Sie sind trotz der allgegenwärtigen Pizza, Burger und Co. bis heute Grundlage der slowakischen Küche: Milchprodukte, (Sauer-)Kraut, Kartoffeln und Schweinefleisch. Diese Zuta-

ten finden sich genauso auf tschechischen Speiseplänen, werden dort aber meist etwas „eleganter“ zubereitet und ergänzt, etwa durch Rindfleisch, Pilze, sahnige Soßen, Gemüse und Obst. Es scheint so, als habe Tschechien den wenig anspruchsvollen kulinarischen Charakter der kommunistischen Jahre schneller abgelegt als die Slowakei. Die Anziehungskraft der europäischen Metropole Prag sowie die höhere touristische Attraktivität Tschechiens haben diese Entwicklung beschleunigt.

Geschichte

Ab dem 10. Jahrhundert setzte sich im Gebiet des heutigen Tschechien und der Slowakei das Christentum durch, deutsche Siedler kamen ins Land und die Region wurde vom Heiligen Römischen Reich abhängig. 1348 gründete der spätere Kaiser Karl IV. in Prag die erste Universität nördlich der Alpen; sie besteht bis heute. Im 16. Jahrhundert wurde der protestantische böhm-

mische Aufstand gegen das Kaiserreich zum Auslöser des 30-jährigen Kriegs. Bis zum Ende des Ersten Weltkriegs gehörte das Königreich Böhmen zum Herrschaftsgebiet des Habsburger Vielvölkerstaates. Wien regierte mit Härte und wenig Verständnis für regionale Wünsche. Erst ab Mitte des 19. Jahrhunderts gab es mehr Freiheiten, bedingt durch die intensive Industrialisierung. Das heutige slowakische Gebiet gehörte lange zum Königreich Ungarn und war ab dem 16. Jahrhundert Teil des Habsburger Reiches. Es gab mehrere Kriege gegen die Türken; im 18. und 19. Jahrhundert sank die Bedeutung der Region deutlich. Das Ende der alten Ordnung im Ersten Weltkrieg nützten die Tschechen und gründeten 1918 die Tschechoslowakei mit Tomáš Masaryk als erstem Staatspräsidenten; die slowakischen Ge-

bierte kamen hinzu. Der neue Staat beherbergte eine starke deutsche Minderheit, die bis zu einem Drittel der Bevölkerung betrug. Das erleichterte Nazi-Deutschland die schrittweise Besetzung und Einverleibung des Gebietes vor und im Zweiten Weltkrieg. Als Folge kam es nach Kriegsende zur kollektiven Vertreibung der Deutschen und zur Machtübernahme der Kommunisten. Diese schlugen 1968 den „Prager Frühling“ nieder, doch die „Samtene Revolution“ 1989 brachte die Freiheit. Der Preis war allerdings, dass sich der föderative Staat Tschechoslowakei bereits 1992 in die beiden unabhängigen Staaten Tschechien und Slowakei aufteilte. Tschechien trat 1999 der NATO und 2004 der EU bei. Innerhalb seiner rund 10,5 Millionen Einwohner, davon 90 Prozent Tschechen. Die Slowakei trat 2004 der

NATO und der EU bei und hat rund 5,4 Millionen Einwohner (80 % Slowaken, 8,5 % Ungarn u. a.). Über 60 Prozent ihrer Bewohner sind katholisch und die Hauptstadt Bratislava (Pressburg) liegt ganz im Westen, in der Nähe Wiens.

Alltagsküche

Fleisch, süße Mehlspeisen und imbissartige Gerichte sind typisch für die Alltagsküche. Panierte (Schweine-)Schnitzel nach Wiener Art mit Pommes oder Kartoffelsalat gelten mittlerweile als mitteleuropäischer Standard, der sich auch in Tschechien und der Slowakei großer Beliebtheit erfreut. Insgesamt mögen beide das Fleisch eher paniert, gegrillt oder als Gulasch (mit Kraut oder Brot). Bei festlichen Anlässen wählen sie eher Bratengerichte. Doch bevor diese auf den



Foto: © AL/Fotolia.com



Foto: © VRD/Fotolia.com



Foto: © Yvonne Bogdansk/Fotolia.com

Tschechische und slowakische Spezialitäten:
Paniertes Schnitzel mit Kartoffelsalat, geflochtener Schafskäse Korbáčik, Sauerkrautsuppe Kapustnica und Karpfen vom Grill



Foto: © eycat/Fotolia.com

Tisch kommen, gibt es eine Suppe; eine Gemüse- oder Fleischbrühe mit Einlage (z. B. Leberknödel oder Nudeln). Suppe ist aber häufig selbst Hauptgericht. In der Slowakei ist eine eintopfartige Krautsuppe mit Wurst, Paprika und Graupen bekannt, die Tschechen bevorzugen „Kulajda“, eine dickflüssige Suppe aus Pilzen, Kartoffeln und saurer Sahne, zu der sich ein hart gekochtes Ei gesellt und deren Geschmack Piment und Lorbeerblätter während des Kochens sowie Dill und Petersilie beim Servieren bereichern. Ebenfalls ein Hauptgericht kann „Kapustnica“ sein, eine Sauerkrautsuppe, die mit Mehlschwitze andickt und in die gebratene Speckwürfel, Kartoffeln, Majoran und Kümmel (in Tschechien) oder Rauchfleisch, Wurst, Trockenpilze und -pflaumen (Slowakei) gehören. Knoblauchsuppe, gekrönt von Brotcroutons, schätzen Tschechen wie Slowaken gleichermaßen; angeblich ganz besonders nach einer durchzechten Nacht. Ein kostengünstiges Alltagsgericht mit sozialistischer Tradition und besonders bei Kindern beliebt ist paniertes Hartkäse (manchmal mit Schinken gefüllt), der mit Kartoffelbrei oder Pommes frites zur Hauptmahlzeit wird.

Zur Alltagsküche gehören auch kalte Speisen wie etwa pikante Brotaufstriche. Es gibt sie als pürierte Masse zum Beispiel aus Wurzelgemüse, Käse oder Thunfisch, die entweder mit Mayonnaise oder Quark gebunden und dann kräftig gewürzt wird. Das passende Brot dazu heißt „Veka“, ein Stangenweißbrot aus sehr fein gemahlenem Weizenmehl. Es ist die Basis der reich und kunstvoll belegten Canapés, die bei keiner Einladung fehlen. Auf den Brotaufstrich oder die Butter kommen hartgekochte Eier, Gürkchen, Schicken, Salami, Krabben, Käse. Dazu gehört die „Tatarsoße“, eine Mayonnaisevariation, die mit Essiggurken, Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Zitronensaft zubereitet wird und als Fertigprodukt auch zu vielen anderen panierten Speisen passt, etwa zu Champignons, Blumenkohl, Selleriescheiben, Hartkäse oder nur zu Pommes. Echter Tatar, also feines Rinderhack, krönt dagegen „Topinky“, eine in Öl oder Schmalz knusprig gebratene Brotscheibe, die anschließend mit Knoblauch eingerieben wird – ein beliebter Snack zum Bier. Wer nach frischen Salaten sucht, muss sich meist mit Gurke, Tomate oder Kraut bescheiden. In der Slowakei, wo

Milchprodukte sehr beliebt sind, wird häufig Käse über den Salat gerieben. Milch (auch als Sauer- und Buttermilch) sowie Molke, Quark, Sahne und viele eigene Schafskäsesorten werden reichlich konsumiert. Am beliebtesten sind die Sorten „Korbáčiky“ (geflochten), der „Parénica“ (geräuchert) sowie „Oštiepok“.

Fleisch und Fisch

Schweinebraten mit Kraut und Knödeln (eher fettes Fleisch mit Schwarte) gilt als tschechisches Nationalgericht, dicht gefolgt vom teureren Lendenbraten (meist aus Rinderfilet), der auch in der Slowakei beliebt ist. Das Fleisch wird dafür zuerst mariniert, dann mit Speck gespickt gebraten und von einer kräftigen Sahnesoße, die passiertes Wurzelgemüse zur Grundlage hat, begleitet. Klassisch gehören auch hier Semmel-, Hefe- oder Kartoffelknödel in Scheiben geschnitten als Beilage dazu, gelegentlich „nur“ Kartoffeln. Zu besonderen Anlässen kommt Gänse- oder Entenbraten auf den Tisch, der die in Tschechien geschätzte goldgelbe Kruste durch intensives Bestreichen mit Honig erhält. Auch wenn die Meere weit entfernt sind, hat der kulina-

Flüssiges aus Tschechien: Bier und „Chut'ovky“

1842 war ein besonderes Jahr für alle Bierbrauer, -freunde und -kenner. Denn im tschechischen Pilsen brachte eine Brauerei zum ersten Mal ein helles, klares Bier heraus; etwas, das die an dunkle, trübe Flüssigkeiten gewöhnten Zeitgenossen noch nie zuvor gesehen hatten. Bis heute ist der Geschmack des „Pilsner Urquells“ angeblich unerreicht, da es ausschließlich mit Hopfen aus Nordböhmen gebraut werden darf. Die große Konkurrenz gibt es allerdings im eigenen Land. Das hellere und etwas süßlichere „Budweiser Budwar“ soll bereits in den Jahrhunderten zuvor an den königlichen Hof geliefert worden sein. Doch egal ob Pils oder Budweiser – typisch für Tschechien sind die kleinen Gerichte, die ausgezeichnet zum Bier schmecken und „Chut'ovky“ heißen. Dazu gehören „Utopenec“ (wörtlich „Erstoffener“), feine Speckwürste, die in gewürzter Essiglake eingelegt sind. Auch „Tlačenka“ (Presswurst) mit Zwiebeln und Essig und „Nakládaný hermelín“ (eingelegter Camembert) mit Knoblauch und Peperoni finden sich auf den Speisekarten vieler Lokale. Manchmal reicht auch Brot mit hausgemachtem Griebenschmalz.

http://de.wikipedia.org/wiki/Pilsner_Bier



Foto: © SABMiller Brands Europe a.s., Niederlassung Deutschland

rische Einsatz von Fisch eine lange Tradition. Das gilt vor allem für Südböhmen, eine Region mit vielen Seen, Teichen und Weihern. Hier gehören Karpfen seit Jahrhunderten zum Speiseplan; im Brackwasser der Uferzonen sind sie leicht zu fangen. Auf dem Rost gegrillt, blau gekocht, paniert (klassisches Essen am Heiligen Abend) oder mariniert, als Suppe oder verarbeitet in Aspik sind sie beliebte Spezialitäten im ganzen Land. Auch Zander und Forellen haben viele Anhänger.

Kartoffel- und Mehlspeisen

In beiden Ländern waren Kartoffel- und Mehlspeisen ursprünglich eher Beilagen, die sich aber zu veritablen Hauptgerichten entwickelt haben. Man verzehrt sie vielerorts gern als Imbiss, zum Beispiel Kartoffelpuffer – gewürzt mit viel Knoblauch und Majoran – pur, mit Fleisch oder Kraut. Kartoffeln sind insgesamt sehr beliebt: ob als Knödel, im böhmischen Kartoffelsalat (mit Mayonnaise, Eiern, Gewürzgurken und Schinken- oder Fleischwurstwürfeln), als Beilage oder für das slowakische Nationalgericht „Bryndzové halušky“ (Kartoffelnocken) mit Schafskäse („Brimsen“) und gebratenen Speckscheiben. Kartoffeln werden in der Slowakei auch zu Schupfnudeln verarbeitet, die mit Mohn und Puderzucker ein süßes Hauptgericht sind. Der klassische böhmische Knödel verlangt nach Hefe, Mehl, Eiern, Wasser und Salz. Nach dem Garen in heißem Wasser schneidet man die länglichen Laibe (Serviettenknödel) in Scheiben, am besten mit einem dünnen, festen Faden. Auch Semmelknödel sind beliebt sowie unzählige süße Hefe- und Kartoffelklöße gefüllt mit Erdbeeren, Aprikosen, Pflaumen(mus) oder Mohn und bedeckt mit Quark, geriebenen Nüssen, zerlassener Butter oder Mohnstreusel. Weitere süße Hauptgerichte aus Hefeteig sind Buchteln (ähnlich den Dampfknudeln im süddeutschen Raum), mit Vanillesoße oder gefüllt mit Mohn, Quark oder Pflaumenmus, Kolatschen (flache, runde Stücke mit dünnem Teigboden, mit Mohn, Quark oder Obst belegt) und Liwanzen/Dalken (kleine, dickliche Pfannkuchen, ähnlich den polnischen Plinsen). Daneben gibt es noch zahlreiche Kuchen und Gebäcke, zum Beispiel „Pernik“, einen tschechischen Gewürzkuchen mit Honig und Lebkuchenge-

würzen, Strudel mit unterschiedlichen Füllungen, Blech- und Streuselkuchen (mit und ohne Obst) sowie in der Slowakei „Trdelník“. Der Teig wird um Stangen gerollt und – innen hohl – gebacken. Das abgekühlte Gebäck wird in Scheiben geschnitten und mit geraspelten Nüssen und Zucker bestreut.

Flüssiges

Tschechien ist laut diverser Statistiken das Land mit dem höchsten Pro-Kopf-Verbrauch an Bier. 155 Liter pro Jahr sollen es sein, während die Deutschen gut 100 Liter schaffen. Doch neben Bier haben noch andere Alkoholika ihren Platz: Im Westen und Süden der Slowakei gibt es gute Weinanbaugebiete. Und den Schnäpsen und Likören spricht man

in beiden Ländern gerne zu, zum Beispiel dem Sliwowitz (Zwetschgenbrand, der ursprünglich aus Mähren stammt), dem slowakischen Wacholderschnaps „Borovička“ oder dem Kräuterlikör „Bечerovka“ aus Karlsbad. Wird dieser mit Tonic Water gemischt, nennt sich das Getränk „Beton“. Eine Besonderheit ist der sehr beliebte „türkische“ Kaffee. Das feine Kaffeepulver wird im Glas mit kochendem Wasser übergossen und bleibt nach dem Absetzen als Rest zurück. ■

Zum Weiterlesen:

- www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/tschechien/essentrinken
- www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/slowakei/essentrinken



Foto: © Jessica Schmidt

Kalorienreiches aus der Slowakei: „Bryndzové halušky“

Das slowakische Nationalgericht verwirrt im Deutschen durch unterschiedliche Namen: Spätzle oder Nocken?

Auf der offiziellen Touristenseite des Landes steht „Spätzle mit Brimsen“; Wikipedia nennt es „Brimsennocken“. Das Wort „Brimsen“ steht für die deutsche Übersetzung der slowakischen Schafskäsesorte, die zu diesem Gericht gehört – soweit besteht Einigkeit. Manche Rezepte empfehlen, den Kartoffelteig durch ein Spätzlesieb zu drücken. Dann doch eher „Nocken“, die wie die italienischen Gnocchi und die schwäbischen Schupfnudeln aus etwas festerem Kartoffelteig sind. Ganz im Gegensatz zu den weltberühmten „Salzburger Nockerln“, die aus Eischnee, viel Zucker und etwas Mehl entstehen. Zu den slowakischen Brimsennocken gehören knusprig gebratene Speckscheiben oder -würfel und deren ausgelassenes Fett dazu, um den Genuss komplett zu machen. Dazu trinkt man klassischerweise Sauer- oder Buttermilch. In einem slowakischen Städtchen gibt es sogar ein jährliches Festival samt Meisterschaft um die Zubereitung dieser energieintensiven nationalen Spezialität.

www.science-guide.eu/340.html

Wo „gulyás“ nicht „Gulasch“ bedeutet: Ungarn



Foto: © Hungarian Tourism Plc./St.Press



Pikante Gerichte, die in großen Kupferkesseln über dem Feuer leise vor sich hin köcheln ... Was sich wie Lagerfeuerromantik oder ein idyllischer Blick in vergangene Zeiten anhört, ist immer noch ein Markenzeichen der ungarischen Esskultur. Denn egal ob Kesselgulasch („bográcsgulyás“) aus Rindfleisch, Hirschgulasch mit Kartoffeln und Knoblauch oder eine Fischsuppe – das Kochen im Kessel über dem offenen Feuer ist bis heute gängige Praxis. Gleich am Anfang sollte man aber ein Missverständnis ausräumen: Was in Deutschland „Gulasch“ heißt, würde man in Ungarn als „pörkölt“ bezeichnen, wenn auch das Ergebnis hierzulande selten die ungarische Qualität erreicht. Dort gibt es „pörkölt“ aus unterschiedlichen Fleischsorten, die mit Paprika und Zwiebeln in Schmalz geschmort werden. Das original ungarische „gulyás“ dagegen zeichnet sich dadurch aus, dass Rindfleischstücke mit Paprika (und oft auch

Kartoffeln) in reichlich Flüssigkeit garen und somit für unser Empfinden eine Gulaschsuppe darstellen. Es waren Rinderhirten aus der Puszta, die diese Speise „erfanden“ und ihr den Namen gaben. Auf den ersten Blick scheint die ungarische Esskultur überschaubar: Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Salami und „Gulasch“. Doch abwechslungsreiche geografische Voraussetzungen sowie ein Jahrtausend Multikultugeschichte haben spannende Facetten in der Küche hervorgebracht, die bis heute erkennbar sind. Wie in keinem anderen Land unseres Kontinents begegneten sich hier östliche und mitteleuropäische Völker; beginnend mit den Reiternomaden aus den eurasischen Steppen über Türken bis hin zu Italienern, Franzosen, Deutschen und Slowaken. Viele Speisen sind bäuerlich-einfach, sehr sättigend und fettreich, denn häufig kommt Schmalz zum Einsatz. Dennoch: Die Begeisterung vieler Ungarn fürs Kochen sowie der im

Vergleich zu den Nachbarländern größere Anteil an Gemüse erfreuen den kulinarisch interessierten Gast. Außerdem ergänzen hochwertige Spezialitäten wie Zander, Gänsestopfleber, feinste Eierpfannkuchen (Palatschinken) und gute Weine Gulasch, Salami und Co. Eine besondere Rolle für die Esskultur der vergangenen 150 Jahre spielt die Hauptstadt (seit 1873) Budapest. Sie wurde im ausgehenden 19. Jahrhundert zu einer beliebten Metropole – vergleichbar mit Wien, Prag und Berlin – und war geprägt von einem kulturbewussten Bürgertum und einer künstlerischen Bohème. Gute Voraussetzungen, die der legendäre Koch und Restaurantbesitzer Károly Gundel nutzte und Boccuse-ähnlich zahlreiche Gäste – auch aus dem Ausland – in sein Restaurant nach Budapest lockte. Seine Rezepte erreichten in Ungarn Kultstatus und gelten in ihrer speziellen Zubereitung bis heute als Nationalgerichte.

Geschichte

Vom Jahr 1000 bis 1918 bestand das Königreich Ungarn in wechselnden Grenzen. Um 1250 wurde das Land von Reitervölkern aus dem Osten („Mongolensturm“) verwüstet und die Bevölkerung vermutlich halbiert. Ende des 15. Jahrhunderts war Ungarn ein Zentrum der Renaissance und des Humanismus, verlor aber wenige Jahrzehnte später seine Selbstständigkeit durch die osmanische Eroberung; der größte Teil des Landes kam unter türkische Herrschaft. Nach fast 150-jähriger türkischer Besatzung übernahmen die Habsburger das Gebiet. Ihnen schlug aber wegen ihres harten Vorgehens zunehmend Widerstand aus der einheimischen Bevölkerung und dem ungarischen Adel entgegen. 1867 wurde Ungarn Teil der Dop-

pelmonarchie Österreich-Ungarn und erreichte seine maximale Größe. Es umfasste zusätzlich Gebiete der heutigen Länder Slowakei, Kroatien, Rumänien, Polen und Ukraine. Der verlorene Erste Weltkrieg brachte das Ende dieses Vielvölkerstaates sowie etwa zwei Drittel weniger Fläche und Bevölkerung. Viele Ungarn wurden Bürger anderer Staaten, pflegen dort aber teilweise bis heute ihre nationalen Wurzeln. Ab 1933 entwickelte das Land deutliche Sympathien für Nazi-Deutschland, die den Zweiten Weltkrieg und die Judenverfolgung einschlossen. Der Volksaufstand 1956 war der erste Versuch, sich aus der sowjetischen Dominanz der Nachkriegszeit zu lösen. Der „Gulaschkommunismus“ der folgenden Jahrzehnte erlaubte dann im Gegensatz zu

anderen Ostblockländern manche Freiheiten. 1989 war Ungarn Vorreiter der friedlichen Revolution in Osteuropa. 1999 folgte der Beitritt zur NATO und 2004 zur EU. Heute leben knapp zehn Millionen Menschen in Ungarn, davon offiziell zwei Prozent Roma. Diese Zahl setzen Experten aber deutlich höher an. Die Hauptstadt Budapest (1,7 Mio. Einwohner) ist mit weitem Abstand die größte Stadt des Landes.

Alltagsküche

Fast Food scheint aufgrund der Esskultur Ungarns keine allzu große Chance zu haben. Denn laut einer europaweiten Erhebung benötigen die Ungarn, im Vergleich zu allen anderen Europäern, die meiste Zeit für das Zubereiten ih-



Foto: © Cornelia Pithart/Fotolia.com



Foto: © Hungarian Tourism Plc./Molnar-Laszlo



Foto: © Hungarian Tourism Plc./Patty/Arpad

Kennzeichen ungarischer Spezialitäten sind Paprika in jeder Form sowie saure Sahne: Zwei Variationen Gulasch, Kohlroulade und Palatschinken.



Foto: © Floren Biber/Fotolia.com

rer Speisen. Der größere Aufwand lässt sich durch die landestypischen Gerichte erklären: Man bevorzugt Fleisch, das durch langsames Garen weich und aromatisch wird. Dabei spielt das „Anrösten“ eine zentrale Rolle. „Pörkölt“, die kulinarische Allzweckwaffe Ungarns, heißt wörtlich „Angeröstetes“. Das Anrösten von Schwein, Rind, Hammel, aber auch Geflügel, Wild oder Fisch geschieht in der Regel mit der ureigenen ungarischen Mischung an Zutaten, allen voran Zwiebeln und Paprika; letzteres als Gemüse und als Gewürzpulver. Außerdem kommen fast immer saure Sahne und eine Mehlschwitze ins Spiel. Tomaten, Pilze, diverse Wurstsorten sowie Bohnen oder Erbsen gehören ebenfalls in viele geschmorte Alltagsgerichte hinein. Sehr beliebt sind (selbst gemachte) Nudeln und Nockerln, pikant oder süß, zum Beispiel Bandnudeln mit Grieben, Speck und saurer Sahne, dazu grüner Salat. Kinder bevorzugen die süße Version mit Puderzucker und Sahne. Ein weiteres süßes Hauptgericht sind Quarkknödel (manchmal gefüllt mit Früchten oder Kompott), bei denen ebenfalls saure Sahne und Puderzucker nicht fehlen dürfen. Als Dessert gibt es Palatschinken (Eierpfannkuchen) süß, als Hauptgericht sind jedoch unterschiedliche

Füllungen von pörkölt sehr verbreitet. Auch hier passt Salat gut dazu. Oder sauer eingelegtes Gemüse (insbesondere Gurken), dessen Verbreitung maßgeblich auf die Kochtraditionen der Donauschwaben zurückgeht. Die ungarische Variante der Kohlroulade besticht durch ihren säuerlichen Geschmack und ihre Füllung: Faschiertes Schweinefleisch, Speck, Grieben, Reis und Leber werden mit Knoblauch, Pfeffer, Majoran und Paprika gewürzt und in sauer eingelegte Krautblätter gewickelt. Als Krönung gibt es saure Sahne dazu.

Die osteuropäische Vorliebe für Suppen ist auch in Ungarn verbreitet. Einfache Fleischbrühen oder Hühnersuppen reichen jedoch in der Regel nicht. Für die „Betyarensuppe“ (wörtlich: Vagabundensuppe) werden in Speck geröstete Pilze in einer Brühe gekocht, mit Mehl angedickt und um saure Sahne, Petersilie, Salz, Pfeffer und geräucherte Paprikawurst ergänzt. Die „Bräutigamsuppe“ hat als Grundlage eine mit Gemüse, Zwiebeln und Pilzen gekochte Gänsekeule. Sie wird mit einer Mehlschwitze gebunden und bekommt kleine Semmelknödel als Einlage. Die Bohnensuppe nach Jókai hat noch mehr zu bieten: Bunte Bohnen werden in einer Eisbeibrühe gekocht und mit Mehlschwitze

angedickt. Anschließend fügt man gepufte Nudeln, das Fleisch vom Eisbein, saure Sahne, Petersilie und Debrecziner Wurst hinzu.

(Geräucherte) Würste, vor allem Salami, sind ein wesentlicher Bestandteil der Alltagsküche, werden aber auch exportiert. Die meisten Sorten zeichnen sich durch einen hohen Schweinefleisch- und Fettanteil aus und erhalten ihre verschiedenen Geschmacksrichtungen durch die typische Würzung mit Paprika, Pfeffer, Knoblauch oder Kümmel.

Fleisch und Fisch

Neben „gulyás“ als flüssige und „pörkölt“ als sämige, ragoutartige Zubereitung gibt es „paprikás“ (gesprochen: Paprikasch). Dazu wird das Fleisch in Streifen geschnitten und mit saurer oder süßer Sahne gekocht. Der Name gibt bereits den eindeutigen Hinweis auf das Muss all dieser Gerichte: Gewürzpaprika. Meist verwenden die Ungarn eine Mischung, die je zur Hälfte aus edelsüßem und rosenscharfem Paprikapulver besteht.

Neben zahlreichen Schmorgerichten wird Fleisch auch im Ofen zubereitet, zum Beispiel Schweinelendchen. Sie werden mit Mehl, Pilzen und Zwiebeln



Foto: © Hungaricum Tourism Plc./Kútvojsly/Mihaly

Ohne Paprika geht es nicht

Ohne Paprika wäre die ungarische Küche kaum denkbar. Es geht zwar ein bisschen zu weit, die Schote mit dem ungarischen Nationalcharakter – feurig und temperamentvoll – gleichzusetzen. Wer aber ungarische Rezepte mit denen anderer Länder vergleicht, wird kaum eine ähnlich enge Verbindung zwischen einer Zutat und der gesamten Landesküche finden.

Dabei weiß man gar nicht genau, wer die Paprika nach Ungarn brachte: Entweder verbreitete sie sich nach Kolumbus' Rückkehr aus Amerika über den europäischen Kontinent. Oder sie kam ursprünglich aus Indien nach Persien und dann im Schlepptau der türkischen Eroberer im 16. Jahrhundert auf den Balkan und weiter nach Mitteleuropa. Gemüsepaprika, das in Ungarn Tomatenpaprika heißt, findet sich in etlichen Gerichten.

Noch wichtiger aber, und das auch im Export, ist die Verwendung in Pulverform. Paprikazüchter aus Szeged hatten im 19. Jahrhundert die Idee, die Kerne und Rippen aus der Frucht zu entfernen, um so die Schärfe deutlich zu reduzieren. So entstand der berühmte mildscharfe Szegediner Edelsüßpaprika. Das Gewürz gibt es heute in fünf Schärfegraden nach der Maxime „Je roter desto milder“:

- Delikatesspaprika: dunkelrot, sehr mild
- Paprika edelsüß: dunkelrot, feine Schärfe
- Paprika halbsüß: rot, matte Farbe, kräftiger Geruch, mittlere Schärfe
- Rosenpaprika: pikant, sehr scharf und in zwei Varianten erhältlich: glänzend hellrot, nicht ganz so scharf und gelblich bis hellrot, sehr scharf.

gebraten und dann mit Geflügelleber überbacken. Ganze Braten bevorzugt man durchwachsen, etwa Spießbraten oder Schweinekamm, den eine mit Knoblauch eingeriebene Schweineleber krönt. Für den eher festlichen Rostbraten Esterházy brät man die Fleischscheiben mit Zwiebeln an, kocht sie in Weißwein mit Lorbeerblatt und in Schmalz geröstetem Suppengemüse und verfeinert die Soße mit Senf und Zitronensaft. Beliebte Beilagen sind neben Salat oder Gemüse (insbesondere „lecsó“ aus Paprika, Tomaten und Zwiebeln; häufig mit Wurststückchen) vor allem Nockerln oder „tarhonya“, Eiergrauen (Trockennudeln), die sich auch als Suppeneinlage eignen und überall als Fertigprodukt zu kaufen sind. Macht man sie selbst, drückt man den Teig aus Eiern, Mehl und etwas Salzwasser durch ein groblöchriges Sieb in heißes Wasser. Ein Klassiker der ungarischen Küche ist das Paprikahuhn. Fein geschnittene Zwiebeln werden in ausgelassenem Fett vom Speck gedünstet, dann fügt man Paprikapulver und etwas Wasser hinzu. Darin brät man die Hähnchenteile an, die in weiterer Flüssigkeit gar kochen, bis zum Schluss zer kleinerte Paprika und Tomate sowie saure Sahne hinzukommen.

Neben Fleisch, Geflügel und (eher in den Bergregionen) Wild spielt Fisch eine erstaunlich große Rolle – dem Balaton sei Dank! Mehr als 40 Fischarten sind im Plattensee heimisch. Neben Aal, Wels, Hecht und Schleie bereichert vor allem der Zander die Speisezettel. „Fogas“ heißt die Art, die im Balaton lebt und entweder direkt auf den Grill oder in die Pfanne kommt. Doch selbst zu diesem Gericht gehört echt ungarisch eine Soße aus glasig gebratenen Zwiebeln, Gewürzpaprika und Sahne. Eine berühmte Zandervariante stammt von Kárely Gundel: Die Fischstücke werden paniert und gebraten, auf püriertem frischen Spinat und selbstgemachtem Kartoffelpüree angerichtet, mit geriebenem Käse und Sahne bedeckt und im Ofen überbacken.

Süßes und Flüssiges

Sind schon die Hauptgerichte sättigend und schwer, so stehen ihnen die Desserts und Backwaren kaum nach. Ungarn kennt zahlreiche Strudelrezepte mit Füllungen aus Quark und Mohn, Nüssen, Obst oder Kraut – ein deutliches

Zeichen der k.u.k.-Vergangenheit. Als Pendant zur Wiener Sachertorte gilt die Dobostorte, die aus sechs Schichten Biskuit und Schokoladencreme sowie einer Karamellglasur besteht. Laut Wikipedia soll der Erfinder um 1885 den Auftrag gehabt haben, ein Backwerk herzustellen, das mindestens zehn Tage haltbar ist und dabei sein Form behält. Eine ähnliche Kalorienbombe ist die Esterházy-Torte, deren Biskuitböden sich mit einer feinen Buttercreme abwechseln und von einer weißen Zuckerglasur samt einem Muster aus flüssiger Schokolade bedeckt sind.

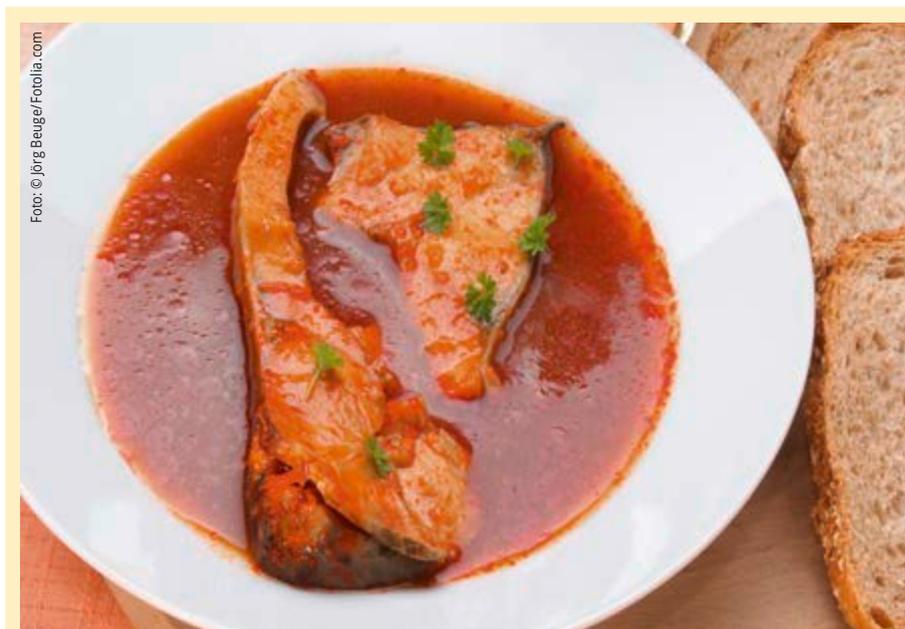
Die bekannteste Süßspeise Ungarns ist dem legendären Kárely Gundel zu verdanken. Er kreierte Palatschinken mit einer Füllung aus gemahlener Walnüssen, gehackten Rosinen, Zucker, Sahne und Rum, die mit einer Schokoladen-Rum-Soße übergossen werden. Die einfache Füllung der süßen Palatschinken

daheim besteht meist aus Obstmus (Pflaume, Apfel, Quitte oder Aprikose), das man gerne mit dem passenden Obstbrand abschmeckt.

Weniger Promille haben die ungarischen Weine, die seit der politischen Wende internationales Ansehen genießen und eine jahrhundertealte Tradition in verschiedenen Regionen des Landes haben. Eine Spezialität ist der süße Tokajer, der seinen Geschmack durch edelfaule, rosinenartig geschrumpfte Trauben erhält. Wem die ungarische Küche allzu deftig war, der greift zum bekanntesten Magenbitter „Unicum“. 40 Kräuter und ein geheimes Familienrezept machen ihn bei Bedarf zur Medizin. ■

Zum Weiterlesen:

www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/ungarn/essentrinken



Der Wettstreit der Fischsuppen

Eines der beliebtesten Gerichte Ungarns ist „halászlé“, die Fischsuppe. Stücke von Karpfen, Hecht, Wels, Zander und anderen Fischen werden in einem Fischsud (gewonnen aus pürierten Köpfen, Gräten und Schwanz), der mit Zwiebeln, Tomaten, Gemüsepaprika und zweierlei Gewürzpaprika aufgekocht und dann passiert wurde, langsam erhitzt; am besten im ursprünglichen Kupferkessel über offenem Feuer. Zum Schluss kommt noch ein Schuss saure Sahne hinzu, zumindest in der Stadt Szeged.

In der knapp 40.000-Einwohner-Stadt Baja, ebenfalls im Süden von Ungarn, hält man dagegen die sämige Grundbrühe für überflüssig und gibt stattdessen am Ende Fadennudeln zur deutlich weniger trüben Fischsuppe. Zuerst isst man hier die Brühe mit den Nudeln, dann den darin gegarten Fisch.

Für manche Fischsuppenfans ist dieses Thema eine echte Glaubensfrage. Die beiden Städte und mittlerweile auch andere Orte veranstalten regelmäßige „Fischsuppen-Kochwettbewerbe“, bei denen die Vertreter der jeweiligen Fraktion ihr Können unter Beweis stellen. Und wer von der Fischsuppe nicht satt wird, isst hinterher traditionell noch „túrós csusza“ (Nudeln mit Quark und Speck).

Wie einst beim „Jugoslawen“: Küchen auf dem Balkan



Als in den 1960er- und 1970er-Jahren ausländische Küchen beim deutschen Konsumenten bekannter wurden und in der Gastronomie zunehmend an Beliebtheit gewannen, eroberte sich „der Jugoslawe“ neben Italienern und Spaniern einen festen Platz. Moderate Preise für herzhaftes, fleischintensives Essen, das manchen an den Sommerurlaub entlang der Mittelmeerstrände des Landes erinnerte – das kam gut an. Heute, mehrere Jahrzehnte und schlimme regionale Kriege später, kann es keinen „Jugoslawen“ mehr im gastronomischen Angebot geben. Das staatliche Gebilde hielt nur wenige Jahrzehnte, denn auf dem Balkan leben viele Völker mit unterschiedlicher Religion, Sprache, Geschichte und (Ess-)Kultur. Manches nationale Gericht, wie die aus Serbien stammenden *Ćevapčići*, gehört auch in Kroatien, Slowenien, Bosnien-Herzegowina, Montenegro, Mazedonien oder dem Kosovo zur Alltagsküche.

Andererseits unterscheiden sich Zutaten und Speisen manchmal innerhalb eines Landes überraschend deutlich, je nach Region. Man spricht daher von der „Küche der Regionen“, die für diesen Teil Südosteuropas typisch ist. Sie gründet erstens auf den geografischen und klimatischen Voraussetzungen (Mittelmeer, Hinterland, karge Gebirge, fruchtbares Binnenland, Tiefebene mit Flusstälern) und zweitens auf den historischen Prägungen und Einflüssen aus über zwei Jahrtausenden: Griechen, Römer, Venezianer, Habsburger, Ungarn und Türken haben das Gebiet erobert, besetzt, beherrscht, bewohnt, und das nicht unbedingt zur Freude der Einheimischen. Allen Unterschieden zum Trotz hat sich aber gerade das Kulinarische durch alle politischen Turbulenzen gehalten und macht so die Vielfalt

des Gebietes nachvollziehbar. Dabei ist die ganze Region längst nicht mehr das preisgünstige Pflaster, das die Jugoslawienurlauber früherer Jahrzehnte noch kennenlernten. Das Preisniveau hat mitteleuropäische Ausmaße erreicht; in den Urlaubsregionen steht es den italienischen Nachbarn nicht nach (die hier übrigens in großer Zahl ihre Ferien verbringen). Wer auf Schnitzel mit Pommes frites verzichten kann und den Genuss der originalen, bodenständigen Küchen sucht, orientiert sich am besten an einfachen und rustikalen Gasthäusern außerhalb der touristischen Zentren. Selbstgebackenes Brot und kleine Speisen wie eingelegte Oliven und Sardellen, (Ziegen-)Käse, Rohschinken, frische Tomaten oder eine gefüllte Teigtasche haben hier ihre eigene Qualität.

Geschichte

Das Gebiet der Nachfolgestaaten Jugoslawiens war vor über 2.000 Jahren vom Volk der Illyrer bewohnt und wurde mit dem Aufstieg des römischen Imperiums ein wichtiges Durchzugsgebiet in Richtung Südosten. Ab dem vierten Jahrhundert wanderten nach und nach slawische Stämme aus Osteuropa in den Balkanraum ein. Sie versuchten in den folgenden Jahrhunderten, eigene Staaten zu gründen und Monarchien zu etablieren, die jedoch alle keinen Bestand hatten. Seit dem frühen Mittelalter zog sich die Grenze der beiden Kirchenströmungen (katholisches Papsttum und christlich-orthodoxe Ostkirche) mitten durch das Gebiet, ab dem 15. Jahrhundert kam mit der türki-

schen Eroberung der Islam hinzu – eine Dreiteilung des Glaubens, die bis heute anhält. Die Habsburger (und teilweise auch die Ungarn) hatten Einfluss an den nördlichen Grenzen, Italien mischte am Mittelmeer mit. Erst mit dem Ende des Ersten Weltkrieges gelang es der Region, sich politisch endgültig von Türken, Österreichern und Italienern zu lösen. 1918 entstand das Königreich Jugoslawien. Doch ein Land mit einer gemeinsamen Identität erwuchs nicht; eher ein Mosaik der Völker, die weiterhin ihre nationalen Eigenarten pflegten und verteidigten – und das sogar mit Waffengewalt. Von 1945 bis 1992 lebten sie gemeinsam in der Föderativen Volksrepublik Jugoslawien (1963 im Zuge der Distanzierung von der Sowjetunion umbenannt in Sozialistische

Föderative Republik) mit Josip Broz Tito an der Spitze. Sein Tod 1980 läutete den langsamen, aber sicheren Zerfall des Konstrukts aus sechs Teilrepubliken und zwei autonomen Provinzen (zu Serbien gehörend) ein. Ab 1992 gab es noch ein „Rest-Jugoslawien“ aus Serbien und Montenegro. Heute sind alle ehemaligen Teilrepubliken unabhängige Staaten. Slowenien (2004) und Kroatien (2013) sind Mitglieder der Europäischen Union.

Am Meer vor allem Fisch

Fleisch und Fisch sind in allen Nachfolgestaaten Jugoslawiens die beiden tragenden Säulen der Ernährung, sowohl im Alltag wie zu besonderen Anlässen. Sie stehen für die beiden großen geo-



Foto: © Marien Wischniewski/Fotolia.com



Foto: © perfectmatch/Fotolia.com



Foto: © Sventja98/Fotolia.com

Typische Spezialitäten auf dem Balkan: Serbische Bohnensuppe, Cevapčici, Šopska salata mit Schafskäse und „Rafiol“



Foto: © Silvana/Fotolia.com

grafischen Bereiche Küste und Binnenland und geben jenseits aller staatlichen Grenzen die Hauptzutaten der Küchen vor. Natürlich gibt es am Meer auch (meist teure) Fleischgerichte, vor allem Gegrilltes und Gebratenes. Andererseits bieten die fruchtbaren Ebenen im Binnenland und die gebirgigen Regionen jenseits der Küsten außer deftigen Würsten, Eintöpfen und Gulaschgerichten auch Forellen, Karpfen und andere Fische aus Seen und Flüssen. Montenegro hat eine besondere Spezialität aufzuweisen: Karpfen, in der Pfanne gebraten, mit Dörrpflaumen, Äpfeln und Quitten. Und in der Vojvodina im Norden Serbiens gehören dank riesiger Fischteiche und der Lage an den Flüssen Donau, Save und Theis Fischgulasch sowie gebratener Zander oder Wels mit einer Soße aus saurer Sahne zu den Spezialitäten. Dennoch: Nimmt man das Ganze in den Blick, spiegeln sich Meeresnähe oder Binnenland in den einzelnen Küchen deutlich wider.

Speisekarte und Menüauswahl an der langen kroatischen Mittelmeerküste bieten nahezu alles, was man auch aus Italien kennt. Häufig bekommt es aber eine eigene Note: Spaghetti und andere Teigwaren mit Muscheln und Meeresfrüchten, schwarzes Tintenfischrisotto,

gefüllter Tintenfisch, Fischeintopf (z. B. mit Maispolenta), Fischsuppen (zubereitet mit Olivenöl, Wein, Zwiebeln und viel Knoblauch), in Weißwein gegarte Muscheln, Austern, fangfrischer Meeresfrüchtesalat oder Scampi. Auch die kleinen Sardellen, die entweder direkt auf den Grill kommen, in Öl mariniert oder nach österreichischer (oder Wiener) Art paniert und gebacken werden, sind durchaus einen kulinarischen Versuch wert. Als Hauptgerichte am beliebtesten sind weißfleischige Fische wie Brasse, Seesunge oder Seebarsch, die mit Olivenöl, Zitrone und vielen frischen Kräutern gekocht, gegrillt oder (manchmal in Pergamentpapier) gebraten werden. Eine Besonderheit entlang der Adriaküste in Dalmatien, Istrien und noch weiter südlich ist bei Fischgerichten die Preisangabe auf der Speisekarte, die in der Regel den Kilopreis des jeweiligen Fisches ausweist. Eine besondere Gaumenfreude aus Istrien sind weiße Trüffel über Nudeln oder Risotto.

Im Binnenland vor allem Fleisch

Die meisten Fleischspezialitäten kommen aus dem Binnenland, vor allem aus Serbien. Es sind Hackfleischge-

richte und deftige Eintöpfe (Serbische Bohnensuppe „Pasulj“) mit Speck und Würsten, die vielen als Erstes einfallen, wenn sie an typische Speisen vom Balkan denken. Darüber hinaus bietet Serbien eine große Zahl (warmer) Vorspeisen, beispielsweise mit Käse gefüllte Teigtaschen, Pilze mit Hühnerleber, herzhaftes Kuchen aus Käse und Eiern oder gebackene Bohnen. Bosnien-Herzegowina, ebenfalls weit von der Küste entfernt, steuert zum multikulturellen Menü viele türkisch geprägte Gerichte bei, etwa die aus mehreren Teiglagen bestehenden gefüllten Pita (Fleisch- oder Gemüsestrudel). Pita kann Vor-, Haupt- oder Nachspeise sein, existiert also auch in süßen Versionen. In Montenegro ist Pita ebenfalls verbreitet. Man füllt Jufka-Blätter mit Käse, Spinat oder Fleisch und bietet sie mit einem Glas Joghurt an. In Mazedonien sind dank eigener Anbaugelände Reisgerichte (auch als Salate) gefragt. Hier und im Kosovo gibt es außerdem zahlreiche Gemüsezubereitungen (z. B. aus Paprika, Kohl, Auberginen, Zucchini oder Zwiebeln), die mit Fleisch gereicht oder gefüllt und mit Käse überbacken werden.

Die auch international bekannten Fleischspezialitäten sind aber weitgehend serbischen Ursprungs: Die ge-

REZEPT



Ajvar: Schmackhafter Begleiter und Ketchupersatz

Viele kennen es in Deutschland als Fertigprodukt in Gläsern aus dem Supermarkt. Aber selbst zubereitet schmeckt die für den gesamten Balkan typische Beilagensoße Ajvar besonders gut. Ob zu Hacksteak, Lammkotelett, Pommes frites, als Brotaufstrich oder Würzmittel – Ajvar ist ein pikanter, stückig-flüssiger Begleiter, der bei keinem Essen in der Region fehlen darf. Je stärker der Paprikageschmack sein soll, desto mehr Früchte sind im Verhältnis enthalten.

Zutaten:

2 Auberginen, 2 bis 4 rote Paprika, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Knoblauchsaff oder mehrere Zehen frisch gepresst, 100 ml Olivenöl, etwas gehackte Petersilie

Zubereitung:

Auberginen rund 40 Minuten und Paprikaschoten rund 25 Minuten im Backofen backen, bis sich die Früchte weich anfühlen. Dann schälen, Kernhaus entfernen und durch ein Sieb streichen.

Die Masse mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Zitronensaft würzen. Öl langsam unterrühren. Mehrere Stunden kaltstellen und zum Servieren mit Petersilie bestreuen.

Foto: © Meliha Gogjak/Fotolia.com

grillten Hackfleischröllchen Čevapčići (ursprünglich halb Rind, halb Lamm), das Hacksteak Pljeskavica (traditionell aus Schwein und Rind oder Kalb), das es auch mit Schafskäse gefüllt gibt, und die Grillspieße Ražnjići, meist mit Schweinefleisch bestückt. Diese Drei gehören zwingend zur „Grundausstattung“ eines klassischen Mixed Grilltellers, der je nach Geschmack noch um Lamm- oder Schweinekotelett, ein kleines Rindersteak, gegrillten Bauchspeck oder gebratene Leber ergänzt werden kann, und das nicht nur in Serbien. Dazu gehört „Djuveč-Reis“, der meist noch Pommes frites oder Salzkartoffeln zur Seite hat. Ursprünglich ist die Reiszubereitung Djuveč jedoch weitaus mehr als eine einfache Beilage. In den traditionellen Reistopf gehören Fleisch (oft Schweinekoteletts), Kartoffeln und Auberginen, Karotten, Bohnen, Paprika oder Tomaten, viel Brühe und der Reis, der zum Schluss mitköchelt. So ist wohl der in Deutschland übliche Begriff „Serbisches Reisfleisch“ zu erklären. Weitere beliebte Hauptgerichte sind Kohlrouladen (mit Hackfleisch gefüllt), Gulaschgerichte aus Rind, Wild oder Geflügel, geschmortes Hähnchen sowie Lamm- oder Rinderbraten. Wenn es festlich wird, gehört in vielen Familien auch ein Truthahn dazu.

Wer Gemüse pur und Salat sucht, wählt „Šopska salata“, eine Mischung aus Tomaten, Gurken, Paprika und (Frühlings-)zwiebeln in Essig und Öl, gekrönt von etwas Schafskäse. Außerdem ist der meist süßlich angemachte Krautsalat im Angebot oder die kalte Gurkensuppe „Tarator“ mit saurer Sahne oder Joghurt, Knoblauch, klein gehackten Zwiebeln, Salz und Pfeffer; eine beliebte Vorspeise an heißen Sommertagen.

Süßes

Ob Habsburger oder Osmanen – beide brachten ihre große Vorliebe und unzählige Rezepte für Süßes mit auf den Balkan. Dazu gehören süße Hauptspeisen, Desserts sowie Süßigkeiten, die vor allem aus Zucker und unterschiedlichen Aromabeigaben bestehen. Im Einzelnen sind das: süße Aufläufe (z. B. mit Pflaumen) und (gefüllte) Klöße, Palatschinken mit Marmelade, Schokolade und diversen weiteren Füllungen oder Soßen, in Fett Ausgebackenes wie Hefekrapfen mit Puderzucker, Strudel

aller Art (z. B. mit Apfel- oder Topfenfüllung), „Tulumbe“, ein Spritzgebäck mit Zuckersirup, Baklava (aus Blätter- oder Filoteig mit gehackten Walnüssen, Mandeln oder Pistazien), Lokum (Stückchen aus gelierter Stärke, Zucker und Aromabeigaben) oder Halva (aromatisierte, verarbeitete Ölsamen mit Zucker oder Honig). Eine Besonderheit ist die häufige Verwendung von Walnüssen für Kuchen, Torten, Kleingebäck und Füllungen der süßen Spezialitäten. Nach all diesen Genüssen bleibt entweder der Griff zu einem starken Kaffee –

überall gerne auf türkische Art zubereitet – oder zu einem der vielen Obstbrände. Beliebt sind vor allem Pflaumen- und Traubenschnäpse. ■

Zum Weiterlesen:

[www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/...](http://www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/) für mehrere der beschriebenen Länder und Regionen

Slowenien: Klein, aber alles gut und reichlich

Rund zwei Millionen Einwohner, also weniger als Berlin, hat die Republik Slowenien. Als erster der Nachfolgestaaten Jugoslawiens konnte sich das Land lösen, gab sich eine demokratische Verfassung, wurde 1992 von der damaligen EG als neuer Staat anerkannt und 2004 in die Europäische Union aufgenommen. Slowenien erinnert landschaftlich an Österreich mit Hochgebirgslandschaften samt Almen und Berghütten, schönen Tälern, einem kleinen Stück Adriaküste und der direkten Nachbarschaft zu Italien. Die slowenische Esskultur basiert auf einer deftigen Bauernküche, die die Angebote der Natur nach dem Motto „gut und reichlich“ nutzt. Das beginnt bei den Suppen, die eher Eintöpfe sind und aus Fleisch, Gemüse und vielen Gewürzen bestehen. Bekannt ist eine dicke Suppe aus Sauerkraut, Kartoffeln, Bohnen, Räucherfleisch und saurer Sahne. Etwas leichter wird es, wenn „nur“ Steinpilze oder Pfifferlinge und Kartoffeln in Rinderbrühe serviert werden. Aber selbst eine slowenische Fischsuppe ist selten klar; sie wird häufig mit Polenta-Nockerln eingedickt. Sloweniens Polenta basiert in manchen Landesteilen nicht auf Mais-, sondern auf Buchweizenmehl; herzhafte soll es auch hier zugehen.

Die „Njoki“ sind eine österreichisch-italienische Koproduktion mit besonderer slowenischer Note. Auch die Teigflecken oder -klößchen sind als Beilagen vielseitig einsetzbar oder werden als Gericht pur mit brauner Butter oder saurer Sahne übergossen und mit Käse bestreut. Bestehend aus Kartoffelteig oder Grieß lassen sie sich mit Quark oder Spinat verfeinern und mit einer Pilz- oder Käsesoße oder mit Gulasch servieren. Bei den Hauptgerichten dominiert Schweinefleisch, aber auch viele Wildgerichte wie Hasenbraten oder Rehkeule sind dank der Wälder und des natürlichen Reichtums feste Bestandteile der slowenischen Küche. Das Dessert ist dann wieder ganz Palatschinken, Cremeschnitte und Strudel wie beim Nachbarn Österreich. Als Verdauungshilfe ist ein slowenischer Slivovitz empfehlenswert!



Foto: © iStock/Fotolia.com

Großer Gemüsegarten mit Fleisch: Bulgarien



Wer im Sommer im Südosten Europas unterwegs ist, kann die Verarbeitung einer Lieblingszutat der bulgarischen Küche überall riechen. Denn vor allem auf dem Land, außerhalb der Städte, werden die kiloweise gekauften oder selbst geernteten Paprikafrüchte auf eigens dafür vorgesehenen Grills dunkel bis schwarz geröstet, um sie nach dem Abpellen der Haut einwecken oder einlegen zu können. Die Paprika ist aber nur eine der unzähligen Obst- und Gemüsearten, die Bulgarien im Angebot hat und in seiner Küche vielfältige Anwendung finden. Früher im Jahr sind es Aprikosen, Erdbeeren und Kirschen. Dann stapeln sich Wassermelonen-Berge überall an den Straßen zum Verkauf. Nach und nach folgen Waldbeeren, Pflaumen, Trauben, Mandeln, Nüsse, Esskastanien, Feigen und Kürbisse. Die Marktstände biegen sich unter Tomaten, Gurken, Auberginen, Zucchini und Bohnen. Und es dauert nicht mehr lange, bis frische Kohlköpfe zum sehr beliebten Sauerkraut verarbeitet werden können. Bulgariens reicher Obst- und

Gemüsegarten hat die Küche des Landes durch die Jahrhunderte maßgeblich geprägt. Manches davon hat sich bis in die moderne Zeit der kulinarischen Globalisierung erhalten, etwa das Einkochen und Einlegen von Gemüse und Obst. Früher diente es der Vorratshaltung für den Winter und war aus Konservierungsgründen absolut unerlässlich. Heute ist es insbesondere für Rentner und Familien mit im europäischen Vergleich sehr niedrigem Einkommen ein Mittel, um gesund über die Runden zu kommen. Der eigene Garten oder der Zugang über Familie oder Freunde jenseits der hohen Verkaufspreise ist für die Menschen wichtig und deshalb besonders geschätzt.

In vielen Familien wird zur Hauptmahlzeit (meistens am Abend) „gutbürgerlich bulgarisch“ gekocht, während viele Restaurants, vor allem in der Hauptstadt und in den Touristenzentren, kaum ein bulgarisches Gericht auf der Karte führen. Allerdings ist die Zuordnung, was nun „original“ bulgarisch ist, nicht immer leicht. Denn zahlreiche Speisen und

Gerichte sind von der türkischen, griechischen und arabischen Küche beeinflusst. Zudem haben sich in den vergangenen Jahrzehnten die kulinarischen Prägungen und damit Präferenzen verändert: Einerseits weil sich viele Bulgaren in Richtung Deutschland oder Frankreich orientierten inklusive der entsprechenden Esskultur. Und zweitens, weil nach der sozialistischen Mangelwirtschaft viele Menschen erst einmal westliche Produkte und Speisen bevorzugten.

Geschichte und Gesellschaft

Den Beginn einer eigenen bulgarischen Staatlichkeit sehen die Historiker bereits im siebten Jahrhundert mit der Gründung des Großbulgarischen Reiches, aus dem schon bald durch Zustrom von Slawen das „Erste Bulgarische Reich“ wurde. Seine Herrscher nannten sich später „Zaren“. Es umfasste fast die ganze Balkanhalbinsel und wurde von Byzanz, damals füh-

rende Macht, anerkannt. Ab dem elften Jahrhundert erfolgte die Christianisierung, und bis heute gehört die Mehrheit der Bulgaren dem orthodoxen Glauben an. Bis zum Ende des 14. Jahrhunderts konnte sich ein eigenständiges Bulgarien behaupten und galt zeitweise als kulturelles und politisches Zentrum in Südosteuropa. Danach folgten fast 500 Jahre osmanische Herrschaft. Die immer stärker werdenden Unabhängigkeitsbestrebungen fanden in den 1870er-Jahren im russisch-türkischen Krieg einen blutigen Höhepunkt. Der Sieg Russlands legte die Grundlage für das Bulgarien moderner Zeit. Die aus westlichen Königshäusern stammenden Aristokraten an der Spitze des Landes nannten sich „Zaren“ und führten Bulgarien in

zwei Balkankriege sowie in den Ersten und Zweiten Weltkrieg. Bereits 1944 marschierten sowjetische Truppen in Bulgarien ein. Das war der Beginn einer 45-jährigen Zugehörigkeit zum damaligen Warschauer Pakt. 1990 gab es die ersten freien Wahlen, wobei die ehemaligen Kommunisten noch länger Teil der Regierung waren. 2004 trat Bulgarien der NATO und 2007 der EU bei. Allerdings hat das Land bis heute mit Korruption und Mafia-Strukturen zu kämpfen.

Etwa 85 Prozent der Bevölkerung sind Bulgaren, rund acht Prozent Türken. Weitere Minderheiten sind Roma, Russen, Armenier sowie Walachen/Rumänen. In der Hauptstadt Sofia ganz im Westen des Landes leben rund 1,2 der etwa sieben Millionen Staatsbürger.

Snacks, Vorspeisen, Salate

Wer in Bulgarien unterwegs ist, wird viele Stände und Buden sehen, die zum Beispiel Erdnüsse, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne anbieten. Das ist die Minimalversion der Vorspeisen (Mese) und Snacks für zwischendurch, die auch in Privathaushalten und in der Gastronomie zubereitet und verzehrt werden. Eines der bekanntesten (Knabber-)Gebäcke heißt „Baniza“. Es wird aus Blätterteig und mit Füllungen aus Käse, Spinat, Reis oder Fleisch gemacht. Neben in Ei gebratenen Brotscheiben und Joghurt zählt es zu den klassischen Frühstücksgeschichten, hat dann aber meist eine Füllung aus Ziegenkäse, Joghurt und Ei. Dazu trinken viele „Boza“, ein bräunlich-süßlicher, leicht vergorener Malztrunk aus Getreide (Hirse, Weizen, Rog-



Foto: © minadezhda/Fotolia.com



Foto: © JackJelly/Fotolia.com



Foto: © HLPPhoto/Fotolia.com

Typisch bulgarisch: Joghurtsuppe mit Gurke, Baniza (Blätterteig mit Spinat und Schafskäse), Hähnchen im Tonpfopf (Gjuwetsch), Tikvenik (süßer Kürbisstrudel)



Foto: © dlanamisko/Fotolia.com

gen oder Gerste), der als Fertigprodukt im Supermarkt sowie an Ständen und in Imbissen erhältlich ist. Geschmack und Aussehen sind allerdings nicht für alle Bulgaren attraktiv. Insgesamt nehmen die Bulgaren – ähnlich wie die Bewohner anderer Länder Südeuropas – das Frühstück nicht so wichtig.

Weitere kleine Gerichte und Snacks, die gemeinsam mit Brot als Vorspeisen dienen können, sind „Sarmi“, gefüllte Sauerkraut- oder Weinblätter, „Turschiya“, sauer eingelegte Gemüse, vor allem Kraut, Paprika, Gurken, Blumenkohl, Karotten, „Ljuteniza“, ein Püree aus (gerösteten) Paprikaschoten, Tomaten, Öl und Gewürzen, oder „Kjopolo“, ein Auberginenmousse mit Knoblauch. Auch der typische bulgarische Salzlakenkäse sowie verschiedene Wurstwaren (meistens Hartwurst aus Rind- oder Schweinefleisch und salamiartige Produkte wie „Lukanka“) sind beliebte Vorspeisen. Am bekanntesten ist „Schopska-Salat“ aus Tomaten, Gurken sowie rohen oder gerösteten roten Paprika, die mit Zwiebeln, Petersilie, Essig und Öl angemacht und mit ganz viel Salzlakenkäse (aus Schafsmilch) bestreut werden. Für den „Schneewittchensalat“ braucht man hingegen gesiebten bulgarischen Joghurt, fein gewürfelte Salatgurken, Knoblauch, Salz, Dill und Walnusskerne zum Bestreuen. Der „Russische Salat“ galt früher als Festessen und ist mit gekochten Kartoffeln, Eiern und Karotten, Salzgur-

ken, Erbsen, Fleischwurst oder Schinken und viel Salatmayonnaise sehr sättigend.

Suppen haben als Vorspeise keinen allzu hohen Stellenwert in der bulgarischen Küche. Es gibt aber auch hier, wie in der Türkei, Kuttelsuppe als Spezialität sowie Suppen und Eintöpfe mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, vor allem Bohnen, und (Lamm-)Fleisch als deftige Herbst- oder Wintergerichte. Überall im Land gefragt ist „Tarator“, eine kalte Gurkensuppe. Sie ist vor allem im Sommer Erfrischungsgetränk, Vorspeise und leichte Hauptmahlzeit. Joghurt, kaltes Wasser, Knoblauch, Dill und gehackte Walnusskerne vermischen sich zu einem schmackhaften Gericht.

Ob dazu, zu den anderen Mese oder zum Salat: Der Schnaps Rakia ist am Anfang eines richtigen Essens fast immer dabei! Er wird vor allem aus Trauben oder Pflaumen („Slivova“) gebrannt, gelegentlich auch aus Aprikosen, Quitten oder Fruchtmischungen. Manche begleitet er durch alle Gänge des Menüs. Viele schwenken aber auch auf andere alkoholische Getränke oder Wasser um. Der Alkoholgenuss endet üblicherweise mit der Mahlzeit. Das ist die Besonderheit in Bulgarien: es gibt kaum alkoholisches Trinken ohne Essen dazu. Neben Rakia spielen Bier und vor allem Wein eine große Rolle bei Tisch. Allerdings reicht die Qualität der bulgarischen Weine bei den meisten Sorten (noch)

nicht an europäische Spitzenweine heran. Etwa zwei Drittel der derzeit ausgebauten Reben sind Rotweine.

Hauptgang mit ganz viel Brot

Was sich bei den Vorspeisen andeutet, setzt sich bei den Hauptgerichten fort: Brot ist die wichtigste Beilage der bulgarischen Küche! Denn egal ob Schmortopf, Grillfleisch, Fisch, gefüllte Paprika oder Kohlroulade – Brot ist immer dabei und fester Bestandteil eines Hauptgerichts. Wenn es mal gar kein oder nicht nur Brot sein soll – das überwiegend aus weißem Mehl gebacken wird – dann sind Kartoffeln die nächste Wahl. Nudeln oder Reis spielen eine untergeordnete Rolle, obwohl es in Bulgarien einige Reisanbaugebiete gibt.

Neben dem allgegenwärtigen Grillen ist das Schmoren im Tontopf eine häufig gewählte Zubereitungsart. Der Speisenname „Gjuwetsch“ (= Tontopf) findet sich häufig auf den Karten der Gaststätten. Das Gericht hat unzählige Varianten, je nachdem, was gerade frisch verfügbar ist oder als Rest „weg muss“. Rind-, Schweine- und Lammfleisch kommen genauso zum Einsatz wie diverse Gemüsearten (Tomate, Aubergine, Zucchini, Paprika, Okra, grüne Bohnen, Kraut oder Trockenfrüchte), fast immer Kartoffeln und ordentlich Zwiebeln. Auch rein vegetarische Varianten

REZEPT



Foto: © Marco Mayer/Fotolia.com

Vegetarische Bohnensuppe mit Joghurt: „Bob-Tschorba“

Zutaten:

300 g frische grüne Bohnen, 2 Zwiebeln, 2 Karotten, 1–2 Paprikaschoten, 2 Tomaten, Salz, Öl, Dill, 2 Eier, 1 Becher Joghurt (400 g)

Zubereitung:

Karotten, Zwiebeln und Paprika kleinschneiden, in einem Topf anbraten. Wasser und die ebenfalls kleingeschnittenen grünen Bohnen hinzugeben, kochen. Nach etwa 30 Minuten die kleingeschnitten Tomaten hinzugeben. Wenn alles gar ist, mit Salz und Dill abschmecken. Topf vom Herd nehmen. Eier und Joghurt in einer Schüssel gut verrühren. Gemisch vorsichtig unter das Gemüse heben.

Die Suppe wird lauwarm oder kalt gegessen.

sind beliebt. Wichtig für die Qualität der ebenfalls sehr vielseitigen Eintopfgerichte („Jahnija“) sind die unterschiedlichen Gar- oder Röstzeiten der einzelnen Zutaten, auf die erfahrene Köche großen Wert legen. Viele der Gerichte werden zum Schluss mit Käse bestreut. In manchen bulgarischen Kochbüchern sind bis zu 100 unterschiedliche Rezepte für Schmor- und Eintopfgerichte zu finden.

Die bulgarische Küche kennt selbstverständlich auch Frikadellen und setzt auf abwechslungsreiche Zubereitungen von Hackfleisch: „Kjufta“ und „Kebaptsche“ sind Klößchen und Röllchen, die gewürzt mit Zwiebeln, Salz, Pfeffer und der bulgarischen Würzmischung „Tschubriz“ (Sommerbohnenkraut, Salz, Bockshornklee und zahlreiche weitere Kräuter und Gemüse) gegrillt, paniert und gebraten oder frittiert werden. „Kebapcheva“ entsprechen den Cevapcici vom Balkan. Sie zeichnen sich durch ihre Würzung mit Kreuzkümmel aus. Schnitzel und Gulaschgerichte komplettieren das Fleischangebot.

Auch wenn Bulgarien eine beachtliche Küstenlinie am Schwarzen Meer hat, prägen Fisch und Meeresfrüchte die Esskultur des Landes kaum. Aufgrund der extremen Überfischung des Schwarzen Meeres bekommt der Gast in vielen Fischrestaurants mittlerweile Tiefkühlimporte aus dem Mittelmeer. Beliebt (und verfügbar) sind „Zaza“, Schwarzmeersprotten, die es gegrillt oder frittiert als Vorspeise gibt. Außerdem sind Kalmare in diversen Zubereitungen, gegrillte Makrelen und Forellen aus heimischen Gewässern im Angebot. Im Winter kommt in manchen Regionen der Karpfen zu Ehren und wird zum Beispiel im Ofen mit einer Mischung aus Zwiebeln, Mandeln, Rosinen, Zitronenscheiben und Piment zubereitet.

Süßes zum Schluss – ein Muss

Bei vielen Gerichten und Zubereitungsformen der bulgarischen Küche ist der jahrhundertelange Einfluss der osmanischen Herrscher und Nachbarn spürbar. Am deutlichsten zeigt sich das bei den Süßspeisen, die ähnlich wie in der Türkei, ein Essen abschließen müssen. Das türkische „Baklava“ stand Pate für verschiedene bulgarische Gebäcke aus Blätterteig, die zum Beispiel mit gehackten Walnüssen und flüssiger Butter gefüllt und

nach dem Backen mit Zuckersirup übergossen werden. Eine bulgarische Besonderheit ist der Kürbisstrudel „Tikvenik“. Die selbst zubereiteten Teigblätter werden vor dem Einrollen mit geriebenem Kürbis bestreut, darauf kommt eine Mischung aus geschmolzener Butter, Zucker und Öl. Auch die Gebäckspezialität „Baniza“ gibt es in einer süßen Variante: die Füllung enthält dann Milch, Zucker, Gries, Eier und Butter. Serviert wird sie, ebenso wie der Kürbisstrudel, mit reichlich Puderzucker. Den verträgt in seiner süßen Form auch das frittierte Schmalzgebäck „Mekiza“, dessen ungesüßter Teig nach dem Backen auch geriebenen Schafskäse als Beigabe ermöglicht. Ähnlich vielseitig ist „Palatschinken“, der zwar häufig als Dessert (gefüllt mit

Waldbeeren, Honig oder Schokoladensauce) auf den Tisch kommt, aber auch Frühstück, Imbiss oder leichte Hauptmahlzeit sein kann – dann mit Schinken, Käse, Fleischwurst oder eingelegten Gurken. Wer das Dessert einfach und schnell mag, wählt Joghurt mit frischen Früchten oder schiebt einige mit Zucker bestreute Kürbisstücke für kurze Zeit in den heißen Backofen. Das Ergebnis erfreut Auge und Gaumen. ■

Zum Weiterlesen:

www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/bulgarien/essentrinken



Alles aus Milch

Einige Bulgaren sind felsenfest davon überzeugt, dass in ihrem Land der Joghurt erfunden wurde. Wenn man sich genauer anschaut, welche herausragende Rolle dieses Milchprodukt in Bulgarien spielt, ist die Vorstellung nicht abwegig. Laut Wikipedia werden etwa zwei Drittel der bulgarischen Milch zu Joghurt verarbeitet. Das Besondere ist: Der Naturjoghurt besteht ausschließlich aus Milch und wird mit der stark säuernden Kultur *Lactobacillus bulgaricus* ohne weitere Zusätze eingedickt; teilweise machen das die Familien noch zuhause. Joghurt ist in der bulgarischen Küche allgegenwärtig: pur, mit Früchten, in der Suppe, zum Salat oder in warmen Fleisch- und Gemüsegerichten, als Dip oder begleitende Soße sowie als Getränk (Ayran mit Wasser und etwas Salz). Joghurt aus Schafs- oder Büffelmilch gilt als besondere Spezialität.

Aber auch andere Milchprodukte Bulgariens spielen eine wichtige Rolle: Der Salzlaken-Käse „Sirene“ etwa, der sich als Topping auf zahllosen Gerichten findet, aber auch pur als Imbiss oder Vorspeise schmeckt. Überbacken im Tontopf mit Tomaten, Chilischoten und Eiern ist er eine eigene Spezialität. „Kaschkawal“, bis 1990 der einzige „Schnittkäse“, ist ein reifer Hartkäse aus Schafsmilch, den es als eigenständiges Gericht paniert und gebraten gibt – eine günstige und schnelle Mahlzeit, die sich bis heute großer Beliebtheit erfreut.

Nichts für Kalorienbewusste: Rumänien



In den meisten Ländern Südosteuropas dominieren nahezu flächendeckend die slawischen Sprachen. Mit einer Ausnahme: Rumänien. Rumänisch gilt als die östlichste romanische Sprache und wird in ihrer Entstehung bis zum oströmischen Reich vor rund 1.500 Jahren zurückgeführt. Selbst am Namen des Landes lässt sich die Herkunft noch nachvollziehen. Und so kann es passieren, dass der Italiener oder Franzose kundi-ge Gast in Rumänien relativ schnell einige Worte versteht. Ein weiterer Hinweis auf die romanische Verbundenheit ist die Tatsache, dass es eine große Mehrheit rumänischer Auswanderer nach Italien und Spanien gezogen hat. Aber die sprachliche Verwandtschaft mit den Anliegern des westlichen Mittelmeeres bedeutet nicht automatisch, dass es auch auf kulinarischem Gebiet eine enge Verbundenheit gäbe. Eher das Gegenteil ist der Fall. Denn weder die Eleganz der französischen noch die Leichtigkeit der italienischen Esskultur spiegeln sich in der Küche Rumäniens wider. Vielmehr

haben sich hier deftig-slawische und kalorienreich-habsburgische Traditionen vermischt, um regionale Besonderheiten und Prägungen durch verschiedene Volksgruppen oder Veränderungen des Staatsgebietes ergänzt. Das rumänische Touristenamt schreibt auf seiner Internetseite, Essen und Trinken in Rumänien hielten Leib und Seele „ganz gewichtig zusammen“, was der Besucher gleich merke, wenn er nach einem Rumänienaufenthalt zuhause wieder auf die Waage steige. Die Seite preist außerdem „Spezialitäten mit Geschmack“ an, die „bestens geeignet sind gegen jede Art von Diät“. Fazit: Hohe Kalorienzahlen gelten als Gütesiegel der rumänischen Esskultur. Gleichzeitig gibt es natürlich auch diverse gesunde landestypische Nahrungsmittel, wie etwa erntefrische Tomaten oder Melonen, die mit ihrem besonders intensiven Geschmack punkten können. Ähnlich wie in anderen ehemaligen Ostblockstaaten hat der eigene Garten auch in Rumänien bis heute einen hohen Stellenwert. Was einst eine

große Hilfe in der Mangelwirtschaft war, ist heute für viele einkommensschwache Familien unverzichtbar. Nach wie vor werden zahlreiche Produkte eingeweicht, eingelegt, eingesalzen oder geräuchert und so haltbar gemacht. Innerhalb des Landes gibt es seit jeher kulinarische Unterschiede, die den drei historischen Regionen Siebenbürgen, Walachei und Moldau zuzuordnen sind, und mit deren geografischen Voraussetzungen sowie den dort ansässigen Bevölkerungsgruppen zu tun haben. Dies gilt zum Beispiel für die für Obst-, Gemüse- und Getreideanbau gut geeignete walachische Tiefebene (neben der Ukraine gilt das Gebiet als „Kornkammer“) im Vergleich zu kargerem Gebieten in den Karpaten oder zur kleinteiligen Landwirtschaft Siebenbürgens. Der Speiseplan auf dem historischen Dracula-Schloss in Transsilvanien dagegen fällt der „Blut“-Legende nach durch seine absolute Einseitigkeit klar aus dem kulinarischen Raster Rumäniens.

Geschichte und Gesellschaft

Bis zum Ende des ersten Jahrtausends war auf dem Gebiet des heutigen Rumänien der Nachbar Bulgarien die dominierende Regionalmacht, die anschließend Ungarn in dieser Funktion ablöste. Bereits damals gab es rumänische Fürstentümer, die teilweise beträchtliche Autonomie genossen. Ab dem 16. Jahrhundert verstärkte sich der osmanische Einfluss auf die gesamte Region und hielt bis Ende des 19. Jahrhunderts an. Dazu kamen Herrschaftsansprüche und Einflussnahme durch die Habsburger Monarchie und ab dem 19. Jahrhundert wollte auch noch Russland als weitere Großmacht eine Rolle in dem Gebiet spielen – für die alten Fürstentümer Walachei,

Moldau und Siebenbürgen blieb kaum noch Spielraum. Auf Druck der Großmächte wurden 1859 das Fürstentum Moldau und das Fürstentum Walachei zum modernen Staat Rumänien vereinigt. Die gemeinsame Hauptstadt war zuerst Jassy, dann Bukarest. Ein deutscher Prinz (Dynastie Hohenzollern-Sigmaringen) nahm auf dem rumänischen Königsthron Platz, und seine Nachfahren regierten bis nach Ende des Zweiten Weltkriegs. Dann geriet Rumänien unter den Einfluss der Sowjetunion, versuchte sich allerdings ab Mitte der 1960er Jahre mit dem damaligen Staatschef Nicolae Ceaușescu ein wenig abzusetzen. Er pflegte einen ausgeprägten Personenkult, wurde aber wie alle kommunistischen Machthaber Osteuropas Ende 1989 von der Demokratiebewegung

weggefegt und mit seiner Ehefrau sogar hingerichtet. Im Jahr 2004 trat Rumänien der NATO bei, 2007 erfolgte der EU-Beitritt. Heute hat das Land gut 19 Millionen Einwohner, 2,2 Millionen leben im Großraum Bukarest. Neben einer bedeutenden ungarischen Minderheit (über 1 Mio. Ungarn) gibt es auch einen im europäischen Vergleich hohen Anteil von Roma (offiziell leicht über 3 %).

Vorspeisen und Suppen

Reich beladene Tische voller Vorspeisen sind ein typisches Merkmal nahezu aller Küchen Südosteuropas und der Türkei. Rumänien macht hier keine Ausnahme. Echte Highlights sind Cremes, Pasten und Brotaufstriche: wenn vegetarisch, dann meist aus Auberginen und Zwie-



Foto: © xalanx/Fotolia.com



Foto: © Claudiuarest/Fotolia.com



Foto: © Emi Cristea/Fotolia.com

Rumänisches: Ciorba (Suppe), Wurst- und Käsespezialitäten, Kohlrouladen, Schweinshaxe



Foto: © HLPhoto/Fotolia.com



Foto: © alexionas/fotolia.com

Kulinarische deutsche Wurzeln

Das heutige Staatsgebiet Rumäniens war über einige Jahrhunderte auch Siedlungsgebiet deutscher Minderheiten, die die jeweils Herrschenden gezielt in die Region holten. Als größte Gruppen sind das die Siebenbürger Sachsen (ab dem 12. Jahrhundert), die Banater Schwaben oder die Donauschwaben (ab dem 17. Jahrhundert). Nach „Freikäufen“ deutschstämmiger Rumänen durch die bundesdeutsche Regierung in den kommunistischen Jahren Rumäniens und der vielfachen Auswanderung danach leben heute nur noch wenige deutschstämmige Bürger in Rumänien. Die kulinarischen Besonderheiten und Spezialitäten dieser Gruppen haben sich aber – zumindest in den ehemaligen Siedlungsgebieten – erhalten, zum Beispiel die Fleischsuppen mit Fruchteinlage (Pflaume oder Rhabarber), die ähnlich wie die von Österreich inspirierten Mehlspeisen typisch für die Küche der Siebenbürger Sachsen sind. Im Banat ist es vor allem in Schmalz Gebackenes und buttercremereich gefüllte (Biskuit-)Torte. Außerdem gehört die Banater Salami mit reichlich Paprika dazu, was zusätzlich noch vom nahen ungarischen Einfluss zeugt. Diese und viele weitere Spezialitäten kann man heute in einigen deutschen Metzgereien (vornehmlich in Nürnberg, München und anderen Städten Bayerns) kaufen oder in deren Internetshops bestellen. Auch so tragen sich alte Traditionen dieser Esskulturen weiter.

beln (Zacusca) oder weißen Bohnen, außerdem aus püriertem Fisch, dann mit reichlich Butter vermischt. Dazu gibt es sauer eingelegtes Gemüse, vor allem Gurken, Karotten und Paprika, Oliven, Käsespießchen mit Tomaten und verschiedene Salate. Verbreitet ist Rindfleischsalat mit vielen klein geschnittenen Gemüsen in Mayonnaise oder Salat aus Fischeiern. Beliebte Käse sind

„Burduf“ aus Schafsmilch sowie „Urdä“, ein Frischkäse aus der Molke von Kuh-, Schafs- oder Ziegenmilch; vergleichbar dem italienischen Ricotta. Natürlich dürfen bei den Vorspeisen auch diverse Fleischzubereitungen nicht fehlen: Es gibt „Pastramă“ (dünn aufgeschnittenes gesalzenes und gekochtes Schweine- oder Hammelfleisch), pikante Hackbällchen, kräftig gewürzte Wurstsorten (Salami, Leber-, Blutwurst u. a.) sowie den in Rumänien allgegenwärtigen fetten Speck (nicht durchwachsen), der häufig im Ganzen kräftig in Paprikapulver gewendet und dann fein aufgeschnitten zu einer Spezialität wird.

Wenn es keine Vorspeisen gibt, gehört eine Suppe („Ciorba“) zu einem rumänischen Essen dazu, etwa eine Hühnerbrühe oder Rindfleischsuppe mit Gemüse, das viele Familien zur Erntezeit einkochen, um jederzeit eine Suppeninlage parat zu haben. Fleisch- oder Grießklößchen sind als Einlagen ebenfalls beliebt. Oder man bereitet eine klare Fischsuppe zu, in der zum Beispiel Tomaten und andere Gemüsearten mitköcheln und die dann – wie viele andere Suppen und Gerichte – den besonderen geschmacklichen Pfiff durch einen Schuss Sauerkrautsaft, Brottrunk oder saure Sahne erhält. Für die sämigeren Suppen und Eintöpfe sind diese Zutaten ein Muss, wie Milchprodukte insgesamt

einen hohen Stellenwert in der rumänischen Küche haben. Grundlage und prägender Bestandteil der deftigen Eintöpfe ist Schweinefleisch. Dominierendes Gemüse für diese Speisen sind rote, weiße oder grüne Bohnen. Eine Spezialität, die die rumänische Küche mit nahezu allen Nachbarländern teilt, ist die Kuttelsuppe.

Alltagsküche mit viel Fleisch

Auch wenn durchaus Fleischloses wie Gemüseaufläufe, gebratener Käse (meist der Hartkäse „Cascaval“) oder gefüllte Pfannkuchen (mit Quark, Rosinen oder Marmelade) in der Familienküche vorkommen, so ist doch (Schweine-)Fleisch die Säule der Esskultur. Dabei kann es durchaus rustikal zugehen mit Haxe, Hals, Bauch, Rippchen (frisch oder geräuchert), deftigen Würsten, Schmalz und Grieben („Grammeln“) oder etwas feiner mit Hackfleisch (Bällchen oder die den Cevapcici ähnlichen Röllchen „Mitiței“ und „Mici“) sowie Braten.

Neben dem Grillen des Fleisches ist das Garen (als Geschnetzeltes oder Braten) die typische Zubereitungsform. Viele der deftigen Gerichte sind direktes Ergebnis einer Schlachtung, wenn möglichst schnell alle Teile des Schweins verarbeitet werden müssen. Bis heute hal-



Foto: © Marek Gottschall/fotolia.com

Schnaps dient in Rumänien als Aperitiv.

ten sich auch viele Nicht-Bauernfamilien auf dem Land ein Schwein. Aber auch in den städtischen Supermärkten, Metzgereien oder auf dem Markt gibt es die typischen Fleischstücke einer „Schlachtplatte“, die man gerne kauft und daheim zubereitet. Häufig kommt (selbst eingelegtes) Sauerkraut dazu, wie Kraut insgesamt in zahlreichen Speisen zu finden ist. „Sarmale“ heißt die Kohlroulade, für die Gehacktes in sauer eingelegte Kohlblätter gewickelt und mit dem Maisbrei „Mămăligă“ serviert wird. Neben Mămăligă sind Kartoffeln (auch als Püree) die klassische Beilage eines rumänischen Hauptgerichts. Sie stellen Teigwaren oder Reis in der Verwendung deutlich in den Schatten. Für die rumänischen Kohlrouladen kommt allerdings in diversen Rezepten Reis zum Einsatz, der vorher gegart mit Hackfleisch, Zwiebeln und klein geschnittenem Speck deren Füllung ausmacht. Außerdem gibt es Kochwürste, die Reis enthalten.

Am Osterfest macht die rumänische Küche vielerorts eine Pause vom Schweinefleisch. Dann gibt es Lamm: zur Vorspeise als Pastete (aus den Innereien) oder als Hackklößchen in der Suppe, beim Hauptgericht als Braten und in gebackener Form (aus Teig) fürs Dessert.

Beliebte Gewürze der rumänischen Küche sind neben Knoblauch, Zwiebeln und Paprika vor allem Dill, Petersilie und Estragon.

Wer nach Fischgerichten sucht, wird am ehesten in seenreichen Gebieten Rumäniens, in den Karpaten oder an der Donau fündig; Forellen in diversen Zubereitungsformen sind Teil der Küche. Karpfen gehört ebenfalls auf den Speiseplan, ist allerdings eher ein Festtagsgericht. Seefisch, so noch an der Küste des Schwarzen Meeres vorhanden, wird häufig in luftgetrockneter und gesalzener Form verarbeitet und in unterschiedlichen Gerichten verwendet.

Süßes und Flüssiges

Das Alltagsessen besteht in Rumänien oft aus drei Gängen. Somit kommt den Desserts wichtige Bedeutung zu. Wenn es einfach sein soll, sind es Kompotte aus selbst eingekochten Früchten (vor allem Aprikose, Mirabelle, Pfirsich oder Pflaume). Beliebt ist außerdem Crème Caramel und selbst gemachtes Eis, auf das die Rumänen auch in Mangelzeiten selten verzichten haben.



Foto: © Dumitrescu Ciprian/Foolia.com

Nationalspeise Mămăligă: Maismehlbrei

Es gibt ihn in süßer oder salziger Würzung, mit weiteren Zutaten oder pur, als Hauptspeise oder Beilage. Aber: In Rumänien gibt es ihn fast immer. Der feste Maismehlbrei Mă mă ligă ist das beliebteste Gericht des Landes und verdankt diesen Status sowohl der Knappheit der kommunistischen Jahre wie auch den früheren osmanischen Herrschern. Denn ihnen musste man zwar einen Teil der Weizen-, aber nichts von der Maisernte abliefern. Damit war Mais ausreichend verfü- und in der Küche einsetzbar. Vergleichbar ist Mămăligă mit der italienischen Polenta oder dem „Türkensterz“ in Österreich. Die Zubereitung des Gerichts ist einfach, erfordert aber ständiges Rühren des in Salzwasser einrieselnden Maisgrießes. Natürlich gibt es auch „feinere“ Varianten mit Milch, Rahm, Butter oder saurer Sahne – ein ganz anderes Geschmackserlebnis! Als (Sättigungs-)Beilage begleitet die Speise sowohl Fleisch- als auch Gemüsegerichte. Besonders typisch sind aber die „Soloeinsätze“: einfach mit Milch übergossen zum Frühstück, mit Schafskäse überbacken oder als „Cocoloși“. Dafür füllt man gekochte Maisgrießkugeln mit Käse und röstet sie auf dem offenen Feuer, laut Wikipedia eine alte Tradition der Hirten, die sich so auf dem Feld ein schnelles und nahrhaftes Essen zubereiten konnten. Heute tut es dafür auch der Backofen. Dort wird das Gericht oft mit einem Spiegelei und diversen Fleisch-, Schinken- oder Wurststückchen unter dem Namen „Bulz“ zu einem sättigenden Hauptgericht.

„Papanasi“ heißen die Quark-Mehl-Knödel, die in Öl gebraten und mit Sauerrahm und reichlich Marmelade oder Kompott serviert werden. Eclairs (mit Sahne-, Pudding- oder Kakaocremefüllungen) sowie großzügig in Sirup getränkte Baklava mit Nüssen gibt es ebenfalls häufig. „Rahat“ ist ein dem türkischen Lokum verwandtes, in Stücke geschnittenes Fruchtgelee. Für die bei uns als „Schneeier“ bekannte Süßspeise bedarf es festen Eischnees, der in mit Vanille gewürzter heißer Milch pochiert wird. Auf den Tisch kommt dieses Dessert, das sich auf die k.u.k.-Küchentradiationen zurückführen lässt, mit reichlich Vanillesoße und heißt in Rumänien „Lapte de pasăre“ (Vogelmilch).

Wer es auch bei Süßem besonders reichhaltig mag, wählt die ursprünglich aus dem Nachbarland Ungarn stammende Dobostorte, die aus mehreren Biskuitschichten, Schokoladencreme und Karamellglasur besteht. Der an dieser Stelle nun wahrlich angebrachte rumänische Schnaps „Țuica“ (aus Pflaumen oder anderen Früchten) kann seine verdauungsfördernde Wirkung allerdings nicht mehr entfalten: Er wird, ähnlich wie in Bulgarien, als Apéritiv getrunken. ■

Zum Weiterlesen:

www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/rumaenien/essentrinken

Tradition und üppig gedeckte Tische: Polen



Die beiden größten Nachbarländer Deutschlands sind Frankreich und Polen. Doch während wir in Sachen Esskultur voller Bewunderung nach Westen schauen, kommt uns dieser Gedanke in Richtung Osten kaum. Stattdessen gibt es Polenwitze, die deutlich zeigen, wie wenig wir das Nachbarland wirklich kennen. Die polnische Esskultur zeichnet aus, dass sich hier kulinarische Impulse aus West und Ost mit den urpolnischen Traditionen vermischen. Außerdem haben Litauer, Deutsche und nicht zuletzt die jüdische Bevölkerung ihre Spuren auf den Speisezetteln hinterlassen.

Polen hat keine klassischen Regionalküchen – eine Ausnahme ist die Schlesiens – aber viele regionale Spezialitäten. In unserem Nachbarland liefern ausgedehnte Wälder, lange Flüsse und große Ackerflächen die Rohstoffe für eine def-

tig-bodenständige und erstaunlich vielfältige Küche. Zwei Voraussetzungen sollte der kulinarisch interessierte Reisende auf jeden Fall mitbringen, wenn er nach Polen kommt: einen gesegneten Appetit sowie eine gewisse Offenheit für Alkohol. Denn zu den üppig gedeckten Tischen (insbesondere bei Einladungen, an christlichen Festtagen und bei Familienfeiern) gehört der Wodka dazu, auch wenn diese Tradition bei den Jüngeren auf dem Rückzug ist und das Bier den Wodka als beliebtestes promillehaltiges Getränk abgelöst hat. Der für viele Polen typische Arbeitsalltag scheint den Alkoholkonsum zu begünstigen: Zahlreiche Arbeitnehmer in den Betrieben beginnen bereits um 7.00 Uhr und haben ab 15.00 Uhr frei – ein Relikt aus sozialistischen Tagen. Längere Mittagspausen sind unüblich, sodass Familien die warme Hauptmahlzeit des Tages, häufig

mit einer Suppe vorneweg, am Nachmittag einnehmen. In sozialistischen Zeiten hatten die „Milchbars“ (eine Mischung aus Imbiss und Schnellrestaurant) eine wichtige Funktion. Hier konnten sich die Menschen mit einfachen (und staatlich subventionierten) Speisen versorgen. Heute sind nur noch wenige dieser Lokale übrig geblieben. Sie genießen eine Art Retro-Kultstatus.

Geschichte und Gesellschaft

Polen wurde im 10. Jahrhundert von mehreren Volksstämmen gegründet und im Jahr 1025 Königreich. Später prägte die Hanse vor allem Danzig und machte daraus eine der blühendsten Hafenstädte in Mitteleuropa. Nach dem Zusammenschluss mit Litauen im 14. Jahrhundert war der Doppelstaat Po-

len-Litauen der größte in Europa. Mitte des 16. Jahrhunderts organisierte er sich als sogenannte Adelsrepublik, die jedoch aufgrund von Kriegen dauerhaft in Krisen rutschte. Das 18. Jahrhundert brachte Polen drei Teilungen und den Verlust seiner Souveränität; maßgeblich forciert von Preußen, Österreich und Russland. Auf Polens Wiederherstellung und kurze Unabhängigkeit zwischen 1919 und 1939 folgte eine erneute Besatzung durch Deutsche und Sowjets im Zweiten Weltkrieg. Der Staatsaufbau nach Kriegsende verlief unter schwierigsten Bedingungen. 35 Jahre später begann das legendäre Aufbegehren der Gewerkschaft Solidarnosc, die unter Führung des späteren Präsidenten Lech Walesa 1980 den Aufstand der Danziger Werftarbeiter organisierte. Im Juni 1989

fanden die ersten freien Wahlen statt. 1999 wurde Polen Mitglied der NATO, 2004 der EU. Von den heute knapp 39 Millionen Einwohnern sind über 90 Prozent polnischer Nationalität. Polen beeindruckt den Besucher unter anderem durch zahlreiche Nationalparks und naturbelassene Landschaften. Neben Finnland ist es eines der seenreichsten Länder Europas. Gleichzeitig wird über die Hälfte der Staatsfläche landwirtschaftlich genutzt (allerdings mit rückläufiger Tendenz). Noch ist etwa jeder zehnte Erwerbstätige in der Landwirtschaft beschäftigt. Bekannt ist Polen als sehr religiöses Land. Fast 90 Prozent der Bevölkerung sind katholisch und etwa die Hälfte davon sagt in Umfragen, dass sie ihre Religion auch praktizieren.

Alltagsküche

In Polen beginnt der Tag bodenständig-pikant mit klassischer Hausmannskost: Brot, Käse, Quark und Buttermilch, Wurst, Eier, Gurke und Tomate kommen auf den Tisch. Polnische Wurstwaren haben eine lange Tradition. Typisch ist ein etwa 80 Prozent hoher Schweinefleischanteil, den Speck und Rindfleisch ergänzen. Viele Wurstsorten sind recht fetthaltig und werden geräuchert, aber auch Brühwurst, gekochter Schinken sowie Fleisch und Wurst in Aspik sind beliebt. Wurst kann Teil eines warmen Hauptgerichts in Eintöpfen, aber auch kalter Brotbelag zum Frühstück oder Abendessen sein. Hier zeigt sich die große Bedeutung von Brot, die Polen



Foto: © Yamix/Fotolia.com



Foto: © Kasia Pralaszewicz/Fotolia.com



Foto: © Kelpfish/Fotolia.com

Typisch polnisch: Wurstspezialitäten, Pierogi, Bagel und Fruchtsuppen, hier Heidelbeersuppe



Foto: © Barbara Pheby/Fotolia.com

mit den baltischen Ländern verbindet. Früher waren es vor allem Sauerteigbrote, heute gibt es viele Weiß-, Misch- und Vollkornbrote. Eine Besonderheit und „polnische Erfindung“ ist der Bagel, der durch seine flächendeckende Verbreitung in den USA international bekannt wurde. Das runde Hefegebäck mit dem Loch in der Mitte kommt vor dem Backen kurz ins kochende Wasser, sodass sich die harte, glänzende Kruste bilden kann. Sein Ursprung soll bis ins Krakau des 17. Jahrhunderts zurückgehen, wo jüdische Bürger die Spezialität kreierten. Mit den Auswanderern des 19. Jahrhunderts kam der schmackhafte Kringel über den Atlantik. Ebenfalls rund ist eine Backware, der eine noch längere Geschichte (Ende 14. Jahrhundert) und auch die Entstehung in Krakau zugeschrieben werden. Hier gilt sie bis heute als Symbol der Stadt: „Obwarzanek“ wird aus drei Hefeteigsträngen zu einer Art Kranz geflochten und vor dem Backen in kochendem Salzwasser gebrüht. Häufig wird der Brotkranz mit Mohn oder Sesam bestreut.

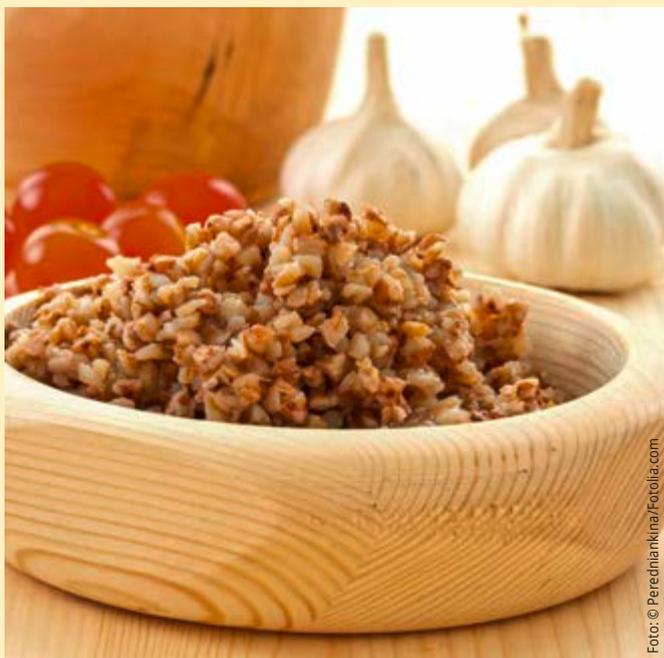
Suppen und Eintöpfe

Wichtiges Merkmal der polnischen Küche sind ihre zahlreichen Suppen und Eintopfgerichte. Eine Suppe gehört für viele Menschen zu einer vollständigen Mahlzeit. Die einfache Küche auf dem Land kennt diverse, manchmal säuer-

liche Milch- und Mehlsuppen. Im Sommer sind kalte Fruchtsuppen, etwa mit Heidelbeeren, weit verbreitet. In Polen kommt, wie in vielen Ländern Osteuropas auch, Borschtsch („Barszcs“) mit Roter Bete als klare Suppe auf den Tisch. Außerdem gibt es Tomatensuppe (mit Reis oder Nudeln als Einlage) sowie Suppen aus Pilzen, Salzgurken, Sauerampfer oder Sauerkraut, häufig mit einem Schuss Sahne. Graupen und Gemüse sind die Zutaten der dickflüssigen Suppe „Krupnik“. Insgesamt setzt sich auch bei den flüssigen Speisen die polnische Vorliebe für Fleisch durch, denn Grundlage ist fast immer eine Fleisch- oder Geflügelbrühe. Eine beliebte Einlage klarer Suppen sind „Uszaka“, wörtlich „Öhrchen“. Diese kleinen Teigtaschen sind mit Sauerkraut und Pilzen oder Fleisch gefüllt. Alle diese Zutaten und noch viele mehr finden sich im polnischen Nationalgericht „Bigos“. Zusätzlich zu Sauerkraut, Schweinefleisch und Pilzen kommen Rind, Wild oder Wurst sowie Trockenpflaumen, Karotten, Tomatenmark, Pfeffer, Piment und Lorbeer hinein. Viele Gaststätten und Imbisse bieten Bigos an, und wer es zuhause zubereitet, kocht auf Vorrat. Denn häufiges Aufwärmen soll (ähnlich wie bei Sauerkraut) den Geschmack verbessern. Ein eher gewöhnungsbedürftiges dickflüssiges Gericht sind „Flaki“ aus Rinderpannen und Gemüse, verwandt mit den „Sauren Kutteln“ der schwäbischen Küche.

Fleisch, Fisch und Beilagen

Der im weltweiten Vergleich sehr hohe Fleischkonsum der Polen zeigt sich in vielen Hauptspeisen, die alltagswie festtagstauglich sind. Ganz oben auf der Beliebtheitsskala finden sich Schweinekotelett, Rippchen, Filet, klassische Bratengerichte (mariniert oder mit einer Füllung versehen) und Hackfleisch (als Hackbraten oder Füllung). Hase und Fasan gelten als „altpolnische“ Spezialitäten, die im Alltag selten auf den Tisch kommen. Das gilt auch für Gans, die nicht die von außen vermutete starke Präsenz in der polnischen Küche hat. Dafür wird sie millionenfach ins Ausland exportiert. Im katholischen Polen mit seinen unzähligen Binnengewässern und der über 500 Kilometer langen Küste ist auch Fisch (gerade freitags) bedeutsam. Vor allem Karpfen, Hering, Dorsch, Ostseelachs, Zander und Forelle gibt es in diversen Zubereitungen: gekocht, gegrillt, gebraten oder eingelegt, zu Tatar oder als Salat verarbeitet. Angesichts der Fülle an Fleisch- und Fischgerichten stellt sich die Frage nach den Beilagen. Früher wurde der reichlich angebaute Weißkohl mit Erbsen, Pilzen oder Kartoffeln gekocht; schwer verdauliche Speisen, die man heute kaum noch findet. Gefüllte Kohlrouladen sind dagegen sehr beliebt. Die in der Küche eingesetzten Gemüsearten sind im-



Kascha, die (Buchweizen-)Grütze

Kascha ist eine Speise aller Schichten in Polen, sie ist die wahrscheinlich häufigste Beilage traditioneller Gerichte und wird aus dem hergestellt, was die Felder reichlich liefern: Getreide. „Kasza“ heißt übersetzt Grütze und schließt damit verschiedene Getreidesorten ein (Weizen, Hafer, Gerste, Hirse oder Mais). Doch wer im Restaurant „Kascha“ bestellt, diese selbst zubereitet oder ein Fertigprodukt im Supermarkt kauft, wird in aller Regel Grütze aus Buchweizen haben wollen, den Früchten eines Wiesenkrautes, die wie Getreide verarbeitet werden. Der richtige Mahlgrad macht die Qualität der Grütze aus, die auch als Füllung von Teigtaschen oder Kohlrouladen dient.

Die Krakauer Kascha gilt als die delikateste unter den Grützen. Es gibt sie salzig, aber auch süß. Neben dem Buchweizen braucht es da für Perlgraupen, Salz, Butter, zum Schluss reichlich in Butter angebräunte gehackte Zwiebeln sowie eine gute Fleischbrühe als Grundlage, in der die Grütze ihrer Vollendung entgegenköchelt.

Foto: © Perednienkina/Fotolia.com

mer noch überschaubar. Nach wie vor Weißkohl und andere Kohllarten, Gurke, Möhre, Rote Bete und die in Europas Osten typischen Rohkostzubereitungen kommen neben Kartoffeln und Zwiebeln am häufigsten auf den Tisch. Eine urpolnische Beilage ist „Kascha“, eine Grütze aus Buchweizen. Eingang in die internationale Kochsprache fand übrigens die polnische Art, das meist ganz durchgegarnte Gemüse (Blumen- und Rosenkohl oder Spargel) zu servieren; mit „beurre à la polonaise“ (in Butter gebräuntes Paniermehl).

Alles aus Teig

Ob Taschen, Klöße, Nudeln, Pfannkuchen, Kuchen oder Kleingebäck – die Variationen für aus Teig gefertigte Speisen scheinen unerschöpflich. Polen steht bei den pikanten Teigprodukten in einer Reihe mit anderen osteuropäischen Staaten und mit Italien, das mit Pasta und Gnocchi eine ähnliche Auswahl kennt. Der polnische Klassiker schlechthin sind „Pierogi“. Sie stammen aus Ostpolen. Die halbrunden gekochten Teigtaschen enthalten unterschiedlichste Füllungen: Mischungen aus Kraut, Zwiebeln und Pilzen, aus Kartoffeln, Zwiebeln und Frischkäse, aus Fleisch und Zwiebeln, aus Speck, Buchweizen und Frischkäse oder, oder, oder ... Süße Füllungen bestehen aus Quark, auch mit Beeren. In den polnischen Kartoffelklößen findet sich ein Kern aus Rindfleisch und Zwiebeln, während Eierpfannkuchen eher mit süßem Inhalt serviert werden. Eine weitere Besonderheit sind polnische Kroketten. Sie werden nicht aus Kartoffeln hergestellt, sondern aus kleingefalteten, panierten Eierpfannkuchen, deren Inneres ebenfalls gefüllt wird – eine typische Beilage zu Suppen. Süße Knödel- und Nudelgerichte sind in Schlesien bekannt und werden dort häufig mit Mohn zubereitet. Diese Zutat gehört auch in die überall beliebten Mohnkuchen oder -rollen. Weitere Highlights der Kuchenvitrine sind „Sernik“ (Käsekuchen), gedeckter Apfelkuchen, diverse Streusel- und Blechkuchen mit Obst, Napf- und Rührkuchen, die meist eine (Schoko-)Glasur bekommen sowie unzählige Kleingebäcke wie Schmalzgebackenes, Windbeutel, Blätterteig- oder Biskuitteilchen. Wer es noch kalorienintensiver mag, greift zu Torten und Baumkuchen oder genießt



Foto: © Mauritius

Heiligabend kulinarisch

Viele Länder haben spezielle kulinarische Traditionen und Abläufe für Weihnachten. Polen liefert einen eigenen, maßgeblich vom katholischen Glauben bestimmten Beitrag dazu, den bis heute viele Menschen pflegen. Vor dem Essen am Heiligen Abend werden Oblaten an den Tisch gebracht, jeder Gast nimmt eine, wünscht jedem am Tisch frohe Weihnachten und bricht sich jeweils vom Gegenüber ein Stück ab, bis jeder von jedem gekostet hat. Erst dann beginnt das offizielle Essen, in vielen Familien ein mehrgängiges fleischloses Menü. Da Jesus zwölf Jünger hatte, werden ihnen zu Ehren auch zwölf unterschiedliche Speisen angeboten, zum Beispiel Karpfen, Erbsen, Pilze, Rote-Bete-Suppe, gefüllte Teigtaschen, Backobst, Reis oder Käsekuchen. Erst an den Folgetagen kommen dann zum Beispiel Ente oder Gans auf den Tisch. Traditionell bleibt am Heiligen Abend an polnischen Familientischen ein Gedeck frei. Dies symbolisiert den Platz für einen unerwarteten Gast, einen Einsamen oder Obdachlosen.

das polnische Schokoladenkonfekt. Kuchen und süße Gebäcke sind ein wesentlicher Teil der polnischen Esskultur, und das nicht nur an Fest- und Feiertagen. Wer in Polen zu Gast ist, sollte deshalb beim Hauptgericht schon bedenken, dass im weiteren Verlauf noch einiges auf ihn zukommen kann.

Flüssiges

Bei aller Begeisterung für Wodka sind die Polen auch leidenschaftliche Teetrinker. Nach der Wende war anfangs Kaffee beliebter (oft in löslicher Form), doch mittlerweile erlebte Schwarztee mit Zitrone und Zucker eine erstaunliche Renaissance. Sowohl Kaffee wie Tee trinkt man üblicherweise aus Gläsern. Überall beliebt ist Bier („Piwo“), das milder schmeckt als bei uns. Zahlreiche Lokalbrauereien und große Konzerne tummeln sich auf dem Markt.

Dafür gibt es beim Wein in Polen noch Nachholbedarf, und importierte Weine sind vergleichsweise teuer. Ein in Polen seit Jahrhunderten produziertes weinartiges Getränk ist der Honigmet. Noch vor Wodka und Bier wurde er ähnlich wie in anderen Ländern im Mittelalter zum Volksgetränk. Die Wildbienen-schwärme in den ausgedehnten Wäldern Polens und die häusliche Bienen-zucht lieferten das Ausgangsprodukt. Heute ist Honigmet nicht mehr bedeutsam. Mancherorts wird aber auch diese alte Tradition mit Sorgfalt gepflegt. ■

Zum Weiterlesen:
www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/polen/essentrinken

Estland, Lettland, Litauen: Verwandt und doch individuell



Foto: © Mauritijs



Esten, Letten und Litauer mögen es nicht, wenn sie als „die drei baltischen Staaten“ in einen Topf geworfen werden. Was bei Politik, Wirtschaft und anderen Themen zu einer ungerechten pauschalen Beurteilung führen kann, hat bei der Esskultur aber durchaus seine inhaltliche Berechtigung. Denn trotz kleiner Unterschiede, die es näher zu betrachten lohnt, lässt sich die kulinarische Welt Estlands, Lettlands und Litauens als etwas Zusammengehöriges und eng Verwandtes charakterisieren: Sie ist deftig, gut sättigend, energiereich, bodenständig, mit unverkennbar russischen, polnischen und (vor allem in Estland) skandinavischen Einflüssen sowie bis in unsere Tage mit deutlichen Spuren des Deutschen aus früheren Jahrhunderten. So kommt es, dass die einzeln betrachtet eher bescheidenen Küchen Estlands, Lettlands und Litauens aus heutiger Perspektive schon früh eine Art „Multikulti“ am Herd zu bieten hatten. Selbstverständlich sind mittler-

weile alle internationalen Trends der Esskultur und die entsprechenden Gerichte von Fast Food bis Gourmet auch in den baltischen Staaten, vor allem in den Städten, verfügbar. Doch viele Besucher (und auch Einheimische) suchen kulinarisch inzwischen gerade den ursprünglichen Charakter eines Landes. Spezialitätenrestaurants, besonders in den touristisch gut besuchten Hauptstädten Tallinn, Riga und Vilnius, gehen darauf ein und machen entsprechende Angebote. Außerdem gibt es überall Grill- und Imbissstände sowie Cafés und Schnellrestaurants, die die einheimische Küche für die knappe Mittagspause oder zum Mitnehmen anbieten. Und wer abseits der Zentren unterwegs ist, findet vielerorts neben beeindruckender Natur und zahlreichen Baudenkmälern (orthodoxe Kirchen, klassizistische Landgüter oder Spuren jüdischen Lebens), eine rustikal-bodenständige Küche wie zu Großmutterns Zeiten. Viele gemeinsame Merkmale lassen sich in den

Esskulturen der drei Länder ausmachen, zum Beispiel die Vorliebe fürs Milchsäuerliche. Zu etlichen Gerichten gehört Sauerrahm, und Milchprodukte haben insgesamt einen im europäischen Vergleich hohen Verwendungsgrad. Dill ist das beliebteste Gewürz in den ansonsten eher kräuter- und gewürzarmen Küchen. Lettland zeigt noch eine besondere Neigung zu Kümmel. Außerdem ist allen drei Ländern das reichhaltige und an Feiertagen nach alter Tradition gepflegte Essen mit der Familie gemeinsam. Dazu kommen die zahlreichen Wochenendhäuschen und Gartengrundstücke auf dem Land, die es vielen Städtern ermöglichen, Obst und Gemüse selbst anzubauen. Eine weitere Besonderheit: Das aus den skandinavischen Nachbarländern bekannte Jedermannrecht gilt auch hier – als Grundlage der jahrhundertealten kulinarischen Neigung, die Früchte der Natur, ganz besonders Beeren und Pilze, in den eigenen Speiseplan zu integrieren.

Geschichte und Gesellschaft

Reval, das heutige Tallinn, wurde bereits um 1230 vom Deutschen Orden gegründet. Zahlreiche beeindruckende Bauten aus Fachwerk und Backsteingotik vor allem in Estland und Lettland zeugen von frühen Hanseeinflüssen ab dem späten Mittelalter. Doch erst viele Jahrhunderte später, nach Ende des Ersten Weltkriegs, erreichten Estland, Lettland und Litauen erstmals ihre staatliche Unabhängigkeit. Davor bestanden in der Region umkämpfte und wechselnde Vorherrschaften des Deutschordens, Schwedens, Polens und zuletzt Russlands. Nach dem Nordischen Krieg Anfang des 18. Jahrhunderts und infolge der dritten Polnischen Teilung 1795 kamen ein Großteil der heutigen Staatsgebiete als russische

Provinzen zum Zarenreich. Zudem bildete sich eine deutschsprachige Oberschicht aus Bürgern und Gutsbesitzern heraus, die in Wirtschaft und Gesellschaft dominierte. Mit der Oktoberrevolution erlangten die drei Staaten ihre Unabhängigkeit, die das bolschewistische Russland anerkannte – allerdings nur 20 Jahre lang. Unter massivem Druck wurden Estland, Lettland und Litauen 1940 von der Sowjetunion annektiert, dann kam die deutsche Besetzung. Mit der Rückkehr der Sowjetmacht folgten ab 1944 Deportationen und Repressalien gegen die Einheimischen. Gleichzeitig wurden ethnische Russen und andere slawische Gruppen planmäßig in die baltischen Länder umgesiedelt, um die Republiken enger an Moskau zu binden. Esten und Letten drohten sogar,

in ihrer Heimat zur Minderheit zu werden. Zusammen mit den Litauern nutzten sie Gorbatschows Öffnung, um 1991 ihre Unabhängigkeit wiederzuerlangen. Diese weitgehend friedlichen Bewegungen sind – ausgehend von den traditionellen Sängereisen in Estland und Lettland – als „singende Revolution“ in die Geschichtsbücher eingegangen. 2004 wurden alle drei Länder Mitglieder der NATO und der EU. Heute leben rund 6,2 Millionen Menschen in den drei als sehr fortschrittlich geltenden Staaten. So kann man zum Beispiel in Estland bei einer Wahl seine Stimme über das Internet oder per SMS abgeben. Gleichzeitig führt der immer noch hohe Anteil der russischen Minderheiten in der Bevölkerung immer wieder zu Konflikten: Estland hat etwa 1,4 Millionen Einwoh-



Foto: © BeTaArtworks/Fotolia.com



Foto: © Darius Dzinnik/Fotolia.com



Foto: © Marén Wischnevski/Fotolia.com

Baltische Spezialitäten: Kassler Rippchen mit Sauerkraut und Kartoffelpüree, Cepelinai, Seljanka, Waldpilze in jeder Form



Foto: © Joseb arca/Fotolia.com

Estland: Speckkuchen

100 g Salzfleisch oder Fleisch von geräucherten Rippchen und eine klein gehackte Zwiebel in der Pfanne anbraten, 4 Eier verquirlen, mit 2 bis 3 EL Mehl und 250 ml Milch vermischen, salzen, alles über das Fleisch geben und in einer Auflaufform im Ofen 15 bis 20 Minuten backen.



Litauen: Sauerampfersuppe

1/2 kg Rindfleisch mit Knochen, 200 g geräucherten Speck, 1 Zwiebel gehackt, 1 Möhre in Scheiben geschnitten zu einer Brühe kochen. 200 g frischen Sauerampfer waschen und schneiden. Knapp 5 Minuten in der heißen Brühe ziehen lassen, nicht kochen! Mit 100 g Sauerrahm und Salz abschmecken. Dazu Salz- oder Bratkartoffeln reichen.



ner (Esten fast 70 %, Russen 26 %); Lettland 1,9 Millionen Einwohner (Letten 62 %, Russen 27 %) und in Litauen leben 2,8 Millionen Menschen (84 % Litauer, 6,6 % Polen und 5,4 % Russen).

Deftig durch den Tag

Ein deftiges Frühstück ist für viele Bewohner Estlands, Lettlands und Litauens der Einstieg in den Tag. Neben Aufschnitt, Käse und süßem Brotaufstrich gönnen sich einige Pfannkuchen (süß oder pikant gefüllt), Eier, Kartoffelpuffer, Räucherfisch oder Grütze. Milchprodukte stehen hoch im Kurs: Quark, Kefir, saure und süße Sahne, Schmand sowie (selbst gemachter) Frischkäse, zum Beispiel verfeinert mit Honig, ergänzen das Angebot. Von besonderer Wichtigkeit ist in allen drei Ländern das Brot. Es gehört zu kalten und warmen Mahlzeiten dazu und hat sich in diversen Redensarten verewigt. So heißt zum Beispiel „Jät-ku leivale“ (gesegnete Mahlzeit) auf Estnisch wörtlich übersetzt „Das Brot möge reichen“. Es gibt viele Brotsorten, aber Roggen- und Schwarzbrote sind, ähnlich wie in Skandinavien, besonders beliebt. In Lettland schätzt man süßsaures Roggenbrot.

Eine Allzweckwaffe in der Küche aller drei Länder ist die Kartoffel. Sie kann fast immer eingesetzt werden und heißt deshalb im Volksmund auch „das zweite Brot der Letten“. Die länglichen „Cepelinais“, deren Name nicht umsonst an

„Zeppelin“ erinnert, sind ein Nationalgericht in Litauen. Die gekochten Kartoffelklöße enthalten meist Hackfleisch, können aber auch mit Käse, Quark oder Pilzen gefüllt sein. Klassisch reicht man dazu eine Soße aus Schmand, Speck und Zwiebeln. Beliebt ist auch „Kugelis“, ein Kartoffelaufguss. Weitere Zubereitungsformen von Beilagen-Kartoffeln sind Salzkartoffeln, Püree, Röstkartoffeln und Puffer. Bei letzteren gibt es meist Sauerrahm und Dill dazu. Die Dominanz der Kartoffel im Vergleich zu anderen Beilagen (außer regional begrenzt Graupen oder Gerstengrütze, lettisch „Putra“, mit Sauerrahm gekocht), lässt sich auf den (nord-)deutschen Einfluss zurückführen. Er kam ab dem 19. Jahrhundert voll zum Tragen.

Bei anderen Speisen ist die osteuropäische Prägung offensichtlich: Estland, Lettland und Litauen kennen unterschiedlichste, fast immer gefüllte Teigtaschen, Pfannkuchen und Blinis (aus Buchweizenteig) in pikanten und süßen Geschmacksrichtungen. Die Füllungen sind vielfältig: Kohl, verschiedene Gemüsearten, Fleisch, Speck, Quark oder Pilze. Vor allem letztere sind in den drei Ländern Bestandteil vieler Gerichte. Dank des reichhaltigen Angebots aus der Natur haben sich hier einige Spezialitäten entwickeln können. Die Pilze werden frisch, geschmort, getrocknet oder mariniert, kalt als Salat oder warm als Gemüse oder Füllung verzehrt. Ebenfalls beliebt sind Hülsenfrüchte (vor al-

lem in Suppen) sowie Rote Bete. Die Rübenart, die bei uns eher ein Schattendasein fristet, ist aus der Esskultur der Region nicht wegzudenken, insbesondere bei Suppen und Salaten. Etlliche Salatrezepte haben als Basis eingelegtes Gemüse oder Rohkost, dazu kommen Fleisch oder Fisch (meist Hering oder Räucherfisch) sowie häufig gekochte Kartoffeln und Mayonnaise. Was „Borschtsch“ in Polen, der Ukraine und Russland in warmer Version ist, kommt insbesondere in Litauen zur Sommerzeit als kalte „Šaltibarščiai“ (Rote-Bete-Suppe) mit viel Buttermilch oder Kefir gemischt auf den Tisch. Die gängigsten warmen Suppen sind kräftig-dickflüssig zum Beispiel mit Sauerkraut, Graupen oder Pilzen, aus Mehl und Milch oder – eine Spezialität Litauens – mit Sauerampfer. In Estland wird gerne „Seljanka“ gekocht (zu Unrecht als „Resteverwertung“ in Suppenform geschmäht), mit Fleisch oder Wurst, Kraut, Gurke und Zwiebeln. Als „Soljanka“ war sie auch in Ostdeutschland bekannt.

Fleisch und Fisch

Der Fleischkonsum in Estland, Lettland und Litauen ist bis heute relativ hoch. Dabei greifen die meisten Menschen zu Schweinefleisch, das für sie einfach (immer noch) zu einem kompletten Gericht dazugehört. Es wird gebraten oder geschmort mit Sauerkraut und Graupen oder Kartoffelpüree,

Lettland: Graue Erbsen mit Speck

200 g Erbsen (Kapuzinererbsen) über Nacht einweichen, bei niedriger Temperatur weich kochen, 200 g geräucherten Speck und zwei Zwiebeln würfeln und in Butter anbraten, über die warmen Erbsen geben, dazu Sauermilch oder Joghurt reichen.



Litauen: Kalte Rote-Bete-Suppe

2 hart gekochte Eier trennen, Eigelb mit 4-5 fein gehackten Schalotten und etwas Salz mischen, Eiweiß klein hacken und mit einer gewürfelten Salatgurke, 100 g Sauerrahm, 1 l Buttermilch, gehacktem Dill und 2 gekochten, gewürfelten Rote Bete mischen, kalt stellen, eventuell mit Wasser auffüllen; Kartoffeln kochen und mit Butter servieren.



aber auch – wiederum an deutsche Gewohnheiten erinnernd – als Schweinshaxe mit Sauerkraut und Salzkartoffeln zubereitet. Gekochtes Schweinefleisch in Sülze gilt als eine estnische Spezialität. Und auch hier ist Sauerkraut häufig die bevorzugte Beilage. Eine noch deftigere Fleischvariante ist „Verivorst“, eine im Ofen geschmorte Blutwurst mit Gerste, die es meist an Weihnachten gibt. Lettland zeigt bei den Hauptspeisen eine Vorliebe für Koteletts und Schweinerippchen, wobei es sich beim sogenannten „Kiewer Kotelett“ auf Lettisch um ein mit Gemüse gefülltes Hähnchenschnitzel handelt. Das Nationalgericht „Ligsdinas“ besteht dagegen aus Hackfleisch. Diese Frikadellen werden mit hart gekochten Eiern und Pilzen gefüllt und mit Kartoffeln und Sauerrahm serviert. Außerdem gibt es diverse deftige Wildgerichte. In Litauen sind Fleischrouladen, gefüllt mit Speck und Zwiebeln beliebt sowie Fleischspieße (meist nach Schaschlikart), die in allen drei Ländern auch an Grillständen angeboten werden.

Wenn man den Fischverbrauch betrachtet, liegt vermutlich Estland vorn. „Silgusoust“ sind Sprotten aus der Ostsee, die gebraten mit Speck und Sahne zubereitet werden. „Silgurulid“ ist mit unserem Rollmops vergleichbar. Dafür wird der gerollte Strömling (Ostseeheering) mit Möhren, Zwiebeln und Pfeffer gefüllt. Räucherfisch ist eine Delikatesse auf der Kurischen Nehrung in Litau-

en, aber auch Esten und Letten schätzen Fisch geräuchert oder mariniert. In Lettland gelten Neunaugen (kulinarisch als Lampreten bezeichnet) aus Bächen und Flüssen als besondere Spezialität. Sie werden ähnlich wie Aal zubereitet, sind aber heute in ihrem Bestand stark gefährdet und daher kaum noch auf den Speisekarten zu finden.

Süßes und Flüssiges

Eis, Kompott oder Kuchen sowie süße Mehl- und Quarkspeisen sind typische Desserts in Estland, Lettland und Litauen. Häufig werden die Nachspeisen mit heimischen (Wald-)Beeren oder Likören und selbstverständlich Schlagsahne verfeinert. Litauen ist bekannt für sein Honiggebäck sowie „Sakotis“, einen turm- oder tannenbaumartigen Kuchen, der zu Fest- und Feiertagen dazu gehört. Er zeichnet sich durch die enorme Anzahl der verwendeten Eier aus; laut Wikipedia sind es 30 bis 50 Stück pro Kilogramm Mehl. Dazu kommen Butter, Zucker und Schmand sowie eine eigene Backvorrichtung mit Spieß. Die Esten bevorzugen eher ihr Mandelgebäck sowie „Kama“ aus gemahlenem und geröstetem Getreide wie Gerste, Hafer und Roggen sowie Erbsen. Diese Mischung eignet sich zweifach: Mit Buttermilch und Honig ist sie fürs Frühstück gedacht, mit saurer Sahne, Haselnüssen und frischen Waldbeeren wird ein schmackhaftes Dessert daraus.

Der Blick auf die Trinkgewohnheiten in den baltischen Ländern führt zurück zu den Gemeinsamkeiten: Alle drei sind ausgesprochene Bierländer mit langer Brautradition, die sowohl in Großbetrieben wie auch in kleinen Lokalbrauereien aktiv gepflegt werden. Für Touristen gibt es eigene Brauereitouren. Außerdem gelten Wodka – in einer etwas milderer Form als in Russland und Polen – sowie Liköre als flüssige Spezialitäten. Legendar ist der schwarze lettische Kräuterlikör „Balzams“, den viele Besucher als Souvenir kaufen und der vor Ort fast den Status einer Arznei hat. In Litauen heißt er „Balzamas“. Estland dagegen punktet mit „Vana Tallinn“ (Altes Tallinn), einem Likör mit Rumgeschmack und Vanillearoma. In allen drei Ostseeländern schätzt man starken, mokkaähnlichen Kaffee, der häufig direkt in der Tasse aufgebriht wird. Angesichts der herzhaften und deftigen Speisen bietet er sich zusammen mit den Spirituosen durchaus nach einer Mahlzeit an. ■

Zum Weiterlesen:

www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/estland/essentrinken,.../lettland/essentrinken,.../litauen/essentrinken

Riesig und doch überraschend einheitlich: Russland



Edler Kaviar einerseits, billiger Weißkohl andererseits – so simpel mag sich manch einer die qualitative Bandbreite russischen Essens vorstellen. Das hat Gründe: Zum einen erscheint (West-)Europäern vieles fremd und weit entfernt in dem riesigen Land. Zum anderen gibt es erst seit Anfang der 1990er-Jahre mehr Spezialitätenrestaurants im Westen, um die russische Küche kennenzulernen; in Deutschland am ehesten in Großstädten mit Schwerpunkt auf Berlin. Außerdem verbinden viele mit osteuropäischer Küche schweres, stark sättigendes Essen und viel Wodka, wörtlich „Wässerchen“. Doch ganz so einfach ist es nicht. Im kulinarischen Bild des flächenmäßig größten Landes der Welt, der „Russischen Föderation“, die etwa elf Prozent der Weltlandfläche umfasst, haben sowohl Kaviar als auch Weißkohl Platz. Rund 144 Millionen Menschen leben heute hier, davon etwa 85 Prozent im europäischen Teil, obwohl dieser nur knapp ein Viertel der Gesamtfläche ausmacht. Außer den Tropen sind al-

le Klimazonen der Erde vertreten, die neben den geografischen Gegebenheiten großen Einfluss auf Russlands Esskultur haben. Auch wenn das Land über riesige Agrarflächen verfügt und die Landwirtschaft als starker Wirtschaftszweig gilt, halten doch Klima und geringe Leistungskraft der Böden die landwirtschaftlichen Erträge mancherorts gering. Etliches wird daher für ertelose Zeiten konserviert, was zu zahlreichen eingelegten, eingesalzenen oder gepökelten Speisen führt; viele davon mit einer deutlich säuerlichen Note. Interessant: Man verwendet nicht nur die haltbar gemachte Ware, sondern auch die Lake, in der sie liegt. Viele Menschen setzen angesichts hoher Preise und je nach Region schwieriger Infrastruktur für Lagerung und Transport auf den eigenen Garten oder die Versorgung mit Obst, Gemüse und Milch durch Verwandte und Freunde, die eine eigene Parzelle bewirtschaften. Schätzungen zufolge sind bis zu 70 Prozent der Russen regionale Selbstversorger.

„Original russisch“ mit vielen Fremdeinflüssen

Russland wurde über die Jahrhunderte zum Vielvölkerstaat; schätzungsweise rund 170 unterschiedliche ethnische Gruppen leben heute auf russischem Gebiet. Das spiegelt sich in der Küche wider. Die Teigtaschen Pelmeni aus dem finno-ugrischen Osten, orientalisch anmutende Süßigkeiten oder Rentierfleisch aus Sibirien gehören alle zusammen. Trotz vieler Einflüsse ist ein relativ einheitliches kulinarisches Spektrum entstanden.

Den Anfang macht die einfache bäuerliche Esskultur, die sich innerhalb der armen (Land-)Bevölkerung sehr lange hält. Es ist die Zeit des Kiewer Rus im neunten Jahrhundert, der entlang der Handelsrouten zwischen Ostsee und Schwarzem Meer entsteht. Ab Mitte des 13. Jahrhunderts folgt nach Kriegen mit den Mongolen das siegreiche Großfürstentum Moskau als dominierende Macht, was bereits zu einer Verfeinerung der Essgewohnheiten durch

Gebietszuwächse und deren Produkte führt. Mit der Entstehung des Zarentums und des Russischen Kaiserreichs kommen ab dem 17. Jahrhundert starke europäische, vor allem französische, Einflüsse hinzu, vorangetrieben durch die kleine adlige Oberschicht. Heute lässt sich dem in Gerichten wie „Fisch nach Art von Katharina der Großen“ oder „Ragout Eremitage“ nachspüren. Mit der Oktoberrevolution 1917 beginnt die nach außen kulinarisch eher anspruchslose Zeit der Sowjetunion (anfangs sogar mit Hungersnöten), die sich durch Gemeinschaftsverpflegung und rationierte Lebensmittel auszeichnet. In vielen Privathaushalten werden jedoch gerade unter diesen Bedingungen handschriftliche Kochbücher sorgfältig gepflegt und neue Rezepte mit dem Vorhandenen kreiert. Gleichzeitig verstärkt sich durch große Umsiedlungen die Vermischung der Volksgruppen mit

der Folge, dass sich die Küche landesweit weiter vereinheitlicht. Mit Gründung der Russischen Föderation seit 1990 zeigen sich nun unter westlichen Einflüssen neue Ess- und Kochtrends, die ihrerseits eine Rückbesinnung auf die „original russische“ Küche hervorrufen.

Ofenkultur bis heute

An diesem Revival ist ein Gerät beteiligt, das die Esskultur wie kaum ein anderes prägt(e) und nicht nur auf dem Land im Einsatz ist: der russische Ofen als nationaltypischer Herd. Sein großer Innenraum braucht viel Holz, um auf Temperatur zu kommen, hält dann aber lange die Wärme, sodass außer Brot, dem wichtigsten Grundnahrungsmittel der Russen, noch andere Speisen garen können. Diese schonende Zubereitungsmethode bei niedrigen Temperaturen (um 100 °C) über einen längeren Zeitraum hinweg,

die bei uns gerade in Mode gekommen ist, hat in Russland eine lange Tradition. Getreidebreie und Suppen profitieren davon und haben sich deshalb auf dem Speiseplan etabliert. Dazu gibt es viele Zubereitungen, die gerade nach Backen, Köcheln oder Schmoren schmecken. Mit Brot, Grütze und dem Ofen begann die russische Esskultur. Denn wo Ackerbau beschränkt war, stand meist genügend Brennholz aus Laub- und Nadelwäldern zur Verfügung.

Vorspeisen

Egal wo in Russland: Die Vorspeisen sind ein echtes Highlight! „Sakuski“ eröffnen nicht nur das (festliche) Essen, sondern dienen auch als Snack zum Wodka, der wiederum den ersten Gang eines Essens begleitet. In Russland gehört der Schnaps zum Essen



Foto: © Dmitry Erster/Fotolia.com



Foto: © Pirozhki HI/Photo/Fotolia.com



Foto: © Farmer/Fotolia.com

Russische Kost: Vorspeisen mit Hering, Pirozhki, Kiewer Kotelett, Schtschi (Kraut-suppe)



Foto: © victoria p/Fotolia.com

und dient nicht als Digestif. Auch Wein gewinnt an Beliebtheit. Es gibt Gesundes zum Start, etwa Gemüse als Rohkost, eingelegt, mariniert (vor allem Gurken, Tomaten oder Kohl) sowie gesalzene oder eingelegte Stein- und Lamellenpilze; viele davon selbst gesammelt – eine russische Leidenschaft. Spätestens bei den (ebenfalls meist eingelegten) Fisch- und Fleischspeisen freut man sich über den Wodka: Salzhering mit Zwiebelringen, Lauch und einem Essig/Öl-Dressing oder Fisch- und Fleischsülze (z. B. Schweinskopfsülze mit Meerrettich), Fisch- und Fleischbällchen, gefüllte Eier, Pasteten und opulent belegte Brote, wobei sich Roggenbrot und Butter immer auf dem Tisch finden. Wer sich später an die Salate wagt, die man in guter Auswahl auch im Supermarkt findet, braucht großen Appetit: Es gibt „Hering im Pelzmantel“, ein Schichtsalat, dessen Lagen (Würfel/Scheiben gekochter Kartoffeln, Karotten, rote Bete und Eier, dazu Zwiebelringe) sich auf einem Salzhering türmen und mit reichlich Mayonnaise bestrichen sind. Oder Vinaigrettesalat aus gekochtem Gemüse wie Sauerkraut, in Würfel geschnittene gekochte rote Bete und Kartoffeln; manchmal auch mit Karotten, Erbsen und Salzgurken und gelegentlich mit Rinderzunge, Kalbsbraten oder Fisch angemacht. Das Ganze gibt es auch mit Apfelstückchen. Der bekannteste, im Westen „Russischer Salat“ genannte, ist der „Oliviersalat“. Er geht auf Lucien Olivier zurück, einen französischen Koch, der im 19. Jahrhundert in Moskau ein

Restaurant betrieb. Sein Rezept des Salatdressings ist nicht überliefert, daher kommt Fertigmayonnaise zum Einsatz, um klein geschnittene gekochte Kartoffeln und Eier, Salzgurken und Kochwurst sowie manchmal Erbsen zu verbinden. Kaum eine Silvesterparty findet ohne diesen Salat statt. Die Ursprungsversion war weitaus edler mit Fleisch vom Haselhuhn, Kalbszunge, Kaviar, gekochten Flusskrebse, Kapern, Cornichons und Blattsalat.

Ohne Suppe geht es nicht!

Eine tragende Säule der russischen Küche sind ihre Suppen. Dabei zeigt sich die Zusatzfunktion des Einlegens: Die Salzlake von konserviertem Kohl und anderen Gemüsen wird zur würzenden Zutat. Am auffälligsten ist das bei „Rassolnik“, einer leicht säuerlichen Rinder- oder Fischbrühe mit Gurkenlake, die mit Sauerampfer, Zwiebeln, Spinat oder Sellerie sowie Dill- oder Salatgurken bestückt wird. „Schtschi“ besteht aus frischem oder gesäuertem Weißkraut, das in Fleischbrühe gekocht, mit Sauerampfer, Brennessel, Pilzen oder Kräutern ergänzt und mit Sauerrahm (der in Russland „Smetana“ heißt und einen deutlich höheren Fettgehalt aufweist als bei uns), serviert wird. Schtschi ist ein gutes Beispiel dafür, wie sich die lang anhaltende Wärme des Ofens nutzen lässt.

Nimmt man Schtschi und Rassolnik zusammen, führt es zur (in der DDR sehr beliebten) „Soljanka“. Es gibt sie mit

Salzgurkenlake oder Gurkenbrühe; ein Klecks Smetana kommt oben drauf. Ursprünglich war Soljanka eine reine Fischsuppe. Heute können Fleisch, Fisch oder Pilze die vorherrschenden Zutaten sein. Die Bestandteile werden einzeln gekocht und am Schluss zusammengefügt; Gewürz- oder Salzgurken, Tomatenmark, Lorbeer und Dill kommen immer hinein, je nach Region außerdem Tomaten, Kapern, Oliven oder Kraut. Kurz vor Schluss wird mit Zitrone und Sauerrahm abgeschmeckt. Beliebt sind auch Borschtsch sowie andere Rote-Bete- und Kwas-Suppen. Der Brottrunk Kwas gehört in die kalte Suppe „Okroschka“; dazu kommen hartgekochte Eier, Radieschen, gekochte Kartoffeln, Gurken und oft Kochwurst.

Teigwaren und Getreide

Fast so wichtig wie Suppen sind die Teigwaren, deren Vielfalt an Füllungen und Teigen (Hefe-, Blätter- oder Nudelteig) beeindruckt. Man findet sie offen oder geschlossen, ungesalzen oder gesalzen, säuerlich oder süß, in vielen Größen und Formen. Eine Art russische Tortellini sind „Pelmeni“. Sie stammen aus Sibirien, enthalten Hackfleisch und werden in Brühe gekocht. Weitere mögliche Füllungen sind gekochte Kartoffeln oder Pilze. Man isst sie als Suppeneinlage oder als Hauptgericht; dann mit Sauerrahm oder Mayonnaise, schwarzem Pfeffer und gebratenen Zwiebeln sowie Wodka dazu. Die „Pirog“ ist eine kuchenähnliche, große Teigtasche mit Füllun-



Kwas - ein Nationalgetränk

Kwas (oder Kwass) ist ein gold- oder dunkelbraunes Getränk aus fermentiertem Schwarz- oder Roggenbrot, Wasser und Kräutern. Es ist selbstgemacht oder als Fertigprodukt nicht aus der Familie wegzudenken und gilt trotz seines leichten Alkoholgehalts auch für Kinder als unbedenklich.

Der Brottrunk schmeckt ein wenig wie Malzbier, ist aber nicht so süß. Alternativen gibt es aus Beeren („Mors“), anderen Getreidesorten und Rüben; außerdem kennt man Würzungen wie Ingwer oder Zitronenschalen.

Im Sommer wird Kwas auf den Straßen aus Kanistern verkauft. Und es ist Zutat kalter Suppen, die so ihren säuerlichen Geschmack erhalten.

gen aus Fisch, Fleisch, Eiern, Reis oder Gemüse. Auch sie wird mit Sauerrahm und gebratenen Zwiebeln zum Hauptgericht und ist auch als Süßspeise bekannt, dann mit Quark- oder Obstfüllung. Die kleineren „Pirozhki“ sind halbmondförmige oder dreieckige Taschen aus Blätter- oder Hefeteig mit Füllungen aus Apfel, Hackfleisch, Innereien oder Kohl. Sie dienen als Beilage zur Suppe oder als Snack. Man isst sie mit der Hand. Die gebratenen Klöße „Syrniki“ aus süßem Quarkteig gibt es mit „Warenje“, in Zucker eingemachtem Obst, das auch als Süßungsmittel für Tee dient. Der Klobsteig kann zusätzlich Rosinen, Trockenfrüchte, Nüsse oder Kartoffeln enthalten.

Russland bietet viele Getreidebreie („Kascha“) aus Buchweizen, Hirse, Roggen oder Weizen. Man isst sie gern als Beilage zu Fleisch (dann meist angeröstet und mit Butter gegart), als Füllung im Spanferkel, als Suppeneinlage oder pur mit Milch oder Sahne.

Fisch und Fleisch

Kaviar (vor allem vom Stör) hat bis heute eine eigene Stellung. Doch nur ein Bruchteil der Bevölkerung hat ihn (außer an Feiertagen) auf dem Speiseplan; der Export ist eine wichtige Einnahmequelle. Die russische Küche greift aber auf viele verschiedene Fluss- und Süßwasserfische zurück; man geht von etwa 120.000 Flüssen und fast zwei Millionen Seen im Land aus. Fisch dient als Vorspeise, Suppe und als Hauptgericht; es gibt mit Fisch gefüllte Piroggen und diverse Fischkuchen. Ein beliebter Snack ist getrockneter Fisch, und auch eine der typischen osteuropäischen Spezialitäten, Schaschlik, wird mit Fisch zubereitet. Früher bestand Schaschlik vor allem aus Lammfleisch, heute kommen Rind, Schwein, Geflügel, aber auch Gemüse (Zwiebeln, Paprika, Tomate, Zucchini) und Fisch zum Einsatz. Entscheidend ist die Marinade: Oft werden die Spieße tagelang eingelegt; Zwiebeln, Kräuter sowie Essig, Zitronensaft und andere säuerliche Komponenten dominieren. Vollerorts in Russland stehen Schaschlik-Imbisse, wo es das Gericht direkt zum Verzehr oder zum Mitnehmen gibt. Weitere beliebte Fleischgerichte sind gekochtes Rind- oder Kalbfleisch, Kesselfleisch, Innereien, Braten im Teigmantel oder Kohlrouladen, deren Füllung meist



Mascheniza und Bliny

Die hauchdünnen russischen Pfannkuchen „Bliny“ aus luftigem (Hefe-)Teig sind zu allen Tageszeiten schmackhaft, da sie sich mit Hackfleisch, Eiern, Käse oder Pilzen, mit Sauerrahm, Früchten oder Marmelade füllen lassen. Eine ganz eigene Rolle spielen Bliny während des ursprünglich heidnischen Festes „Masleniza“ (Butterfest), das den Winter verabschiedet und den Frühling begrüßt. Das eine Woche dauernde Fest ist eine Mischung aus Karneval und religiösem Volksfest (Beginn der Fastenzeit) mit speziellen Traditionen. Das Backen der Bliny gehört dazu. Ihre Form erinnert an die Sonne, die alle nach einem langen Winter sehnhchst erwarten. Bliny kommen dann reichlich auf den Tisch, bestrichen mit zerlassener Butter, Schmand oder Kaviar.

noch Reis beinhaltet. Ebenfalls typisch ist Geschnetzeltes, oft mit Pilzen. Ein klassisches feines Gericht ist „Boef Stroganoff“, für das Rinderfiletspitzen mit Zwiebeln kurz angebraten werden. Die Soße besteht aus kräftiger Fleischbrühe, die mit Sauerrahm und Zitronensaft abgeschmeckt wird. Leicht irritierend wirkt auf den ersten Blick das „Kiewer Kotelett“. Hier handelt es sich um ein gefülltes, frittiertes Hähnchenbrustfilet. Um des Namens willen und um den Verzehr zu erleichtern, bleibt der Brustknochen oft am Fleisch.

Flüssiges und Süßes

Beliebtes russisches Getränk im Alltag ist neben Kwas vor allem Tee. Meist sind es schwere indische Sorten, die mit Honig, flüssiger Marmelade, Zucker, Zitrone oder Milch verfeinert werden. Tee aus einem aufgekochten Teeextrakt, immer wieder frisch zubereitet mit heißem Wasser aus dem Samowar – so war es früher, als das aus Messing gefertigte Utensil noch beliebtes Hochzeitsge-

schenk war. Heute kommt der Samowar nur bei besonderen Anlässen zum Einsatz. Kaffee nimmt an Bedeutung zu, vor allem am Morgen; zubereitet wird er häufig als Instantprodukt. Säfte sind eher trüb und dickflüssig. Eine beliebte Süßspeise ist „Kissel“: Aus fast flüssigem Kompott wird mit Kartoffelstärke angebackt eine geleeartige Süßspeise, die als Fertigprodukt überall zu haben ist. Religiöse Festtage haben eigene Süßspeisen wie den Osterkuchen „Kulitsch“ aus Hefeteig mit vielen Eiern und Butter oder russische Lebkuchen, die man zum Tee genießt. Der bei uns bekannte „Russische Zupfkuchen“, eine Mischung aus Käse- und Schokoladenkuchen, stammt allerdings womöglich gar nicht aus Russland. Den Namen kreierte vermutlich ein Lebensmittelproduzent für eine neue Backmischung. ■

Zum Weiterlesen:

www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/russland/essentrinken

Tradition und Moderne auch kulinarisch: Die Türkei



Eine junge Geschäftsfrau im Businesskostüm, die erfolgreich ihr Unternehmen führt, und eine vielfache Großmutter, die im langen Mantel und mit Kopftuch ihren Besorgungen nachgeht – zwei Bilder, die symbolhaft für ein Land stehen: die Türkei. Tradition und Moderne treffen tagtäglich aufeinander. Das läuft nicht immer ohne Konflikte ab. Tradition und Moderne sind auch prägende Merkmale der türkischen Esskultur. Dort harmonieren sie ganz problemlos. Ein erstaunliches kulinarisches Erbe aus vielen Jahrhunderten und die moderne Küche unserer Tage passen gut zusammen und bieten eine große Vielfalt an Gerichten und Geschmacksrichtungen. Die einfachen Kochtraditionen der nomadischen Turkvölker wirken bis heute nach (z. B. bei der Verwendung von Joghurt in der Küche und den zahlreichen Arten Lamm zuzubereiten). Sie wurden um indische, persische, kurdische und arabische Einflüsse erweitert. Außerdem hinterließen die mediterranen Nachbarn vom Balkan und aus Griechenland ihre Spuren. Gleichzeitig wurden sie selbst von den türkischen

Ess- und Kochgewohnheiten beeinflusst, was sich bei Gemüsegerichten, der Zubereitung von Fleisch und vor allem an den zahlreichen Süßspeisen gut nachvollziehen lässt. Eine besonders prägende Phase für die türkische Esskultur war die „Palastküche“ der osmanischen Sultane, die bis ins späte 19. Jahrhundert dauerte. Sie führte zu einer Spezialisierung der Köche, die teilweise heute noch spürbar ist. Ihre Kreationen sowie die Verwendung von Aromen und Gewürzen strahlten weit über die damaligen Landesgrenzen hinaus aus. Damals hatten sie viel Zeit für die Zubereitung, was auch heute noch für etliche Speisen notwendig ist.

Wichtige Grundlagen für die kulinarische Vielfalt der Türkei sind ihre fruchtbaren Böden und guten klimatischen Voraussetzungen. Denn vor allem in den Küstenregionen wächst fast alles, was die eigene Küche bereichert: jede Art von Obst und Gemüse, Zitrusfrüchte, Gewürze, Getreide, Wein, Oliven, Nüsse, Pistazien, Tee, sogar Baumwolle und Tabak. Dazu wird überall und gerade in den kargereren Regionen Viehzucht betrieben.

Und die langen Küsten – die Türkei ist an drei Seiten von Meer umgeben – liefern Fischarten und Meeresfrüchte, darunter die kleine Sardinienart „Hamsi“ aus dem Schwarzen Meer, für die es bis zu vierzig verschiedene Zubereitungsarten geben soll.

Geschichte und Gesellschaft

Das heutige Staatsgebiet der Türkei reicht über zwei Erdteile, Europa und Asien. Die Republik ist ein vergleichsweise junges Land; sie wurde 1923 von Mustafa Kemal „Atatürk“ („Vater aller Türken“) als erstem Staatspräsidenten ausgerufen und geprägt.

Ein paar Jahrtausende früher gehörte das Land zu den ersten Siedlungsgebieten der Menschheit. Später lebten hier unter anderem Griechen, Perser und Römer. Mit der Teilung des Römischen Imperiums im vierten Jahrhundert kam die Region zu Byzanz mit der Hauptstadt Konstantinopel, dem heutigen Istanbul. Es folgten arabische Jahrhunderte: Um 1300 gründete Osman I. das gleich-

namige Reich, das stetig expandierte. Zeitweise gehörten Persien, Syrien, Teile Nordafrikas, die Krim, Griechenland und Länder auf dem Balkan zum Herrschaftsgebiet. 1683 wurden „die Türken“ vor Wien geschlagen. Diese Niederlage läutete die schrittweise Schwächung und Zersplitterung ein bis hin zur Niederlage im Ersten Weltkrieg, in dem sich das Osmanische Reich mit den Achsenmächten verbündet hatte. 1915 geschah der Völkermord an den Armeniern, bis heute ein wunder Punkt für die moderne Türkei.

Die Ausrufung der Republik ging mit einer grundlegenden Änderung in Recht und Gesellschaft einher: Abschaffung von Scharia und Schleier, Einführung der Koedukation und der Einehe, Trennung von Glaube und Staat. Im Zweiten Weltkrieg blieb die Türkei neutral und

wurde 1945 Gründungsmitglied der Vereinten Nationen. 1952 trat sie der NATO bei. In den folgenden Jahrzehnten bestimmte oft die Armee die Geschicke des Landes. Heute leben rund 82 Millionen Menschen in der Türkei; im Großraum Istanbul sind es alleine zwölf Millionen. Der Islam ist keine Staatsreligion. Dennoch geht man davon aus, dass sich die meisten Türken zu ihm bekennen und auch die islamischen Speisevorschriften einhalten.

Im Paradies der Vorspeisen

Überquellende Tafeln voller Vorspeisen sind ein herausragendes Merkmal der türkischen Küche und Kennzeichen der großen Gastfreundschaft in türkischen Familien. „Meze“ gibt es in kalter und warmer (geschmort, gekocht oder

überbacken) Form. Sie werden in vielen kleinen Schüsseln auf dem Tisch verteilt, sodass sich jeder Gast selbst bedienen kann. Ein Muss am Tisch ist (Weiß-)Brot als Fladen, Stangen oder Brötchen, von denen man sich die gewünschten Stücke selbst abreißt. Es gibt Restaurants, die sich auf Vorspeisen spezialisiert haben. Sie bieten die beliebtesten „Raki-Tafeln“ an, denn häufig genießt man die Vorspeisen mit dem bekannten Anisschnaps. Die Vielfalt der Meze scheint grenzenlos und reicht von Gemüse über Milchprodukte (Käse und viele Joghurtsoßen oder -cremes) bis hin zu Fisch und Fleisch: eingelegte oder in Olivenöl gegarte Möhren, Paprika, Auberginen oder Bohnen, Tomatensalat mit Minze, Blumenkohlfladen, Zucchini-puffer, gebratenes Gemüse mit Tomatensoße, Gemüsesalate mit Knoblauch



Foto: © Aleksandar Todorovic/Fotolia.com



Foto: © Simone van den Berg/Fotolia.com



Foto: © Tekin/Fotolia.com

Auch in Deutschland bekannt: Döner Kebab, Tahin (Sesampaste), Sardinen vom Grill, „Der Imam fällt in Ohnmacht“ (überbackene Auberginen)



Foto: © hjschneider/Fotolia.com

und Joghurt, Schafskäsecreme mit Kräutern, Joghurt mit Gurke, Knoblauch und Dill, gefüllte Weinblätter, „Humus“ (Kichererbsenmus), „Tahin“ (Paste aus Sesamkörnern), gefüllte Miesmuscheln, Krabben, eingelegte Tintenfischringe, scharf gewürztes rohes Hackfleisch und so weiter und so fort. Man könnte sich schon daran satt essen. Doch üblicherweise folgen auf das riesige Angebot noch ein Hauptgang sowie ein Dessert, das zwar gelegentlich nur frisches Obst, aber durchaus auch eine der typischen Süßspeisen sein kann.

Suppen sind kaum Vorspeise, sondern eher ein (leichtes) Gericht zur Mittagszeit. Hier stehen Hülsenfrüchte, Gemüse, Getreide oder Geflügel als Zutaten im Vordergrund. Gemüse gibt es in der türkischen Küche außer als Vorspeise auch in Verbindung mit Fleisch oder mit geschmacksintensiven Füllungen versehen, zum Beispiel Pinienkerne, Zwiebeln, Sultaninen, Minze, Piment oder Zimt. Ein bekanntes vegetarisches Gericht heißt „Der Imam fiel in Ohnmacht“ und besteht aus klein geschnittenen Auberginen, Tomaten, Zwiebeln, Spitzpaprika, Knoblauch, Petersilie und reichlich Olivenöl. Kalt soll es noch köstlicher schmecken als warm und findet sich deshalb auch als „Meze“.

Fisch

Fisch ist in der Türkei beliebt. Einige Fischzubereitungen – meistens gekocht oder eingelegt – sowie Muscheln und Meeresfrüchte sind leckere Vor-

speisen, andere kommen in Suppen und Salaten auf den Tisch. Ein bevorzugtes Gebiet für Garnelen, andere Krustentiere und Miesmuscheln liegt zwischen dem Bosphorus und den Dardanellen; dementsprechend gibt es hier viele Spezialitäten. Die Ägäis ist bekannt für Kalmare (Tintenfisch), die häufig gefüllt auf den Tisch kommen, und für Brassen (Karpfenfische), die man eher gegrillt oder gebraten verzehrt. Seeteufel, Seebarsch, Steinbutt und Thunfisch sind in türkischen Küchen sehr gefragt, aber angesichts von Überfischung und hohen Preisen zählen sie für viele Menschen mittlerweile eher zur Festtags- als zur Alltagsküche. Viele und abwechslungsreiche Fischgerichte gibt es traditionell in und um Istanbul, denn der Bosphorus ist ein Nadelöhr für durchziehende Schwärme. Fisch wird in der Türkei häufig auf dem Grill gebraten und manchmal vorher mit einer Mischung aus Zitronensaft, Olivenöl und ausgepressten Zwiebeln mariniert. Auch das Garen in Pergamentpapier ist verbreitet. Insgesamt fällt auf, dass Fische und Meeresfrüchte einfach und möglichst unverfälscht zubereitet werden, sodass sie ihren authentischen Geschmack bewahren. Ein ähnliches Vorgehen zeigt sich auch im Umgang mit Fleisch.

Fleisch

„Kebab“ ist ein türkisches Wort, das mittlerweile Menschen in vielen Ländern verstehen, denn als „Döner Ke-

bab“ (deutsche Schreibweise) hat es sich in den vergangenen Jahrzehnten in Europa zum beliebten Imbiss entwickelt. In der türkischen Küche bedeutet Kebab einfach nur (in kleineren Stücken) gegrilltes Fleisch. Die deutsche Variante im Fladenbrot mit Salat, Kraut, Tomate, Joghurtsoße und scharfem Gewürz findet man im Ursprungsland fast nur in den Touristenzentren. Der „echte“ Döner Kebab besteht aus marinierten Fleischscheiben, die auf den Drehspieß geschichtet werden. Er ist in der Türkei ein Tellergericht mit Reis und Salat. Letztere sind die typischen Beilagen der meisten Gerichte. Viele pikant gewürzte Spieße (ob drehend oder flach) grillen am besten über Holzkohle. Sie werden aus Lammfleisch oder Rinderhack zubereitet und bekommen neben den Beilagen eine Joghurtsoße zur Seite. Auch gegrillte Koteletts sind beliebt.

Fleisch hat insgesamt einen vergleichsweise hohen Stellenwert in der türkischen Küche. Außer Schwein kommt nahezu alles auf den Tisch: Hammel, Lamm, Kalb, Rind, Geflügel. Es wird viel gegrillt oder gebraten, aber auch geschmort, etwa für Eintopfgerichte. Ebenfalls gefragt sind Innereien, die für Vorspeisen oder zu einer Kuttelsuppe verarbeitet werden. Letztere kann man schon zum Frühstück oder zum Abschluss einer Kneipentour (was dann oft fast Frühstückszeit ist) zu sich nehmen.

„Köfte“ heißt die türkische Version der Frikadelle, die es gebraten, gegrillt, ge-



Baklava

Viel Geschick und Geduld benötigt die fachmännische Zubereitung der wahrscheinlich bekanntesten Süßspeise der Türkei. Dabei ist keineswegs sicher, ob es sich ursprünglich überhaupt um eine türkische Spezialität handelt. Denn „Baklava“ ist zwar ein türkisches Wort, aber die meist mit Wal- oder Haselnüssen oder mit Pistazien gefüllte Kreation aus Yufkateig, die nach dem Backen mit Sirup (aus Wasser, Zucker und Zitronensaft) übergossen und dann in Stückchen geschnitten wird, findet sich in ähnlicher Form in vielen arabischen Ländern, dem Iran, Griechenland, Albanien und Bulgarien, überall dort also, wo einst das Osmanische Reich kulturell Einfluss hatte.

Angebig soll Baklava das Testgericht für künftige Köche am Hof des Sultans gewesen sein. Kein Wunder: Die Herrscher setzten die süßen Teilchen der Legende nach auch dafür ein, ihre Haremsdamen zu bezirnen. Heute gehört das knusprige Backwerk zum Basisangebot jeder guten Konditorei und zum klassischen Repertoire zuhause.

kocht oder frittiert gibt. Besonders sind jeweils die verwendeten Gewürze wie Kreuzkümmel, Chili, Knoblauch oder scharfes Paprikapulver. Manche regionale Variante erfordert eine geschmorte Zubereitung mit Soße und Gemüse. Die rohen, scharfen Hackfleischklößchen aus dem Südosten der Türkei erhalten ihre Festigkeit durch den aus Hartweizen hergestellten Bulgur. Grob geschrotet und gekocht ist er eine beliebte Beilage oder mit Gemüse und Fleischstückchen ein Hauptgericht. Außerdem gibt es mit Hackfleisch gefüllte Bulgurklößchen. Bulgur kann auch Suppeneinlage oder Zutat für Salat sein. Eine solche Variante enthält außerdem Zwiebeln, Tomaten, türkische Paprikaschoten, Peperoni sowie Minze und Zitronensaft.

Alltagsküche: Teig und Reis

Die türkische Alltagsküche kennt viele Gerichte, bei denen (Brot-)Teig oder Reis eine zentrale Rolle spielen. Die weichen „Pide“ (eine Art Brotteigpastete) gibt es mit unterschiedlichen Füllungen. Dazu gehören Ziegenkäse mit Petersilie, Spinat, Kartoffeln, Ei sowie Rinderwurst oder Fleisch. Außerdem gibt es würzig gefüllte Fladenbrote („Gözleme“) sowie „Börek“ aus dem hauchdünnen Yufkateig. In vielen Familien ist dessen Zubereitung noch Tradition. Angesichts des großen Aufwands wird meist auf Vorrat gearbeitet. Aber jeder türkische Supermarkt hat die hauchdünnen Teigblätter im Angebot, inzwischen auch in Deutschland. Man unterscheidet „Zigarettenbörek“ (dünne, gefüllte Röllchen) und Börek vom Blech. Außerdem gibt es viele Gerichte aus Teigwaren wie Teigtäschchen, die mit Hackfleisch gefüllt und mit Knoblauchjoghurt und einer Buttersoße sowie Minze serviert werden.

Die türkische Pizza „Lahmakun“ mit Hackfleisch und Gemüse ist aus Imbissen und Restaurants in Deutschland bekannt. Dort gibt es neben Pommes immer auch Reis, der in der türkischen Küche Beilage und (Gemüse-)Füllung, aber auch Hauptgang ist. Ein typischer „Gemischter Reis“ besteht neben Langkornreis aus kleingehackten Zwiebeln, Hühner- oder Lammleber, Pinienkernen, Korinthen, Kreuzkümmel und Hühnerbrühe sowie gehacktem Dill.



Flüssig und alkoholfrei: Kaffee, Tee, Ayran

Joghurt, Wasser und etwas Salz – so einfach lautet die Rezeptur des Nationalgetränks „Ayran“. Zwei Drittel Joghurt (10 % Fett) und ein Drittel (Eis-)Wasser werden schaumig verrührt; manchmal kommt etwas entrahmte Schafsmilch dazu. Ayran passt gut zu Fleischgerichten, gilt in manchen Regionen als klassischer Begrüßungstrunk und ist im Sommer die erfrischende Wahl für viele.

„Çay“ heißt der türkische Schwarztee, der zu etlichen Gelegenheiten zubereitet und angeboten wird: Natürlich in den traditionellen Teehäusern, aber auch für Kunden in Läden und Geschäften, bei Besprechungen, für Gäste daheim oder morgens zum Frühstück. Die Türkei hat eigene Anbaugebiete (vor allem an der Schwarzmeerküste), wo die Teepflanze seit etwa 1930 gedeiht.

Auch bei uns wohlbekannt ist der türkische Mokka, „Kahve“, der fein gemahlen in einem kleinen Gefäß mit Zucker und etwas Wasser aufgekocht wird. Man trinkt ihn meist nach dem Essen und unterscheidet verschiedene Süßgrade. Also aufgepasst, wenn man in der Türkei Kaffee bestellt! Wer Milchkaffee möchte, fragt nach „sütlü kahve“. Außerdem ist löslicher Kaffee weit verbreitet.

Süßes in Hülle und Fülle

Die zahlreichen türkischen Süßspeisen sind größtenteils wahre Kalorienbomben. Viele bestehen aus Yufkateig, aber vor allem aus ganz viel Zucker, Nüssen und Gewürzen und werden zudem noch intensiv in Sirup getränkt. Gleichzeitig sind diese Köstlichkeiten Beweis der enormen kulinarischen Vielfalt und werden keineswegs nur als Dessert gegessen. Sie können Frühstück, Beigabe zum Tee, Imbiss für spontane Gäste, Mitbringsel bei einem Besuch oder notwendiger Bestandteil religiöser Feste sein, zum Beispiel die Paste „Helva“ aus süßem Maisgrieß, Butter, Zucker, Milch, Wasser und je nach Region mit Pinienkernen, Sesamsamen, Honig oder Pistazien. Helva ist eine typische Speise des Ramadan und für die Trauergäste bei Beerdigungen.

Zurück bis zu Noah und seiner Arche geht die Geschichte von „Aşure“ (wörtlich Noahs Süßigkeit), das aus mindestens sieben Zutaten besteht, angeblich jenen, die Noah nach dem Ende der Sint-

flut noch übrig hatte: Weizen, Kichererbsen, weiße Bohnen, Reis, Zucker, Rosinen, getrocknete Früchte und Orangenschale. Dazu kommen nach längerem Köcheln in Wasser und Milch als Dekoration Hasel- oder Walnusskerne, Pinien- und Granatpfelkerne. Mindestens sieben Nachbarn oder andere Gäste sollen für diese fast suppige Spezialität mit an der Tafel sitzen. Wenn es schneller gehen soll, wählt man eher „Süßen Kürbis mit Rahm“, denn die Fruchtstücke (auch Quitte ist möglich) werden einfach in Zucker weich gekocht, mit Zitronensaft verfeinert und mit gehackten Walnüssen und Rahm serviert. Außerdem gibt es viele Puddings, Cremes, Kuchen, Pasten und Bonbons, Kompott, Gebäcke sowie „Lokum“, den türkischen Honig aus Zucker, Nüssen, Reismehl und Rosenwasser. Spätestens an dieser Stelle im Menü – wenn nicht schon bei den Vorspeisen – bietet sich ein guter Raki an. ■

Zum Weiterlesen:

www.kochdichtuerrkisch.de

Arabisch und vielfältig: Der Libanon als Beispiel für die Region



Foto: © iStock.com/jcarillet



Croissants, Reis, Minze, Lammhack, Nüsse, Butterschmalz, Joghurt und Baklava – so bunt und von unterschiedlicher Herkunft wie diese Zutaten und Speisen sind, ist auch die Esskultur des Landes, in dem sie alle gleichberechtigt ihren Platz haben: der Libanon. Knapp sechs Millionen Einwohner hat das Land heute; mehr als zwei Millionen von ihnen leben in der Hauptstadt Beirut. Aber man geht davon aus, dass mindestens ebenso viele Menschen libanesischer Abstammung überall in der Welt verstreut ihre Heimat gefunden haben; vermutlich sogar noch mehr. Und so ist die libanesischer Esskultur weltweit verbreitet; zu finden in spezialisierten Restaurants, aber auch in zahlreichen Familien rund um den Globus. Die kulinarischen Übergänge zu den Nachbarländern sind fließend, auch wenn die libanesischer Küche als die feinste und abwechslungsreichste in der arabischen Welt gilt. Ob

Israel, Jordanien, Syrien, teilweise auch Ägypten und die Türkei – viele Spezialitäten finden sich dort zumindest ähnlich wie im Libanon.

Im Libanon gibt es rund zwanzig offiziell anerkannte Religionsgemeinschaften. Schätzungen gehen davon aus, dass heute gut 40 Prozent der Libanesen Christen, der Rest Moslems sind. Das Verhältnis war bis in die 1960er-Jahre genau anders herum. Die vergangenen fünf Jahrzehnte haben das einstige Vorzeigeland („Schweiz des Ostens“) verändert. Bis zum Beginn des langen Bürgerkrieges Mitte der 1970er-Jahre (er endete 1990) hatte der Libanon, seit 1920 französisches Mandatsgebiet, eine hohe Anziehungskraft für Europäer, die hier auch ihre Esskultur(en) pflegten. In der auf den Bürgerkrieg folgenden Besatzungszeit durch Syrien, dessen Ess- und Kochtraditionen auch heute noch eng mit denen des Libanon verwoben sind,

sowie in den vergangenen Jahren gelang es dem Land nur ansatzweise, die alte Eleganz und Ausstrahlung wiederzuerlangen.

Französische Prägung

Dafür hat sich der französische Einfluss nicht nur in Form der Croissants durch alle Turbulenzen gehalten. Französisch gilt als Verkehrs- und Elitesprache des Libanon. Laut Wikipedia sind etwa 40 Prozent der Libanesen frankophon und auch in der (höheren) Bildung spielt Französisch bis heute eine große Rolle. Hauptsprache des Landes ist jedoch Arabisch. Der Blick auf die aktuelle Esskultur zeigt ein harmonisches Miteinander arabisch-orientalischer und französisch-mediterraner Komponenten – Croissants und Fladenbrot passen, auch im übertragenen Sinn, offenbar recht gut zusammen. Dazu kommt die enor-

me Vielfalt an Obst und Gemüse. In der fruchtbaren Bekaa-Ebene, jenseits des Gebirges, das sie von der Mittelmeerküste trennt, herrscht Landwirtschaft vor. Allerdings ist hier meist künstliche Bewässerung für den Getreide-, Obst- und Weinanbau sowie die Milchwirtschaft notwendig. Diese Produkte machen einen erheblichen Teil der Exporte des Landes aus.

Vorspeisen ohne Grenzen

Fast alle Länder des arabischen Raums sowie die Türkei sind für ihre außergewöhnliche Vielfalt an Vorspeisen bekannt, die Salate, Cremes, Dips, Suppen und kleine Gerichte umfasst. Doch der Libanon toppt alle: Kenner der Region kommen auf mehrere 100 ver-

schiedene „Mezze“, die es zu entdecken gilt. Die Vorbereitung dieser auf den ersten Blick manchmal eher unscheinbaren Speisen kostet teilweise viel Zeit. Sie kommen in unzähligen kleinen Schüsseln auf den Tisch. Üblicherweise gibt es viel mehr Köstlichkeiten als die Tafelrunde je komplett verzehren könnte, zumal es sich ja erst um die Vorspeisen handelt. Hier kommt die arabische Gastfreundschaft und Großzügigkeit ins Spiel. Was man nicht aufessen kann, reicht man an Nachbarn oder Familienmitglieder weiter.

Eine der bekanntesten Vorspeisen, die es auch in (Süd-)Frankreich gibt, ist das als Petersiliensalat bezeichnete „Tabouleh“. Ein wichtiger Bestandteil ist Bulgur, vorgekochter und wieder getrockneter Weizen, den es in

unterschiedlichen Schrotgraden gibt. Der deutsche Name irritiert ein wenig, denn neben Petersilie sind es vor allem frische Minze, Zitronensaft und gehackte Lauchzwiebeln, die dem Gericht das besondere Aroma verleihen. Je kühler es serviert wird, umso aromatischer schmeckt es. Das gilt auch für den Arabischen Brotsalat, für den man getoastete Fladenbrotstückchen mit Gurken, Tomaten, Lauchzwiebeln, frischen Kräutern, Endiviansalat, Paprika und Radieschen mischt und mit einer Soße aus Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl vermischt. Ebenfalls beliebt sind Auberginen- und Gurkensalat, beide mit Lauchzwiebeln und Joghurt-Knoblauch-Soße angemacht.

Weitere bekannte Mezze sind: „Hummus“ („pur“, aber auch in Varianten mit



Foto: © Fainfo/Fotolia.com



Foto: © iStock.com/EccentricCanvases



Foto: © robert leitch/Fotolia.com

Spezialitäten aus dem Libanon: Mahshi (gefülltes Gemüse), Tahina (Sesampaste), Hackbällchen, Tee mit süßem Gebäck



Foto: © iStock.com/davidf

Hackfleisch, Pinienkernen und Zimt), gefüllte Weinblätter, Blätterteigtaschen mit Spinat oder Käse, gebratener Löwenzahn sowie „Muhamra“. Walnüsse und Pinienkerne werden dafür feinhackt, Lauchzwiebeln, Radieschen, Knoblauchzehe und Chilischoten kleingeschnitten, alles in Olivenöl erhitzt und mit Chilipfeffer abgeschmeckt. Ein Klassiker sind „Falafel“, die im Libanon und seinen Nachbarländern aus Kichererbsen, in ihrem Herkunftsland Ägypten aus braunen Bohnen geformt werden. Falafel sind eine Vorspeise oder ein Imbissgericht im Fladenbrot mit Salat und Tahinasoße (Sesampaste). Viele Berufstätige sind für ihr Mittagessen auf Imbissstände mit solchen Angeboten angewiesen.

Das gemeinsame Essen in der Familie findet, wenn überhaupt, am Abend statt. Brot ist an jeder libanesischen Tafel von Anfang an dabei.

Für die Mezze zum Beispiel bedient sich jeder am Fladenbrot, das dem Aufnehmen von Soßen, Cremes sowie diversen Salaten und anderen Gerichten dient. Brot ist für alle arabischen Küchen weit mehr als eine Beilage; es ist integraler Bestandteil und Basis nahezu jeder Mahlzeit.

Zu den Mezze zählen auch Suppen. Im Libanon beliebt ist Joghurtsuppe. Hierfür rührt man Joghurt in eine warme Brühe ein und fügt eine Mehlschwitze hinzu, sodass das Ganze sämig wird. Zur Abrundung kommt frische Minze dazu. Hackbällchen in der Suppe machen diese zu einer vollwertigen warmen Mahlzeit. Auch die ebenfalls beliebte Spinatsuppe enthält meist Hackbällchen, die durch Kardamompulver und eine Prise Zimt ihre besondere Würze erhalten.

Vegetarisch gut

Die libanesischen Küchen kennt, wie fast alle arabischen Küchen, unzählige vegetarische Gerichte. Das liegt auch daran, dass Fleisch für viele Menschen in diesen Ländern (zu) teuer ist. Folglich gibt es – weder in der bodenständigen Alltagsküche noch an Festtagen – kaum Fleischzubereitungen, die einem europäischen Braten oder Steak vergleichbar wären. Stattdessen sind die meisten Fleischgerichte als Ragout oder aus Hackfleisch zubereitet.

Reis, Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Zwiebeln sind vielerorts die (kostengünstige) Grundlage vegetarischer Ge-

richte, die sich durch die abwechslungsreichen Würzungen und scharfen Soßen verfeinern lassen.

Gemüse wird geschmort, gefüllt oder überbacken. Vor allem gefülltes Gemüse („Mahshi“) ist beliebt: Tomaten, Zucchini, Paprika, Artischocken, Weinblätter, Kartoffeln und sogar Kohlblätter dienen als Hülle für Tomatenpüree, diverse Gewürze und Reis. Schmackhaft sind auch Reis-Fleisch-Füllungen (Rinder- oder Lammhack) mit Minze, Koriander oder Piment sowie Pinienkernen oder Mandeln. Eine libanesischen Spezialität ist „Ruz bil khalta“, Reis mit Nüssen und Rosinen. Mit Hackfleisch oder Hühnerleber entsteht ein komplettes Gericht.

Fisch und Fleisch

Der Libanon hat eine lange Mittelmeerküste, sodass Fisch früher für viele Bewohner ein vergleichsweise günstiger Eiweißlieferant war. Heute sind allerdings deutliche Einschränkungen in Form von Überfischung und durch ökologische Probleme offenbar.

In der Alltagsküche ist die häufigste Zubereitungsform von Fisch Marinieren mit Zitrone und Anbraten in Olivenöl.



Foto: © muratcevi/Fotolia.com

Kaffee auf Arabisch

Vermutlich stammt Kaffee aus dem heutigen Äthiopien und erreichte von dort etwa im 15. Jahrhundert den Nahen und Mittleren Osten. Europäische Reisende berichteten von dem neuen Getränk, bevor es sich über die Handelsrouten weiter nach Europa verbreitete. Typisch für den Nahen Osten, und damit auch für den Libanon ist bis heute der arabische Kaffee „Ahwa“.

Hierzulande heißt diese Zubereitung „türkischer“ oder „griechischer“ Kaffee. Grundlage ist fein gemahlene, schwarz gebranntes Kaffeepulver, das mit Wasser in einem Kännchen aus Kupfer oder Aluminium, einer „Kannaka“, in mehreren Schritten aufgekocht wird (nur so bildet sich der gewünschte Schaum auf der Oberfläche), und zum Schluss als dicker Satz auf den Boden der Tasse sinkt. Den fertigen Kaffee gießt man ganz vorsichtig in die kleinen Tassen oder Gläser. Das geschieht üblicherweise erst am Tisch. Da man wegen des abgesunkenen Kaffeesatzes nicht umrühren sollte, süßt man das Getränk vorher. Im Kaffeehaus sind von „schwarz“ (ohne Zucker) bis „extra“ (sehr süß) unterschiedlichste Varianten zu haben. Im Libanon ist die Zugabe von Kardamon beliebt: Das Gewürz wird gemeinsam mit dem Kaffeepulver in das bereits einmal aufgekochte Wasser gegeben.

Dazu reicht man verschiedene Soßen, zum Beispiel Knoblauchpaste mit frischem Koriander. Außerdem gibt es – wie bei den Gemüsegerichten – Füllungen unterschiedlichster Art, etwa Paprika und Walnüsse; dazu passt Tahina-soße.

Auch Fleisch und Geflügel mariniert man für zahlreiche Gerichte. Typisch libanesisch ist geschmortes Lammfleisch mit Zucchini oder Auberginen und Joghurt. Obwohl im Libanon im Vergleich zu anderen arabischen Staaten sehr viele Christen leben, deren Religion den Verzehr von Schweinefleisch nicht verbietet, spielt es in der landestypischen Küche praktisch keine Rolle.

Überall in der arabischen Welt heißen Fleischspieße „Shish kebab“. Sie bestehen meist aus mariniertem Lammfleisch. Die Fleischstücke steckt man abwechselnd mit Zwiebeln, Paprika und Tomaten auf Spieße und grillt sie über Holzkohle oder im Ofen. Diese Spezialität wird eher im Restaurant bestellt. Sie ist kein typisches Alltagsgericht, die Hackfleischspieße „Kofta“ dagegen schon. Dafür wird Rinder- oder Lammhack mit Bulgur vermischt. Eines der beliebtesten Hackfleischgerichte (ebenfalls mit Bulgur gemischt) heißt „Kibbeh“ und ist in verschiedenen Varianten verbreitet: als Auflauf überbacken mit einer Füllung aus Walnüssen oder Pinienkernen, Zwiebeln und Zimt; als gefüllte Bällchen (die sich kalt auch gut als Mezze eignen) sowie als Hackfleischbällchen, die in Joghurt gekocht, anschließend in Knoblauchpaste und Butterschmalz geschwenkt und zum Schluss mit Koriander und Minze gewürzt werden. „Schawarma“ heißt die Fleischzubereitung (Lamm, Rind, Geflügel), die an die bei uns bekannten Döner Kebabs erinnert: Das Fleisch wird in großen Stücken auf einem Spieß gedreht. Doch es gilt nicht nur als beliebter Imbiss, sondern wird als Geschnitzeltes auch zuhause zubereitet; hier mariniert man das Fleisch vorher, meist mit Zitronensaft und landestypischen Gewürzen.

Süßes und Flüssiges

Zum Abschluss eines (festlichen) Essens gibt es in vielen arabischen Ländern, auch im Libanon, kein Dessert im mitteleuropäischen Sinn. Stattdessen

sind frisches Obst (Orange, Melone, Granatapfel o. ä.), dazu eine Tasse stark gesüßten Schwarz- oder Grüntees üblich. Die Teekultur spielt eine herausragende Rolle. Tee passt immer: Bei der Begrüßung, beim Abschluss eines Geschäfts oder nach dem Essen. Die zahlreichen süßen Leckereien kommen bei der Bewirtung von Gästen zum Einsatz: am Nachmittag, zwischendurch und besonders gern an Festtagen. An diesen Spezialitäten zeigt sich die bis heute enge Verbundenheit mit der osmanischen Esskultur. Ein Beispiel ist Baklava. Aromatisiert werden viele Süßigkeiten mit Zitronensaft, Orangenblüten- oder Rosenwasser. Auch Zuckersirup ist allgegenwärtig, etwa bei den typischen Walnusspfannkuchen

oder bei „Kunufa“, Teigfäden, die mit zerlassener Butter, Mandeln, Rosinen und Ricotta oder türkischem Joghurt im Ofen überbacken werden. „Awami“ heißt ein in Öl ausgebackenes kleines Hefegebäck, das ebenfalls Zuckersirup als süße Krönung braucht. Außerdem gibt es aromatische Puddings (z. B. mit Aprikosen) oder „Basbousa“, eine Art Grießschnitte, die viel Joghurt und Kokos- oder Mandelraspeln enthält. ■

Zum Weiterlesen:

Hage S: Die libanesischen Küche. Verlag Phaidon by Edel (2013)



Foto: © iStock.com/cleandranapant

Auf die Würze kommt es an

Für viele Vorspeisen, aber auch für etliche warme (Haupt-)Gerichte kommen im arabischen Raum Würzmischungen zum Einsatz.

Die bekannte Mischung „Baharat“ gibt es in regional unterschiedlicher Zusammensetzung. Sie kann aus folgenden Zutaten bestehen: Pfeffer (auch als Schote), Paprika, Koriander, Nelken, Kreuzkümmel, Kardamom, Muskatnuss, Zimt, Piment, Ingwer oder Bockshornklee. Das Kochbuch „Die libanesischen Küche“ nennt als für den Libanon notwendige Bestandteile Piment, Zimt, Nelken, Ingwer, Pfeffer, Muskat und Bockshornklee. Dazu kommen aber immer noch – meist großzügig dosiert – frische Kräuter wie Petersilie, Minze oder Koriander.

Persische Kochkunst: Lebendige Traditionen im Iran



Die persische Küche und Esskultur gehören zu den ältesten kulinarischen Strömungen weltweit. Nicht nur geografisch verbinden sich in dieser Region seit vielen Jahrhunderten Eigenarten und Besonderheiten des Nahen und Fernen Ostens sowie Indiens. Gleichzeitig wirkte die persische (Ess-)Kultur über ehemalige und heutige Staatsgrenzen hinaus. Man geht davon aus, dass sich die Küchen Afghanistans, Armeniens, Aserbeidschans, Georgiens, der Türkei und selbst in Teilen Indiens ohne diese Einflüsse nicht so entwickelt hätten, wie wir sie heute kennen. Das gilt natürlich auch in umgekehrter Richtung. So lässt sich zum Beispiel das im Iran beliebte „Gefüllte Gemüse“ auf osmanische Einflüsse zurückführen. Ähnliches gilt auch für manche Süßspeisen. Bei uns in Europa haben persische Spezialitäten ebenfalls schon früh besondere Aufmerksamkeit gefunden: Schon im Mittelalter wird die persische „Kochkunst“ erwähnt und hoch gelobt.

Woran liegt diese enorme Ausstrahlung? Was macht die persische Esskultur bis heute attraktiv? Einerseits ist es die historische Dimension einer Region, in der von jeher viele unterschiedliche Völker, Kulturen und Religionen zuhause waren. An der früheren Seidenstraße gelegen, trieben die Händler in den Basaren Persiens schon immer eifrig Handel. Folglich gab es stets neue Impulse und Produkte, die den Weg in dieses Land fanden. Zum Zweiten liegt es wohl an der enormen Vielfalt und im wahren Sinn des Wortes Farbenpracht der Gewürze und der frischen Kräuter, die in der Küche zum Einsatz kommen – und das häufig in überraschenden Kombinationen. Hinzu kommt der beeindruckende Anblick des großen Esstisches, wenn nach persischer Tradition alle Vorspeisen, Hauptgerichte, Beilagen und Nachspeisen gleichzeitig dort stehen. Der Gast kann so zwischen den vielen verschiedenen Aromen und Geschmacksrichtungen auswählen. Fast nie gibt es

nur ein Hauptgericht, es sind immer mehrere: Fleisch, Fisch, Huhn, Gulaschgerichte, Salate, verschiedene Reisarten und europäische Teigwaren, die sich im Iran großer Beliebtheit erfreuen. Die Zubereitung ist ein enormer Aufwand, der oft mehrere Tage an Vorbereitung in Anspruch nimmt. Die Geschmacksrichtungen arbeitet der Koch dabei bewusst einzeln heraus oder belässt sie natürlich. Er oder sie verarbeitet möglichst frische Zutaten mit wenig Fett und Salz und würzt eher mild. In den Familien hat das gemeinsame Essen einen hohen Stellenwert, was vor allem bei festlichen Anlässen zum Tragen kommt.

Land, Leute, Landwirtschaft

Der heutige Iran ist ein sehr junges Land; rund 55 Prozent der Bevölkerung sind unter 30 Jahre alt. Etwa 15 Millionen der rund 80 Millionen Bürger leben in und um die Hauptstadt Teheran.

Etwa 45 Prozent der Gesamtbevölkerung sind ethnisch gesehen Perser. Zu den Minderheiten zählen Bakhtiaren (Nomaden), Aserbeidschaner, Kurden, Turkmenen, arabische Iraner, christliche Armenier sowie afghanische „Gastarbeiter“ und Flüchtlinge. Sie alle sorgen dafür, dass es regionale Feinheiten der Speisen im Land gibt.

Rund die Hälfte des heutigen Staatsgebietes besteht aus Hochlandsteppen oder Wüsten. Dennoch gibt es Landwirtschaft, vor allem am schmalen Küstenstreifen des Kaspischen Meeres. Angebaut werden insbesondere Reis, Knoblauch, Zwiebeln, Zitrusfrüchte und Tee. Bei Gemüse und vielen Obstsorten kann sich das Land nahezu selbst versorgen. In den Export gehen zum Beispiel Pistazien und Safran sowie in geringem

Maße Orangen, Nüsse und Kiwis. Typische Importprodukte sind (trotz eigenem Anbau) Weizen, Gerste, Reis, Zucker, Baumwolle, Mangos und Bananen. Weintrauben spielen eine besondere Rolle. Aufgrund der strengen religiösen Vorschriften werden sie trotz langer Tradition kaum mehr für Wein genutzt. Stattdessen verkauft man sie als Tafeltrauben. Große Mengen kommen auch als Traubensaft auf den Markt. Die kernlosen, zuckersüßen Sorten werden zu Rosinen und Sultaninen verarbeitet. Der Iran ist laut Wikipedia der zweitgrößte Exporteur dieser Produkte nach der Türkei.

Nüsse und Trockenfrüchte als eigene Erzeugnisse sind wichtige Zutaten vieler Gerichte. Dazu kommen Kräuter und Gewürze, die persische Speisen von al-

len anderen unterscheiden. Teilweise kommen frische Kräuter auf einem eigenen Teller als Zwischengang auf den Tisch, um zwischen einzelnen Speisen neutralisierend zu wirken. Dazu gehören Radieschen (mit Blättern), Lauch und Schalotten. Typische Gewürze sind Kardamom, Koriander, Kurkuma (Gelbwurz), Minze, Basilikum, Petersilie, Safran, Sumagh (aus getrockneten, geriebenen Beeren des strauchartigen Essigbaums), Zimt und in manchen Regionen die Würzmischung „Adwieh“, eine Mixtur aus mindestens vier getrockneten Gewürzen, vergleichbar unserem „Curry“. Meistens sind Muskat, Koriander, Kreuzkümmel, Zimt, getrocknete Rosenblätter, schwarzer und roter Pfeffer, Gewürznelke, Gelbwurz oder Kardamom dabei.



Fessendschan-Hähnchen, Reis mit Bodenkruste (Tahdig), gedämpfter Sellerie (Khoresh harafs) mit Butterreis (Tschello), Persisches Gebäck mit Tee



Harmonie von „warm“ und „kalt“

Neben der Würzung kennzeichnet die Philosophie der Harmonie von „warm“ und „kalt“ die persische Esskultur. Gemeint ist damit nicht die Temperatur einzelner Gerichte, vielmehr handelt es sich um unterschiedliche Wirkungen, die Zutaten oder Speisen im Körper erzielen. Als „warm“ und eher anregend gelten Fleisch, Gewürze, Zucker, Dattel, Feige, Melone, Traube, Nuss und Tee, als „kalt“ und eher beruhigend Reis, Milch, Zitrusfrüchte, rote Bete, Salat und Pflaume. Man vermutet, dass sich diese Kategorien auch auf den körperlichen Grundzustand des Menschen übertragen lassen, dass es also eher „warme“ und eher „kalte“ Typen gibt. Dahinter steht die Idee, dass die bewusste Wahl einer Speise die eigene Gesundheit fördert. Für die Zubereitung der Gerichte bei Festivitäten berücksichtigt man diese Harmonielehre in Abhängigkeit der Gäste.

Reis in Hülle und Fülle

Reis ist abgesehen von Brot das wichtigste Grundnahrungsmittel der persischen Küche. Kartoffeln und Teigwaren gehören zwar auch dazu, spielen aber eine deutlich geringere Rolle als bei uns. Der erstklassige landeseigene Langkorn-Duftreis – der Sorte Basmati vergleichbar – ist mittlerweile sehr teuer geworden. Daher kommt in der Alltags-

küche und in günstigen Restaurants immer häufiger preiswerter Reis aus Thailand oder Indien zum Einsatz. Oft wird das iranische Produkt auch mit Billigreis vermischt und zu einem mittleren Preis verkauft. Einfacher Kochreis („Kateh“) ist die simpelste Form der Zubereitung. Doch die persische Küche kennt vielfältige Reisgerichte, bei denen die Zutaten gemeinsam schichtweise vor dem Dämpfen in einen Topf kommen („Pollo“). Es gibt Mischungen mit Karotten, Linsen, Bohnen, Kräutern und Fisch oder süße Varianten mit Orangenschalen und Mandeln. Außergewöhnlich ist die Kombination mit Sauerkirschen, Hähnchenfleisch und Lammhackklößchen. Eine beliebte Spezialität ist Berberitzen-Reis mit Hühnchen.

Gebutterter Reis („Tschello“) wird im Alltag aus Kostengründen meist mit Margarine zubereitet. „Ziel“ dieser Spezialität ist eine goldbraune Bodenkruste („Tahdig“), die durch pyramidenartiges Schichten des Reises und durch besonders vorsichtiges Dämpfen bei niedriger Temperatur entsteht. Häufig legt man dafür den Topfboden vorher aus, zum Beispiel mit Kartoffel- oder Brotscheiben oder jungen Zuckerrübenblättern. Die Herstellung einer leckeren Bodenkruste ist eine Kunst mit vielen Varianten. Eine weitere Zubereitungsform sind Reis-Fleisch-Klöße („Kufteh“). Hierfür werden der Reis und weitere Zutaten, etwa Linsen, zuerst gekocht, dann mit Hackfleisch zu Klößen geformt und in einer sämigen Soße gegart.

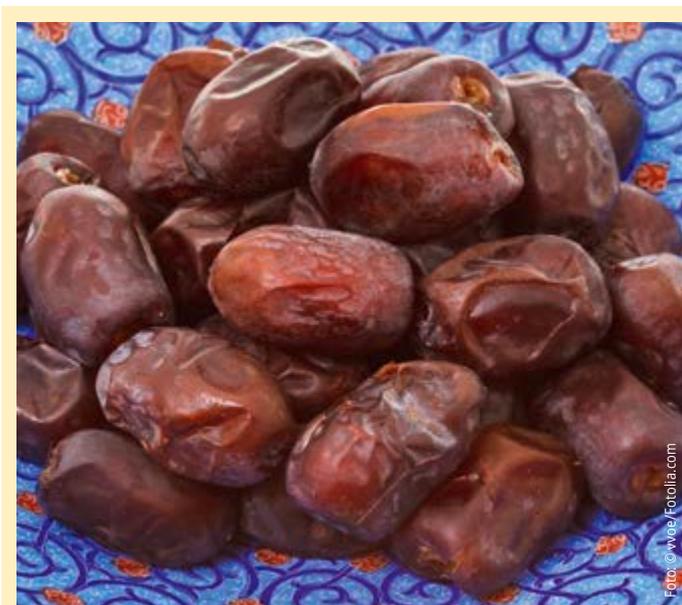
Brot muss sein

Das zweite Grundnahrungsmittel im Iran ist Brot („Nan“). Es gibt das dünne Fladenbrot „Lawasch“ aus Weizenmehl und Hefe, das ein wenig an Crepes erinnert. Viele einfache Iraner rollen den Reis und die Beilagen in dieses Brot ein. Die gefüllte Brotrolle heißt „Lokhmeh“. Außerdem beliebt sind die Brotsorten „Barbari“ (dicke Streifen, mit Kreuzkümmel und Sesam bestreut) und „Sanggak“, ein Gerstenbrot, das auf kleinen Kieselsteinen gebacken wird. Iraner lieben ihr Brot möglichst ganz frisch. Dreimal am Tag wird in den Bäckereien gebacken, und da man dort oft anstehen muss, ist es für viele Menschen zugleich eine Art Nachrichtenbörse, wo sie die wichtigsten Neuigkeiten austauschen. Europäische Brotsorten gibt es im Supermarkt, etwa Schwarzbrot mit dem deutschen Namen „Roggen“.

Brot gehört als Beilage zu den Suppen („Aasch“). Sie werden auf der Basis von Hülsenfrüchten, Nudeln oder Reis zubereitet und mit frischen Kräutermischungen gewürzt. Typische Zutaten sind Kichererbsen, Linsen, gelbe Erbsen, weiße Bohnen sowie Kräutermischungen aus Laucharten, Schalotten, Dill und Petersilie vermischt mit Spinat und Koriander.

Beilagen und Snacks

Die persische Küche kennt zahlreiche Beilagen und Snacks, die Frühstück, Vorspeise oder Imbiss zwischendurch sein,



Das Noruz-Fest

Neujahr ist im iranischen Kalender der Tag der Frühlings-Tag- und-Nachtgleiche, entsprechend unserem Frühlingsanfang am 21. März. Noruz bedeutet „neuer Tag“. Dieses Fest folgt der über 3.000 Jahre alten zoroastrischen Tradition (der Prophet Zarathustra lebte im 7. Jahrhundert v. Chr.). Offiziell eher unerwünscht im heutigen Iran ist es dennoch das wichtigste Familienfest und ein großes Ereignis. Im kulinarischen Zentrum stehen Zubereitung und Verzehr der mindestens sieben „S“. Dazu gehören: „Sabzeh“ (grüne Sprossen oder keimende Weizenkörner), „Samanu“ (Weizenpudding), „Sib“ (Apfel), „Sohan“ (Honig-Nuss-Krokant), „Senjed“ (rote Datteln), „Sanggak“ (Fladenbrot), „Siyahdane“ (Sesam), „Sir“ (Knoblauch), „Sumagh“ (Gewürz), „Serkeh“ (Essig zum Konservieren) und andere S-Zutaten. Am Vorabend gibt es traditionell Reis mit Kräutern und Fisch.

aber auch die Hauptgerichte ergänzen können. „Torschi“ ist in Essig oder Salzwasser eingelegtes Gemüse mit Kräutern und Obst. Es dient zum Beispiel als Gemüsebeilage zu einem warmen Essen, da es dafür ansonsten wenig Rezepte gibt. Verwendet werden Gurken, Zwiebeln, Auberginen, Möhren, Sellerie, rote Bete, Blumenkohl, Paprika oder Oliven. Für die rötliche Färbung sorgen rote Bete oder Sauerkirschen. Außerdem gibt es verschiedene Joghurtmischungen, etwa ähnlich wie Tzatziki mit Gurke oder mit Rosinen, Nüssen und Minzpulver. Säuerliche Gemüse- und Obstpürees, vergleichbar den Chutneys, sind ebenfalls weit verbreitet. Die Zubereitung erfordert langsames Köcheln, um den Fruchtzucker des Obstes nach und nach mit Säuerlichem aus Zitronen oder getrockneten Limetten zu mischen. Außerdem kennt man ganz besondere Soßen, etwa Granatapfel-Walnuss-Soße zu Hähnchenfleisch. „Fessendschan-Huhn“ ist eine der auffälligsten Spezialitäten der persischen Küche und Lieblingsessen vieler Menschen.

Ebenfalls beliebt sind Salat und gefülltes Gemüse wie Auberginen, Paprika, Weinblätter oder Kohl. Diese Gerichte zeigen die Verwandtschaft mit der türkischen Küche. Sie werden entweder vegetarisch als kalte Vorspeise oder warm mit Fleisch als Hauptgericht serviert. Zwischenmahlzeit, aber auch Frühstück für viele (dann z. B. mit Honig und Möhrenmarmelade) ist weißer Fetakäse mit Brot. Oder „Kuku“, eine Art Omelette oder Gratin. Neben den Eiern als Basis bilden Kräuter, geriebene Kartoffeln, Hackfleisch oder Walnüsse die Füllung.

Hauptgerichte

Der Grill ist bei festlichen Anlässen die bevorzugte Art der Zubereitung für Fleisch und Fisch. „Kabab“ ist der Oberbegriff für Grillgerichte, die entweder im Restaurant (über Holzkohle) oder mit Freunden (meist ein Gasgrill) auf dem Balkon oder im Freien zubereitet werden. Unter der Woche und in der eigenen Küche grillt man eher selten. „Tschello Kabab“ ist ein Gericht aus mariniertem, am Spieß gegrillten Lammfleisch. Die Marinade setzt sich aus Zwiebeln, Öl oder Joghurt, Limettensaft, Knoblauch und Salz zusammen. Vom Hackfleisch bis zum Filet von Lamm, Hammel, Rind oder Kalb gibt es Abstu-

fungen und (Preis-)Kategorien. Auch Fisch und Hähnchenfleisch („Dschud-scheh-Kabab“; beliebtes Festessen) gelten auf diese Weise. Als Beilagen dienen Reis, Grilltomaten, Zwiebeln und Sumagh. Ein typisches Alltagsgericht sind gulaschartige Gemüse-Fleisch-Zubereitungen („Khoresh“). Es gibt sie aus Lammfleisch-, Hühnerfleisch- oder Kalbfleischwürfeln mit Auberginen, Stangenbohnen, Zucchini oder Spinat; ebenso süßlich mit Quitten, Aprikosen, Pflaumen, Rhabarber oder Pfirsichen; oder nur mit Kräutern. Eines der wenigen Hauptgerichte der persischen Küche, bei dem Reis keine Rolle spielt, ist „Abgusht“, ein sehr gehaltvoller Lamm Eintopf (z. B. mit Kichererbsen, Kartoffeln, weißen Bohnen, Linsen, Auberginen oder Quitten), der als klassisches Winteressen gilt.

Beim Fisch erfreuen sich neben den Grillversionen (in Stücken oder als Ganzes am Spieß) gefüllte Varianten großer Beliebtheit. Am Kaspischen Meer wird seit jeher edler Kaviar produziert, der allerdings als lukratives Exportgut dient und kaum bei der Bevölkerung ankommt.

Erst rot, dann Gold: Safran

Kaum ein anderes einzelnes Gewürz prägt die persische Küche so deutlich wie Safran. Das „rote Gold“ färbt die Speisen zwar eher goldgelb, doch Safranfäden haben zunächst tatsächlich eine rötlich-orange Farbe. In der persischen Küche gibt es Safranhühnchen, Safranreis und sogar Safran-Pistazien-Eis. Laut Wikipedia hat der Iran einen Marktanteil von rund 90 Prozent! Safran ist eine Krokusart, aus deren getrockneten Blütenstempeln das eigentliche Gewürz entsteht; es gilt als das teuerste der Welt. Für ein Gramm zahlt man zwischen vier und 18 Euro, je nach Qualität. Eine Erklärung für diesen Preis liefert die aufwendige Ernte, denn sie erfolgt ausschließlich von Hand und nur im Oktober eines Jahres. Außer im Iran gedeiht die Jahrtausende alte Kulturpflanze noch in Afghanistan und im Mittelmeerraum.

www.br.de/themen/wissen/safran100.html

Süßes

Ähnlich wie in vielen arabischen Küchen kennt man im Iran kaum echte Desserts. Nach dem Essen reicht man frische Früchte, Trockenobst oder etwas Gebäck; dazu Tee. Es gibt jedoch zahlreiche Süßspeisen; manche davon mit religiösem Hintergrund: Milchreis mit Safran und Mandeln, Safran- oder Dattelkuchen, Reiscrème mit Rosenwasser, Beignets oder Baghlawa. Bekannt ist persisches (Milch-)Eis, teilweise mit Rosenwasser oder Safran parfümiert. Konditoreien bieten eine große Auswahl an preiswerten Kuchen und süßen Teilchen, etwa ein Drittel orientalischen Charakters, die anderen durchaus mit unseren Kuchen und Süßigkeiten vergleichbar. ■

Zum Weiterlesen:

www.iran-today.net/Persische-Kueche



Foto: © iStock.com/jeannawuk

Riesiges Land, spannende Vielfalt: Indien



Indien ist ein Land der Superlative – und ein Land der enormen Gegensätze. Rund 1,4 Milliarden Menschen leben in diesem Vielvölkerstaat, der gerne als „größte Demokratie der Welt“ bezeichnet wird und sich zum wirtschaftlichen Riesen entwickelt hat. Dennoch gelingt die Ernährung des Milliarden-Volkes nicht überall zufriedenstellend – geschweige denn gesund und abwechslungsreich. Dabei sind genau das die hervorstechenden Eigenschaften der indischen Esskultur mit ihrer starken vegetarischen Komponente. Viele Millionen Inder auf dem Land, aber auch in den Slums der Großstädte leiden an Hunger. Dafür gibt es verschiedene Ursachen. Viele Menschen sind Analphabeten mit sehr geringem Einkommen. Aber auch Naturkatastrophen wie Dürren, Überschwemmungen und Beben sowie gravierende ökologische Probleme (v. a. Luftverschmutzung und Wasserknappheit) tragen einen erheblichen Teil dazu bei.

Prägende Religion ist der Hinduismus, dem rund 80 Prozent der Gesamtbevölkerung folgen. Er beruht nicht auf den Lehren eines Propheten oder einer heiligen Schrift. Und er hat nicht nur religiös-spirituelle Aspekte: Der Hinduismus

steht für das bis heute die Gesellschaft prägende Kastensystem, für Philosophie und Lebensart und damit auch für die Esskultur der Menschen. Der Anteil der Bürger muslimischen Glaubens liegt bei zwölf bis 15 Prozent. Über 100 verschiedene Sprachen und unzählige Dialekte zählen die Fachleute auf dem Subkontinent neben den beiden Amtssprachen Hindi und Englisch sowie der Hochsprache Sanskrit.

Viele Esskulturen in einem Land

Wie vielleicht sonst nur im ebenfalls riesigen China lassen sich anhand der Esskultur Indiens die kulturelle und ethnische Vielfalt und die damit verbundenen Unterschiede nachvollziehen; vielleicht weil viele Menschen gerade das Kochen und Essen als letzte Bastion der eigenen Kultur in einer sich rasant verändernden, globalisierten Welt empfinden. Und so zeigen sich in der Esskultur die jeweiligen Einzigartigkeiten besonders augenfällig, geschmacksintensiv und für den durchschnittlichen Mitteleuropäer teilweise recht scharf – ein Fest für die Sinne. Würde man die geografischen Proportionen Indiens auf Eu-

ropa übertragen, wäre der Vergleich die Strecke zwischen Portugal und Estland oder Schweden und Griechenland. Wenn sich fünf Inder aus verschiedenen Landesteilen treffen und ihre heimatischen Spezialitäten mitbringen, dürfte jeder von ihnen bei den anderen kulinarisch Neues entdecken. Die Zubereitung indischer Speisen findet meistens in den Familien statt und erfordert einen relativ hohen Zeitaufwand.

Trotz aller Unterschiede lassen sich jedoch gemeinsame Merkmale für das ganze Land festhalten. Sie sind der Wegweiser durch die bunte Welt des Kochens und Essens auf dem Subkontinent.

Die „falsche“ linke Hand

In Indien ist es quer durch alle Gesellschaftsschichten bis heute üblich, mit den Fingern zu essen. Man reinigt die Hände immer direkt vor dem Essen mit Wasser. Mithilfe einer der vielen Brotsorten schiebt man die Speisen zusammen und nimmt sie auf. Im Süden ist ein Bananenblatt als Teller üblich. Wer sich als Gast dem Mit-Fingern-Essen anschließen möchte, sollte jedoch eines beachten: Die linke Hand dient

ausschließlich hygienischen Zwecken und gilt als unrein. Das betrifft nicht nur den Vorgang des Essens selbst, sondern auch das Servieren oder das Berühren einer anderen Person. Vielerorts steht aber das gewohnte Besteck zur Verfügung, beispielsweise in Hotelrestaurants. Dort treffen sich auch Einheimische mit Freunden privat, zu geschäftlichen oder festlichen Anlässen.

Vegetarisch im Fokus

Wer in indischen Familien oder Lokalen isst, wird über die Fülle und raffinierte Vielfalt der vegetarischen Gerichte staunen. Fleisch spielt bis auf wenige Ausnahmen eine Nebenrolle und ist eine Zutat unter vielen. Die weite Verbreitung der vegetarischen Küche hat verschiedene Ursachen:

- Religion
Das Rind gilt den Hindus als heilig und sein Verzehr ist verboten; Schweinefleisch ist bei den Moslems nicht erlaubt. Übrig bleibt die reduzierte Auswahl an Lamm oder Hammel und Geflügel sowie Fisch und Meeresfrüchte.
- Klima und Vegetation
Beide erschweren die Viehzucht in manchen Regionen; außerdem ist sie aufwendiger und teurer als Ackerbau.
- Höhere Kosten
Fleisch ist im Vergleich zu anderen Produkten teuer; dementsprechend sind Kauf und Verzehr für viele Menschen aus finanziellen Gründen gar nicht möglich.
- Schwierige Lagerung und fehlende Kühlmöglichkeiten
Vor allem in ländlichen Regionen sind Lager- und Kühlmöglichkeiten begrenzt.

Der ausschlaggebende Grund für die Dominanz des vegetarischen Essens liegt aber in der hinduistischen Lebensweise – und das, obwohl der Vegetarismus für Hindus weder allgemein gültige Forderung noch Dogma ist. Viele sehen die vegetarische Lebensweise jedoch als ethisch vollkommener an, da Fleisch als Ergebnis eines Tötungsaktes gilt. Um die unterschiedlichen Ansichten der Inder zu dieser Frage zu verstehen, hilft ein Blick auf die jeweiligen persönlichen „Gurus“, die religiösen Lehrer. Deren Aussagen und Autorität sind für viele Menschen bindend. Extrem orthodoxe Richtungen erlauben selbst den Verzehr roter oder rötlicher Speisen (wie etwa rote Bete oder Tomaten) nicht, weil deren Farbe an Blut erinnert, oder verbieten Wurzelgemüse, weil beim Herausziehen des Gemüses aus dem Boden Insekten ums Leben kommen könnten.



Foto: © iStock.com/ALLERKO



Foto: © Ziv/Fotolia.com



Foto: © Paul Wintem/Fotolia.com

Typisch indisch:
Dal; Asa foetida
als Würfel; Tandoor
mit Fleischspieß;
Chicken tikka masala



Foto: © iStock.com/Fotolia.com

Gewürze und Kräuter

Ähnlich wie in der persischen Kochkunst haben auch in Indien Kräuter und Gewürze eine herausragende Funktion, die jenseits einer bloßen Würzung nach Lust und Laune liegt. Kräuter und Gewürze unterstreichen oder neutralisieren die intensiven Aromen der Speisen. Die wichtigsten Gewürze der indischen Küche sind Chili, Koriander (frisch eingesetzt wie Petersilie und als Samen in gemahlenem Zustand), Kurkuma/Gelbwurzwurzel, Kardamom, Anis, Kreuzkümmel, Muskatnuss, Schwarzkümmel, Sesam, Zimt, Senf, Ingwer, Safran sowie Pfeffer und Salz.

„Garam masala“ heißt eine Würzmischung, die vor allem in Nordindien beliebt ist. Sie besteht meist aus schwarzen Kardamomsamen, Zimt, schwarzem Kümmel, Nelken, schwarzem Pfeffer und Muskat. Aber jede Familie kreiert Abwandlungen und eigene Mischungen. Garam masala ist auch als Fertigprodukt erhältlich, dann dominieren allerdings oft kostengünstige Gewürze wie Kreuzkümmel und Koriander. Das bei uns erhältliche Gewürz „Curry“ ist ebenfalls kein Einzelprodukt. Es handelt sich um eine Mischung aus mindestens sechs, je nach Region bis zu 20 verschiedenen Gewürzen. Wenn die Familien noch klassisch kochen, hüten sie in der Regel ein eigenes Rezept für die Currymischung. Die am häufigsten verwendeten Zutaten sind Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer, Gewürznelken, Fenchelsamen und Zimt.

Zu den echten „Exoten“ unter den Gewürzen, die in Europa kaum bekannt sind, gehört zum Beispiel „Asa foetida“, ein stark riechendes, getrocknetes Gummiharz aus den Wurzeln eines Doldengewächses. Es fördert die Verdauung und wird nur in geringen Dosierungen eingesetzt. Großzügiger handhabt man „Tamarinde“: Die Früchte des Tamarindenbaumes werden zu einer Flüssigkeit ausgepresst und sind als Konzentrat oder in Blöcken erhältlich. Nach Auflösen in Wasser passt die Würze zu Suppen, Salaten, Currys, Fleisch- und Fischgerichten.

Eine Besonderheit der indischen Küche ist das Rösten von Gewürzen; dies geschieht fast immer im unzerkleinerten Zustand. So verstärken sich die Aromen und geben vielen Speisen einen ganz eigenen Charakter.

Die Basis: Hülsenfrüchte

Wer in eine indische Küche schaut, wird zahlreiche Gefäße mit den unterschiedlichsten Hülsenfrüchten finden. Rot, gelb, schwarz, weiß, grün – alle Farben sind vorhanden. Fast jedes indische Essen enthält mindestens eine Speise aus Hülsenfrüchten. Diese sind damit die tragende Säule der Alltagsküche. Das hat mehrere Gründe: Es sind vielseitig zubereitende Produkte, die unaufdringlich schmecken und sich gut verarbeiten lassen, ob als Suppe, Soße oder in Gerichten mit Fleisch und/oder Gemüse. Die richtigen Gewürze verhelfen ihnen zu kulinarischem Glanz und

erleichtern zudem ihre Verdaulichkeit. Gleichzeitig bestechen Hülsenfrüchte durch ihren hohen Eiweißgehalt und sind damit ein ideales Produkt der vegetarischen Küche.

„Dal“ heißt auf Sanskrit „Spalt“ und steht für die enthülste und gespaltene Hülsenfrucht, bezeichnet also alle (außer Bohnen) als Oberbegriff. Dal ist zugleich der Name der einfachen Alltagsgerichte, die aus Hülsenfrüchten bestehen. Früher war Dal mit Reis oder Brot für die meisten Inder die Grundnahrung; für viele arme Menschen ist das heute noch so. Die verschiedenen Hülsenfrüchte werden im Supermarkt und auf den zahlreichen Märkten verkauft; diverse Linsensorten, Schälerbbsen, Kichererbsen, Kidney- und Mungbohnen gehören dazu. „Mung dal“ ist eines der beliebtesten „Dal“ in Nordindien. Diese Bohnen schmecken mild, sind gelblich und leicht länglich. Kichererbsen sind in vielen Gerichten mit Soßen (z. B. Curry) zu finden, häufig mit Kartoffeln, grünem Gemüse, Auberginen, Tomaten, Tamarinde und Joghurt gemischt.

Brot – wichtigstes Grundnahrungsmittel

Das „Basisbrot“ der indischen Küchen heißt „Chapati“ oder „Roti“, was übersetzt „Brot“ bedeutet. „Rotiwalas“, Angehörige einer unteren Kaste, backen es häufig. Chapati besteht aus Weizenmehl und Wasser. Der Teig wird in dünnen Fladen auf einer heißen Oberfläche gegart. Das eher weiche Backwerk lässt sich mit



Goa – die kulinarische Insel

Über 400 Jahre lang war Goa – an der Westküste Indiens gelegen – die Hauptstadt der Kolonie Portugiesisch-Indien. Viele Bewohner sind katholisch und auf dem Speiseplan sind die portugiesischen Einflüsse bis heute deutlich zu spüren: So findet man Rindsrouladen, hausgemachte Schweinswürste und viele warme Gerichte mit Schweinefleisch. Eines der bekanntesten ist das scharf-saure Gericht „Vindalu“. Das Fleisch wird in Wein oder Essig, Knoblauch und Gewürzen mariniert und sehr scharf gewürzt, vor allem mit Chili. Hindus bereiten es heute häufig mit Hähnchenfleisch zu. Auch Fisch und Meeresfrüchte sind in Goa weit verbreitet. Kokosmilch dient als Garflüssigkeit; außerdem gibt es Süßes aus Eiern und Kokosmilch. Beliebt sind „Dodol“, ein Konfekt aus Cashewnüssen, und „Bibinka“, geschichtete Kokospfannkuchen.

gekochtem Gemüse füllen und wie ein Pfannkuchen falten. So entsteht eine typische Frühstücksmahlzeit. Es gibt auch Brotsorten, die man in heißem Öl frittiert und die ballonartig aufgehen, zum Beispiel „Bahtura“, ein gesäuertes Brot mit Hefearoma. Bei uns am bekanntesten ist „Naan“. Es stammt aus dem Nordwesten Indiens und besteht aus weichen, mit Hefe und Joghurt fermentierten Fladen. Traditionell wird Naan in dem rund 5.000 Jahre alten Lehmofen „Tandoor“ gebacken. Dieses alte Küchengerät stammt aus dem Nahen Osten und findet sich heute fast überall zwischen Schwarzem Meer und Indien. Naan backt man allerdings kaum zuhause, es wird vor allem in spezialisierten Bäckereien hergestellt. Außerdem gibt es insbesondere in Südindien Brote aus Reismehl, die man in der Pfanne brät oder dämpft, etwa die kleinen Küchlein „Idli“. Pandschab im Nordosten Indiens gilt als Kornkammer des Landes. Weizen dominiert den Anbau. Aus Hartweizen, der mit Senfsamen und Curryblättern gekocht wird, entsteht unter anderem ein pilawähnliches Gericht, das als Frühstück beliebt ist. Auch üppige Süßspeisen, etwa mit Kardamom und Cashewkernen, lassen sich daraus zubereiten.

Der Einfluss des Empire

Nur knapp hundert Jahre, von 1858 bis 1947, dauerte die offizielle Herrschaft Großbritanniens über „British India“, die Kronkolonie. Großbritannien und andere europäische Mächte waren jedoch schon im Land, seit Vasco da Gama 1498 den Seeweg nach Indien entdeckt hatte. Mitte des 18. Jahrhunderts gelang es der britischen Ostindien-Kompanie, die anderen Kolonialmächte Portugal, das bis heute in der Esskultur Goas sehr lebendig ist, die Niederlande, Dänemark und Frankreich zurückzudrängen und die Herrschaft über Indien zu übernehmen. Immer wieder leisteten die Inder heftigen Widerstand und kämpften um ihre Freiheit. Erst 1947 erlangten sie die Unabhängigkeit und damit ein Anknüpfen an jahrhundertealte Dynastien und Großreiche. Jene leben in der Esskultur teilweise bis heute fort, etwa die Moguln-Küche. Gleichzeitig haben die Briten ihr kulinarisches Erbe hinterlassen und parallel indische Einflüsse aufgenommen und weltweit verbreitet, zum

Beispiel zahlreiche pikante Gewürze sowie das „Curry“. In Indien ist es die soßenartige Zubereitungsform der Speisen, in Großbritannien ist es ein mit dem Gewürz Curry zubereitetes Mixgericht mit Hähnchen, Gemüse und Reis. Überall sonst auf der Welt hält man Curry allein für ein Gewürz.

Eine interessante indisch-britische Melange findet sich beim Volk der Parsen, das vor über tausend Jahren nach Indien kam und sich rund um Bombay an Indiens Westküste ansiedelte. Die Parsen bewahrten ihre Traditionen und nahmen gleichzeitig viel von den britischen Kolonialherren an, wie eine ihrer kulinarischen Prägungen bis heute zeigt: die Vorliebe für Eier. Es existiert eine Fülle an Eiergerichten (zum Beispiel Eier auf Gemüse oder Eier mit Tomaten-Chutney) sowie viele Omelette-Zubereitungen.

Angeblich ebenfalls auf die Briten zurückgehen sollen die indischen „Kutli“, Koteletts, die man vor der Zubereitung in Ingwer und Knoblauch mariniert. Den Weg von Großbritannien nach Indien fand dagegen ein Gericht, das heute weltweit als typisch indisch gilt: „Chickentikka masala“. Es entstand im Großbritannien der Nachkriegszeit und vereint indische und britische Essgewohnheiten: In Joghurt würzig marinierte Hähnchenstücke werden gegrillt und in einer Soße aus Tomaten, Sahne und Joghurt sowie mit der Würzmischung „Masala“ gegart. ■

Zum Weiterlesen:

Madhur J: Indisch kochen. Gerichte und ihre Geschichte (2007)



Garam masala

Wer sich an die authentische Zubereitung indischer Gerichte wagt, kommt um die passende Würzung der Speisen nicht herum und sollte original indisch vorgehen: Gewürze im unzerkleinerten Zustand kaufen und selber mahlen, zum Beispiel mit einer elektrischen Kaffeemühle. Eine der vielen Versionen der indischen Mischung „Garam masala“ (wörtlich: „Heiße Mischung“) lässt sich für den Hausgebrauch gut zusammenstellen. Sie sollte allerdings nicht über längere Zeit lagern, da sich die Aromen sonst verflüchtigen.

Zutaten:

1 EL Kardamomsamen, 1 Zimtstange (etwa 15 cm)
1 TL schwarze Kreuzkümmelsamen oder gewöhnlicher Kreuzkümmel
1 TL Gewürznelken, 1 TL schwarze Pfefferkörner, ¼ Muskatnuss

Zubereitung:

Alle Gewürze fein mahlen. Luftdicht verschließen und vor Wärme und Sonnenlicht geschützt aufbewahren.

REZEPT

Kochen und Essen als große Leidenschaften: China



Wer China und seine Menschen kennenlernen möchte, der sollte mit ihnen über ihr Essen reden oder noch besser: mit ihnen gemeinsam essen! Denn für Chinesen ist das Essen und seine Zubereitung etwas ihr Leben in einer Dimension und Form Prägendes und Bestimmendes, das sich Außenstehende kaum vorstellen können. Ob mit Gästen oder Geschäftspartnern, innerhalb der Familie oder im Kreis der Arbeitskollegen – Fragen wie „Wer ist der beste Koch des Stadtviertels?“, „Welche Zutat ist ein Muss für dieses oder jenes Gericht?“ und „Welcher Händler bietet das frischeste Produkt?“ können zu nächtelangen, leidenschaftlich geführten Diskussionen führen. Dabei spielen Gesellschaftsschicht oder Region innerhalb der Volksrepublik keine große Rolle. Jeder Chinese empfindet sich auf seine Weise als Genießer und Experte der kulinarischen Traditionen seines Heimatlandes. Dabei gilt immer:

Das Auge isst mit!

Denn neben dem Geschmack genießt die Optik der Speisen höchste Priorität. Kunstvollste Präsentation und Dekoration der Speisen gelten als Gütesiegel eines Restaurants und seiner Mitarbeiter. Aus Obst und Gemüse geschnittene Kunstwerke sind legendär. Den Genuss im Restaurant unterstützt eine neonlichtartige Beleuchtung, die den Europäer eher an einen Operationsaal als an eine gemütliche Restaurantatmosphäre erinnert. Die extreme Ausleuchtung hat jedoch ihren Sinn: Der Gast soll jedes Detail (Farbe, Form) der großen Koch- und Garnierkunst genau erkennen können.

Essen in Gesellschaft

Egal ob in den Kantinen der großen Unternehmen oder beim schnellen Snack auf der Straße – in einem Land mit 1,37 Milliarden Einwohnern kommen auch beim Essen viele Menschen an ei-

nem Ort zusammen. Das kann Chinesen durchaus stören. Ganz anders dagegen empfinden (und suchen) sie die Gemeinschaft beim Essen mit Menschen, die sie kennen: Kollegen, Freunde, Familie. Dabei geht es gerne feucht-fröhlich zu. Der angebotene, enorme Umfang an Speisen beeindruckt. Denn wer Gäste nach Hause oder ins Restaurant einlädt, sorgt dafür, dass der Tisch übertoll ist. Nach chinesischem Verständnis muss grundsätzlich deutlich mehr vorhanden sein, als die Runde überhaupt je essen könnte. In der Mitte des Tisches befindet sich eine drehbare Platte, die alle Köstlichkeiten aufnimmt und sie jedem Teilnehmer zugänglich macht. Die klassische europäische Menüfolge ist in China unbekannt; Vor- und Hauptgerichte kommen gemeinsam auf den Tisch, so dass sich jeder nach seinem Geschmack bedienen kann. Reis, der als Arme-Leute-Essen gilt, kommt häufig erst am Ende der Mahlzeit hinzu. Und wer zum Einstieg eine der zahlreichen chinesischen

Suppen erwartet, wird enttäuscht: Die Suppe gehört an den Schluss, um eventuell verbleibende Löchlein im Magen zu füllen.

Familienalltag in China

Auch im Alltag sitzen abends in der Regel alle gemeinsam am Tisch. Oft sind es drei Generationen, was auch heute noch für die meisten Familien typisch ist. Beteiligt sind:

- die Großeltern, die tagsüber zuhause sind, häufig die Einkäufe erledigen, sich um die Zubereitung des Essens kümmern und den Nachwuchs beaufsichtigen, wenn dieser am späten Nachmittag aus der Schule kommt,

- die Eltern, von denen üblicherweise beide einen harten Arbeitstag mit langer Fahrzeit haben. Sie essen mittags an ihrer Arbeitsstelle und sind wochentags kaum in Einkäufe und Essenszubereitung involviert; in den zahlreichen Familien der Wanderarbeiter auf dem Land fehlt diese Generation regelmäßig am heimischen Tisch;
- die Kinder, die in den Schulmensen ein Mittagessen erhalten, und abends, vor Erledigung der Hausaufgaben (was bis 22:00 Uhr dauern kann), mit der Familie essen.

Diese klare Arbeitsteilung ist in weiten Teilen der chinesischen Gesellschaft verbreitet. Sie führt unter anderem da-

zu, dass Sohn, Schwiegertochter und Enkel nach den traditionellen Vorstellungen und Rezepten der Großmutter essen. So bleiben kulinarische Traditionen in China lebendig. Gleichzeitig kann diese Konstellation zu Konflikten zwischen Schwiegermutter und Schwiegertochter führen, wenn die „Eingeheiratete“ aus einer anderen Kochtradition stammt.

Prinzipien der chinesischen Kochkunst

Die meisten Chinesen verstehen sich bis heute als Glieder einer Kette von Traditionen, die bereits seit mehreren Jahrtausenden Kunst, Kultur und Wissenschaft des Landes prägen: angefangen bei den



Foto: © iStock.com/Xinming



Foto: © iStock.com/bm4221



Foto: © HandmadePictures/Fotolia.com

In China leben und essen oft noch drei Generationen zusammen; das Auge isst mit: gebratene Ente; Sojasaße gehört immer dazu; chinesische Küchenhelfer



Foto: © iStock.com/mydoc3737



Foto: © iStock.com/grahamheywood

Essen mit Stäbchen

Für Chinesen ist es eine Selbstverständlichkeit, für Europäer eine Herausforderung: das Essen mit Stäbchen. Dabei ist es gar nicht schwer, wenn man die richtige Technik beherrscht. Und es dauert kaum länger, als die Speisen mit Messer und Gabel zum Mund zu führen. Beim Einsatz der Stäbchen geht es nämlich nicht darum, einzelne Bissen aufzuspießen; die Kunst besteht vielmehr darin, „Greifen“ und „Schaufeln“ mithilfe der hölzernen Werkzeuge sinnvoll zu koordinieren. Der Ungeübte kann dabei die Essschüssel nahe ans Kinn führen. Ein Tabu ist, seine Stäbchen senkrecht in die Reisschüssel zu stecken. Diese Geste ist mit Räucherstäbchen ausschließlich der Trauerzeremonie vorbehalten.

Die ersten Essstäbchen waren aus Bambus; heute sind Holz, Plastik oder Metall gängige Materialien. Holz für Einwegstäbchen ist im riesigen China jedoch aus ökologischen und finanziellen Gründen problematisch. Aus hygienischen Gründen wurde diese Wegwerfvariante lange Zeit propagiert; heute gibt es eine Einwegstäbchen-Steuer.

über zweitausend Jahre währenden Dynastien (bis 1912) über die Republik bis zur heutigen Volksrepublik, die 1949 gegründet wurde. Die chinesische Esskultur ist eine tragende Säule dieses Bewusstseins neben Philosophie, Literatur, Musik, Malerei, Gartenbau und der traditionellen Heilkunst. Letztere weist viele Verknüpfungen zur chinesischen Kochkunst auf. Der China-Kenner Oliver Radtke beschreibt es so: „Nirgendwo sonst auf der Welt hat sich eine

Hochkultur so intensiv mit den heilenden Eigenschaften von Nahrungsmitteln beschäftigt und dabei gleichzeitig kulinarische Raffinessen entwickelt wie in China.“

Ein Grundsatz lautet: Das „richtige“ Essen hilft gegen nahezu alle Beschwerden. Nicht umsonst ist die Ernährungslehre ein bedeutender Zweig der traditionellen chinesischen Medizin, die den Lebensmitteln spezielle Eigenschaften zuschreibt. So unterscheidet sie

die fünf Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter und neutral sowie das Temperaturverhalten heiß, warm, neutral, kühl und kalt. Je nach Diagnose lassen sich die entsprechenden Lebensmittel gezielt einsetzen. Dabei ist auf eine „Komposition der Gegensätze“, eine „Harmonie der Kontraste“ und auf den natürlichen, unverfälschten Geschmack der Zutaten zu achten (vgl. *Ernährung im Fokus 11-12/2012, S. 394-401*). Dieses Vorgehen gilt nicht erst bei Krankheit, sondern kommt vorbeugend zum Einsatz. Es spielt also bereits bei der täglichen Zubereitung der Speisen im Alltag eine Rolle. Ingwer und Datteln zum Beispiel stärken die Abwehrkräfte, Rhabarber hilft beim Entschlacken des Körpers und Bitterkürbis senkt den Blutzuckerspiegel.

Ähnlich wie andere kulinarische Aspekte ist die absolute Frische der verwendeten Zutaten ein intensiv diskutiertes Thema. „Der Händler des Vertrauens“ hat in China besondere Bedeutung. Für ein größeres Essen kauft man immer Zutaten, die in Konsistenz, Temperaturverhalten, Geschmack und Farbe ausgewogen und harmonisch sind.

Dann schneidet der Koch die Zutaten (Fleisch, Fisch und Gemüse) in annähernd gleich große Stücke, die er anschließend in einer sorgfältig festgelegten Reihenfolge zubereitet. Auch hier gilt das Prinzip der Harmonie: für ein vollständiges Essen finden verschiedene Garmethoden wie Kochen, Dämpfen, Braten oder Frittieren Anwendung.



Foto: © iStock.com/joxxxxjjo

Gewürze, vor allem Ingwer, Chili, Koriander, Pfeffer und Knoblauch spielen in der chinesischen Küche eine wichtige Rolle.

Die notwendigen Küchenutensilien sind überschaubar: An erster Stelle steht der Wok inklusive unterschiedlicher (Bambus-)Einsätze und Metallgitter. Er ist Topf, Pfanne und Bräter in einem. Die Bodenwölbung ist für das in China übliche Kochen auf offener Gasflamme ausgerichtet. Passend zum Wok gibt es Schöpfkellen und Wender, um die Zutaten während des oft nur wenigen Minuten dauernden Kochvorgangs zu bewegen. Dazu kommen Tongefäße zum Warmhalten und ein Reistopf. Keinesfalls fehlen dürfen Messer unterschiedlicher Schärfe und Größe sowie ein Küchenbeil mit passenden Brettern, außerdem Mörser und Teesiebe. In vielen nordchinesischen Familien ist der klassische mongolische Feuertopf aus Messing mit „Schornstein“ (zum Beheizen mit Kohle) in der Mitte sowie Drahtkörbchen zum kurzen Garen der Zutaten zu finden.

Langes Vorbereiten – kurzes Garen, so könnte das Motto der chinesischen Küche lauten. Dieses Vorgehen hat kulinarischen Charme und viele Vorteile:

- Kurzes Garen auf hoher Flamme spart Energie.
- Fleisch und Gemüse bleiben saftig, zart und farbenfroh.
- Die Nährstoffe in den Lebensmitteln bleiben weitgehend erhalten.

Grundnahrungsmittel und Gewürze

Nicht überall im Land spielt Reis als Grundnahrungsmittel die Hauptrolle – trotz der Tatsache, dass China der weltweit größte Reisproduzent ist. Historisch zuerst im Norden, inzwischen fast überall, sind die Chinesen begeisterte Nudellesser. Die Teigwaren kommen in Suppen, werden gekocht, kurz gebraten oder kalt serviert wie „Liang pi“ aus der Provinz Shaanxi. Grob lassen sich zwei Hauptsorten Nudeln unterscheiden, die in unzähligen Variationen (Form, Farbe, Zusätze) zum Einsatz kommen: Entweder werden sie aus Weizen- oder Buchweizenmehl hergestellt oder sie bestehen aus Reis, Mais, Mungbohnen oder sogar einer Farnsorte.

Gewürze in China gibt es nicht nur pulverisiert oder fest, sondern vor allem in flüssiger Form. An erster Stelle steht helle und dunkle Sojasoße. Im Original darf sie nur aus Sojabohnen, Salz und

Wasser bestehen und braucht einige Wochen oder Monate bis zur Reife. Heute besteht Sojasoße meist aus Sojaprotein, das durch Zusatzstoffe schnell verkaufsfertig ist. Weitere wichtige flüssige Würzmittel sind schwarzer Reisessig (ähnlich Balsamico), Reiswein, Brühe sowie Erdnuss- und Sesamöl. Außerdem gibt es diverse Pasten und Soßen, zum Beispiel Bohnenpaste (schwarz oder rot, auch ganz süß), Chili-Bohnenpaste, Sesampaste, schwarze Bohnen-Knoblauch-Soße, Pflaumensoße sowie süßsaure Soßen mit Ananas oder Orange. Zu den klassischen Gewürzen der chinesischen Küche zählen Ingwer, Chili, Koriander, Sichuan-Pfeffer (auch bekannt als Blüten- oder Blumenpfeffer), Knob-

lauch, Lauchzwiebeln sowie das „Fünf-Düfte-Pulver“ aus Sternanis, Zimt, Nelke, Fenchel und Sichuan-Pfeffer. Hier ist die Dosierung der Einzelteile entscheidend. Wenn sie gelingt, spricht das Gewürz alle fünf Geschmacksrichtungen an – so wie es die chinesische Ernährungslehre für eine vollständige Mahlzeit vorsieht. ■

Zum Weiterlesen:

Radtke OL: Fünfzig Mal Mund auf in China. Was man gegessen haben muss, Frankfurt am Main (2011)



Chop Suey

Echt chinesisches?

Wer kennt diese „echt chinesischen“ Speisen nicht: Chop Suey, gebratenes Huhn oder Schwein mit vielen verschiedenen Gemüsen? Doch dieses Gericht hat seinen Ursprung nicht im Reich der Mitte, sondern in einem (China-)Restaurant in den USA. Dort ging es dem Koch wohl um eine sinnvolle Resteverwertung in „China Town“, den überall auf der Welt in Großstädten existierenden Wohnvierteln der chinesischstämmigen Bevölkerung. Das Gericht gilt heute weltweit als original chinesisches.

Auch die legendären Glückskekse, die hierzulande nach einem chinesisches Essen im Lokal nicht fehlen dürfen, scheinen eine amerikanische Erfindung zu sein. „Echte“ Chinesen amüsieren sich sehr darüber.

Und die angebliche „Peking-Suppe“ mit süß-sauer-scharfem Geschmack, sämig in der Konsistenz, mit Hühnerfleisch und eingerührten Eiern? Man wird sie in der Hauptstadt und überall sonst im Land vergeblich suchen. Stattdessen kann man es mit „Suan la tang“ versuchen.

Frische und Ästhetik mit Fisch und Gemüse: Japan



Wenn Europäer an japanisches Essen denken, fällt ihnen meist „Sushi“ ein. Denn die mundgerechten Päckchen aus kaltem Reis mit Fisch, Seetang, Gemüse oder Tofu sind längst in unserem Spezialitätenrepertoire angekommen. Doch in Nippon ist Sushi nur eine von vielen Zubereitungen und keine besondere Delikatesse. Japan ist das Land der High-tech-Industrien und hochmodernen Großstädte. Gleichzeitig pflegt es seine Traditionen; auch in der Esskultur. 2013 nahm die UNESCO das traditionelle japanische Essen „Washoku“ in die Liste des „Repräsentativen immateriellen Kulturerbes der Menschheit“ auf. Die wichtigsten Eigenschaften der japanischen Esskultur verdeutlichen warum:

- Die saisonale Komponente hat einen sehr hohen Stellenwert. Man wählt der Jahreszeit entsprechende Produkte, selbst bei der Dekoration.
- Ausgewogenheit, Vielfältigkeit und absolute Frische der Produkte haben Priorität.
- Der Ehrgeiz eines guten Kochs liegt darin, den Eigengeschmack der Zutaten hervorzuheben.

- Der hohe Anspruch an Präsentation und Ästhetik betrifft nicht nur die Speisen selbst, sondern auch die Geschirrauswahl (Keramik, Lackwaren, Glas oder Porzellan).

Der Fokus liegt auf Gemüse, Fisch und Meeresfrüchten sowie einer schonenden und fettarmen Zubereitung für die insgesamt gesunde Kost.

Alltagsküche

Im Alltag lassen sich natürlich nicht alle diese Aspekte ständig berücksichtigen. Doch die saisonale Verfügbarkeit und Frische der Zutaten ist dank gut sortierter Supermärkte und vieler kleiner Läden selbstverständlich. Das eigene Zubereiten der Mahlzeiten hat dabei durchaus Priorität vor Fertiggerichten. Der Tag beginnt für viele mit Reis, gebratenem Fisch, sauer eingelegtem Gemüse und Miso-Suppe (aus Sojabohnenpaste und Fischsud; dazu Einlagen nach Geschmack). Aber auch Toast und Müsli haben inzwischen Anhänger. Mittags gehen Schüler und Berufstätige in Mensa oder Kantine oder sie greifen zu „Ben-

to“, der Pausenbrot-Box. Man bringt sie von daheim mit, kauft sie auf dem Weg zur Arbeit oder lässt sie zur Mittagszeit anliefern. Eine Alternative sind Suppen, die überall erhältlich sind und die jedes größere Essen begleiten. Basis der Suppen sind Fleischbrühen aus Schweine- und Hühnerknochen sowie Gemüse- oder Fischbrühe, zum Beispiel aus getrocknetem Thunfisch, Seetang und Shiitake-Pilzen. Diverse Würzungen sind möglich, vor allem Miso, Sojasoße oder Salz. Typische Einlagen sind Ei, Seetang, Bambus, Tofu, Pilze und sehr oft Nudeln. Diese „Ramen“ sind der Oberbegriff für Suppe schlechthin geworden und haben sich dank zahlreicher „Trendlokale“ weltweit als japanisches Nudel-Fast-Food einen Namen gemacht.

Abends treffen sich viele Familien zur Hauptmahlzeit daheim. Dann kommen Reis, Suppe und sauer eingelegtes Gemüse auf den Tisch; dazu gibt es gegrillten Fisch, Gemüse, Tofu, Rind, Schwein oder Geflügel. Alles steht in kleinen Schälchen zusammen auf dem Tisch.

Auswärts essen

Einladungen von Freunden nach Hause sind selten; man bevorzugt das Restaurant. Japan hat viele Gourmetrestaurants, die internationale Tester heute besuchen. Doch kulinarische Höchstleistungen haben hier eine lange Geschichte: Seit dem 15. Jahrhundert gibt es das Bankett-Essen („Honzen ryori“), das sich an die Gepflogenheiten der Hofaristokratie anlehnt. Es ist sehr aufwendig und formell mit ausgesuchter Etikette. Eine eher leichte Küche, die die Zubereitung zur Kunst erhebt, heißt „Kaiseki ryori“. Sie stammt aus der Teezeremonie und zeichnet sich durch viele kleine, kunstvoll arrangierte Gänge aus. Die Speisen werden sorgfältig mit Material und Farbe des Geschirrs abgestimmt.

Edle Restaurants, aber auch einfache Speiselokale sind typischerweise mit Tatamimatten ausgelegt. Der Gast zieht die Schuhe aus und sitzt auf Kissen an niedrigen Esstischen. Das Abendessen ist teuer, da man von Geschäftsessen ausgeht. Mittags lässt es sich am selben Ort viel günstiger essen. Manche Restaurants haben sich auf eine einzige Speise spezialisiert. Im Gegensatz dazu entstanden „Familienrestaurants“, die mit Tischen und Stühlen „europäisch“ ausgestattet sind und überall im Land einheitliche Gerichte und Preise anbieten. „Shojin ryori“ heißt die einfache, vegetarische Küche buddhistischer Mönche. Sie basiert vor allem auf der Sojabohne. Allerdings entscheiden sich Japaner bei Tisch sehr selten für eine rein vegetarische Variante.

Grundnahrungsmittel und Gewürze

Reis als Grundnahrungsmittel steht ganz oben. Idealerweise stammt er aus landeseigenem Anbau, der große Wertschätzung genießt. Reis gehört zu fast allen Mahlzeiten. Früher war er für ärmere Bürger zu teuer, die stattdessen zu Hirse griffen. Der in Japan angebaute Reis ist kurzkörnig, gekocht leicht klebrig und somit ideal für das Essen mit Stäbchen. Die beste Qualität stammt aus der Region Tohoku. Neben Reis spielen Nudeln eine große Rolle; vor allem im Alltag. „Soba“, dünne, dunkle Buchweizennudeln, garen in Brühe und werden warm oder kalt gegessen. Fast genauso wichtig ist „Miso“, die Würzpaste aus Sojabohnen und weiteren Bestandteilen wie Reis,



Foto: © MaxCab/Fotolia.com



Foto: © BillionPhotos/Fotolia.com



Foto: © basico/Fotolia.com

Japanische Spezialitäten: Sushi, Sashimi, Seetangsuppe, eingelegtes Gemüse



Foto: © miki/klor/Fotolia.com

Gerste oder andere Getreide. Auch Gemüse ist ein Grundnahrungsmittel. Denn ohne säuerliche Pickles und anderes Gemüse ist kaum eine Mahlzeit denkbar. Die Auswahl ist riesig, angefangen bei den heimischen Pilzen über Rettich, Ingwer, Frühlingszwiebeln, grünen Bohnen und Bohnensprossen bis zu Kohl, Spinat, Karotten, grünem Spargel, Kürbis, Lauch, Lotuswurzel, Maronen, Kartoffeln, Zucchini, Auberginen ...

Japanische Köche gehen sparsam mit Würzmitteln um: dem Fischfond „Dashi“, Sojasoße, den Reisweinen „Sake“ oder „Mirin“ (besonders süß), Essig, Zucker und Salz. Auch Kräuter und Gewürze setzt man vorsichtig ein; sie dienen eher dazu, etwaige Gerüche zu neutralisieren. Die eigentliche Würzung erfolgt nach dem Kochen, etwa durch frisch geriebenen Ingwer oder kräftig duftende Kräuter als Verzierung. Intensiv sind „Wasabi“ (grüner Meerrettich) oder geriebener „Daikon“ (japanischer Rettich). Suppen krönt man mit „Mitsuba“ (japanische Peter-

silie) oder einem Stück „Yuzu“ (Zitrusfrucht). Zur weiteren Auswahl gehören gehackte Shiso-Blätter (japanisches Basilikum) und Nori-Streifen (getrockneter Seetang).

Fast alles aus dem Meer

Japan als Inselstaat mit vier Hauptinseln hat eine Küstenlinie von rund 30.000 Kilometern Länge. Nur 16 Prozent des Landes sind bebautes Flachland; hier leben 75 Prozent der rund 126 Millionen Einwohner. Es gibt viele vulkanische und bergige Regionen fast ohne Weideland. Folglich dominiert seit jeher die Nahrung aus dem Meer. Der Buddhismus verstärkte diese Gewohnheit, denn er lehnte bis ins 19. Jahrhundert hinein den Fleischverzehr völlig ab. Doch seit den 1850er-Jahren öffnete sich das Land dem Westen. Das Essen von Fleisch, vor allem von Rind und Schwein, galt nun als modern und verbreitete sich über spezialisierte Restaurants. Heute ist das frittierte Schweinekotelett „Tonkatsu“

ein japanisches Gericht, das mit leicht süßlicher Soße serviert wird. Als Menü reicht man dazu Weißkohlstreifen, Reis, Miso-Suppe und japanischen Rettich. Das edle Kobe-Rind gilt als internationale Delikatesse und Exporthit. Im Land selbst wird es meist als Steak zubereitet. Im Restaurant kann das pro Person bis zu 250 Euro kosten.

Fisch und Meeresfrüchte sind jedoch die tragende Säule der Küche geblieben: Lachs, Lachsrogen, Hering, Flunder, Kabeljau, Thunfisch, Roter Schnapper, Makrelen, Sardinen, Tintenfisch, Krabben, Jakobsmuscheln, Austern, Seeigel, Seetang, Algen; außerdem Produkte wie Fischpaste und Fischfond. Aal gilt als Spezialität und ist im Sommer sehr beliebt, zum Beispiel mariniert und über Holzkohle gegrillt („Kabayaki“).

Zwei bekannte Formen, rohen Fisch zuzubereiten, sind Sushi und Sashimi. Für Sushi wird leicht gesäuerter, kalter Reis mit rohem Fisch, Gemüse, Ei und anderen Zutaten als mundgerechter Happen angerichtet. Der Gast erwartet hier viel Phantasie und Erfahrung der Köche. „Maki“ sind Sushi in Rollenform. Außerdem gibt es die mit Fisch und Gemüse belegten „Nigiri“. Die Fischseite wird zum Essen in Sojasoße getunkt. „Sashimi“ ist hochwertiger frischer Fisch, der hauchdünn geschnitten und pur auf kunstvolle Art angerichtet serviert wird.

Die japanische Pausenbox Bento

Speisen sind in Japan (fast) immer kleine Kunstwerke. Das gilt sogar fürs tägliche Pausenbrot oder Lunchpaket. Die Box „Bento“ besteht aus mehreren Kästchen oder Fächern. Die Boxen werden morgens zuhause befüllt oder in Supermärkten, spezialisierten Geschäften oder an Ständen frisch angerichtet. Hinein gehören: Reis, Fisch- oder Fleischstückchen, eingelegte oder gekochte Beilagen wie Gemüse oder Pilze, sogar Kartoffel- oder Nudelsalat sind möglich; und das alles in Kleinstmengen. Eine Besonderheit sind „Eki-ben“, Boxen, die an Bahnhöfen für die Reise verkauft werden. Je nachdem, wo man sich gerade befindet, geben sie einen Einblick in die Küche der Region.



Snacks

Man sagt Japanern nach, ungern im Gehen zu essen. Für die leckeren Snackgerichte setzt man sich daher gerne hin: „Onigiri“ sind dreieckige Algenpäckchen, gefüllt mit Reis, Fisch, Hühnchen oder Gemüse. „Gyoza“ sind mit Fleisch, Gemüse oder Krabben gefüllte Teigtaschen, die ursprünglich aus China stammen. Bei „Kushi-age“ handelt es sich um panierte Meeresfrüchte, Fisch oder Gemüse auf einem Bambusspieß, die frittiert und dann mit Zitronen- und Würzsoße gegessen werden. „Yakitori“, kleine Spieße aus Hühnerfleisch, Geflügelbällchen oder Paprika, sind typisch für ein Treffen mit Familie oder Freunden am Grill.

Japanische Teezeremonie

Die japanische Teezeremonie ist ein jahrhundertealtes Ritual, das alle Gesellschaftsschichten bis heute bewusst und regelmäßig ausüben – privat und zu offiziellen Anlässen. Wichtig ist: Es geht nicht nur um die Zubereitung des Getränks, den Genuss kleiner Speisen oder den korrekten Einsatz der diversen Utensilien wie Teeschalen, -bamslöffel, -dose, -kessel, Kelle, Untersetzer, Kohlebecken, Reinigungstücher oder Frischwasserbehälter. Es handelt sich vielmehr um eine Art innere Einkehr und intensives Beisammensein mit festgelegter Dramaturgie und klaren Regeln für alle Beteiligten. Dazu gehören auch Körperhaltung und Bewegungen in einem nur für diesen Zweck errichteten Teehaus mit spezieller Gartengestaltung. In Japan gibt es drei Hauptschulen, die diese Tradition lebendig halten. Manche finden den Begriff „Zeremonie“ unpassend. Dort heißt der Vorgang „Teeweg“ oder „Lebensweg“, der sich an den Werten Harmonie, Respekt, Reinheit und Stille orientiert.

Zum Weiterlesen: www.zeit.de/zeit-magazin/2015/47/tee-zeremonie-meister-matcha



Foto: © zinkevych/fotolia.com

Spezielle Gerichte und Zubereitungen

Die bekannte Zubereitungsform „Teriyaki“ bezieht sich auf größere Stücke Fisch, Fleisch, Geflügel oder Gemüse, die man mariniert und dann grillt, brät oder schmort. Die Marinade gibt es als Fertigprodukt, man bereitet sie aber oft frisch zu aus Sojasoße, Mirin oder Sake, Zucker oder Honig sowie Ingwer. Durch die Marinade glänzt das fertige Gericht und ist besonders zart.

„Sukiyaki“ ist seit Ende des 19. Jahrhunderts bekannt. Der fondueähnliche Eintopf besteht aus Rindfleischstreifen, Glasnudeln, Lauch, Zwiebeln, Chinakohl und Enoki-Pilzen. Alle Zutaten werden mit Sojasoße, Zucker und Mirin in einem gusseisernen Topf gekocht und vor dem Essen in eine Schale mit verquirltem Ei getunkt. Ebenfalls Fonduecharakter hat „Shabu shabu“. Hier zieht man hauchdünn geschnittenes Rindfleisch kurz durch heiße Brühe und serviert es mit Gemüse und Pilzen. Auch hier darf die Soße nicht fehlen, etwa aus Soja, Zitrone und geriebenem Rettich. Unseren Eintöpfen vergleichbar ist „Nabemono“ für Hühnchen oder Fisch mit diversen Gemüsen wie Spinat, Chinakohl, Rettich und Rüben sowie Tofu. Es ist ein geselliges Essen, das sich für die kalte Jahreszeit eignet. Tofu

gibt es in verschiedenen Konsistenzen: von samtig-weich bis fest und zum Anbraten geeignet.

Der Ursprung der japanischen Tempura-Gerichte reicht ins 16. Jahrhundert zurück, als Spanier und Portugiesen das Frittieren von Fleisch bekannt machten. Gemüse und/oder Meeresfrüchte im Teigmantel werden kurz in Öl ausgebacken, um anschließend mit einer Soße aus Soja, Zitrone, geraspeltem Rettich und Ingwer verfeinert zu werden. Dazu reicht man Reis, Miso-Suppe und Pickles. So entsteht das für Japan insgesamt typische Speiset „Teishoku“. Es wird als Sushi-, Tonkatsu-, Ramen- oder Tempura-Set angeboten, wobei das Hauptgericht immer den Namen vorgibt. Ein weiterer „Einwanderer“ in die japanische Küche stammt aus Indien und kam über Großbritannien ins Land: Curry mit Fisch, Gemüse oder Fleisch in sämiger Soße sind sehr beliebt.

Preiswert ist „Okonomiyaki“, eine Art dicker Pfannkuchen, der auf einer heißen Eisenplatte am Tisch gebraten wird. Die Grundmasse besteht aus Wasser, Kohl, Mehl, Ei und Dashi. Je nach Wunsch fügt man Fleisch, Fisch, Gemüse und Käse hinzu; in Hiroshima brät man Nudeln mit. Eine dickflüssige Soße und getrocknete Thunfischflocken komplettieren das Ganze.

Süßes und Flüssiges

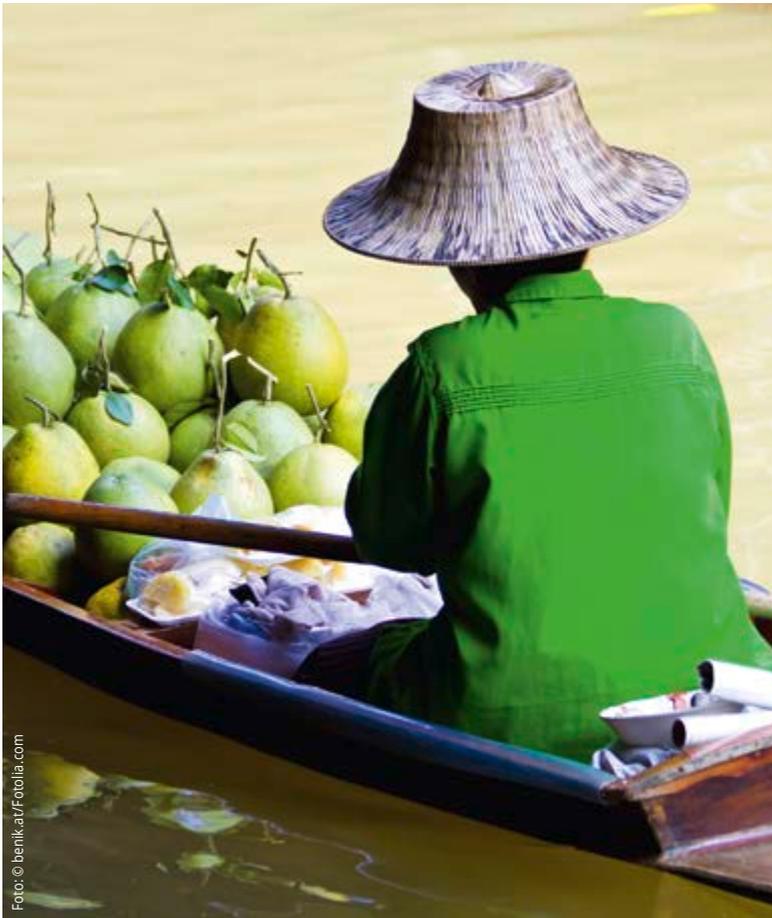
„Wagashi“ heißen traditionelle japanische Süßigkeiten, die mit der Teezeremonie verbunden und vegan sind. Es gibt Reiscracker, Reisbällchen und Pasten aus Anko (süße rote Bohnen) sowie den süßen Reiskuchen Mochi. Aus pulverisiertem Grüntee („Matcha“) wird Eis hergestellt. „Kakigori“ heißt ein vor allem bei Kindern beliebtes Wassereis, das vom Block abgeschabt und mit Sirup und Kondensmilch übergossen wird.

Tee ist das Nationalgetränk. Aus fast drei Vierteln des japanischen Teeanbaus entsteht Grüntee („Sencha“), den es in vielen Qualitäten und Farbabstufungen gibt. Die edelste Sorte heißt „Gyokuro“ (wörtlich: Jadetau). Den japanischen Reiswein Sake gibt es ebenfalls in unterschiedlichen Qualitäten. Er wird nicht gekeltert, sondern aus Reis und Wasser gebraut. Sein Alkoholgehalt liegt zwischen zwölf und 20 Prozent. Auch Biertrinker werden sich in Japan heimisch fühlen. Denn für Japaner ist Bier das beliebteste Feierabendgetränk. Aber zu jedem Essen gehört stilles Wasser. ■

Zum Weiterlesen:

www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/japan/essentrinken

Exotisch und bodenständig zugleich: Südostasien



Wer in Deutschland eine „richtig“ scharfe Küche sucht, wird früher oder später in einem Thai-Restaurant oder -Imbiss landen. Denn die Speisen aus dem südostasiatischen Königreich haben genau diesen Ruf. Hierzulande wird man aber meist an den europäischen Geschmack angepasste Gerichte kennenlernen. Im Land selbst gibt es dagegen eine breite kulinarische Skala von Schärfegraden nach dem Motto: Es kann sehr scharf sein, muss es aber nicht. Viel wichtiger für die originale Esskultur im einstigen Siam ist es, die vier Grundgeschmacksrichtungen „scharf“, „sauer“, „salzig“ und „süß“ möglichst in jeder Mahlzeit zu berücksichtigen. Dies gelingt für

- „süß“ durch Kokosmilch, Palm- und Kokoszucker, süße Sojasoße und süßlich eingelegten Knoblauch,
- „salzig“ durch Fischsoße, Meersalz, getrocknete Shrimps oder Fische und eingesalzenes Gemüse,

- „sauer“ durch Limetten-, Zitronen- und Tamarindensaft, Zitronengras, Kokos- und Reissessig,
- „scharf“ durch Chilischoten und -paste sowie Pfefferkörner.

Dazu gesellen sich meist Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch für die pikante Würzung. Weiter gehören die stets frischen Zutaten, viele landestypische Obst- und Gemüsearten sowie zahlreiche Kräuter dazu. Die Küche zeichnet sich durch Experimentierfreude aus und hat einen ganz eigenen Charakter entwickelt. Dennoch sind fremde Einflüsse bis heute erkennbar: aus China (Kochen in heißem Öl), Indien (Curry-Zubereitungen und Gewürze), Japan, Kambodscha, Malaysia (muslimische Prägung im Süden des Landes). Dazu kommen die Gepflogenheiten der Seefahrer aus Europa: Die Portugiesen brachten Chili in die Region.

Thailands Esskultur ist eng mit dem Wasser verbunden. Man braucht es zum Anbau des Grundnahrungsmittels Reis, es liefert Fisch, Meeresfrüchte und viele essbare Wasserpflanzen. Fleisch von Schwein, Huhn und Rind hat ebenfalls seinen Platz gefunden und kommt vor allem als Hackfleisch oder gegrillt auf den Teller.

Man isst, wo man gerade ist

Eine Mahlzeit ist für die meisten Thais ein freudiges Ereignis, das gemeinschaftliche Erleben steht im Vordergrund. Viele Menschen nehmen den ganzen Tag über Snacks zu sich, was ihnen die unzähligen Stände und Garküchen auf der Straße und auf Märkten sehr leicht machen. Man isst, wo man gerade ist – und redet intensiv darüber. Beliebt sind gemeinsame Mahlzeiten

auch deshalb, weil jeder beim anderen probieren kann. Auf diese Weise gelingt es, alle vier Geschmacksrichtungen auf einmal zu berücksichtigen. Dabei spielt es keine Rolle, ob man vor einer Garküche auf Plastikstühlen am Straßenrand sitzt oder im feinen Restaurant. Ursprünglich war das Essen mit Fingern normal. Heute wird Besteck verwendet, in erster Linie der Löffel, der in die rechte Hand gehört. Die Gabel ist ein Hilfsinstrument, um Speisen auf den Löffel zu schieben. Stäbchen gibt es nur in chinesischen Restaurants.

Die Würzung macht den Unterschied

Gewürze und Kräuter spielen in der thailändischen Küche eine große Rolle:

frische und getrocknete Chilischoten, Ingwer (landestypische Sorte „Galgant“), Zitronengras, Knoblauch, Koriander (Wurzeln, Blätter und Samen), Dill, verschiedene Basilikumsorten, Tamarinde; außerdem Fischsoße (fermentiert aus Sardellen und Salzwasser) als Salzersatz. Zu den diversen typischen Obst- und Gemüsearten gehören die Thai-Aubergine (besonders für Curry-Gerichte), die Kaffir-Limette, die Dürianfrucht (auch „Stinkfrucht“ genannt) sowie diverse Bohnen, die in manchen Speisen roh bleiben. Viele landwirtschaftliche Produkte kommen im fast 70 Millionen Einwohner zählenden Thailand aus den östlichen Zentralregionen, wo es im Gegensatz zum bergigen Norden fruchtbare Böden gibt.

Alltagsküche

Reis ist (neben Meeresfrüchten) ein wichtiger Exportartikel sowie im Land selbst ein Grundnahrungsmittel. Die teure Variante Jasmin- oder Duftreis ist im Süden beliebt, während man im ärmeren Norden meist Klebereis (im Dampfgarer) zubereitet. Reis wird entweder direkt mit anderen Zutaten (Fleisch, Gemüse, Ei) gekocht oder nach der Zubereitung aller Elemente gemeinsam auf einem Teller angerichtet und serviert. Eine weitere Variante: Jeder hat seinen Reis separat auf dem Tisch und ergänzt ihn dort mit den anderen Speisen. Als vollständiges Hauptgericht beliebt ist „Khao Phat“, gebratener Reis. Er wird mit einer Sorte Fleisch, Ei, Zwiebeln, Knoblauch, Fischsoße und Zucker im Wok bei hoher Temperatur kurz angebraten.



Thailändische Küche: Grüne-Papaya-Salat, Durian, Hähnchen-Curry, Angebot einer Garküche auf der Straße

Weitere Basis der Alltagsküche sind Teigwaren; entweder Reismudeln (in Suppen oder gebraten), „Bami“ (aus Weizenmehl) oder Glasnudeln (aus Mungbohnen als Suppeneinlage oder Salat). Im Nationalgericht „Phat Thai“ (gebratene Nudeln) sind die vier Geschmacksrichtungen vereint: Chili, Limette, Fischsoße und Rohrzucker. Die Reismudeln werden mit verquirltem Ei, wahlweise Tofu und kleinen getrockneten Garnelen gebraten; Huhn oder frische Garnelen sowie Gemüse sind ebenfalls möglich. Mungbohnenprossen, Koriander, Schnittlauch und – als „Muss“ – geröstete Erdnuskerne krönen das Ganze. „Phat Thai“ ist auch als Imbissgericht beliebt. Im Idealfall vereint es die Konsistenzen knackig, knusprig und weich. Eine verbreitete Zubereitungsart heißt „Kaeng“ und ist bei uns als „Thai-Cur-

ry“ bekannt: eine sämige Suppe oder ein Eintopf, der häufig Kokosmilch enthält (vor allem in Zentralthailand). Beliebte ist etwa rotes Hühnchen-Curry, eine Art milde Hühnersuppe mit Kokosmilch und Zitronengras. Als Basis nicht nur für Curry-Gerichte dient Gewürzpaste, die viele Thais in einem Mörser selbst herstellen. Hauptzutaten sind Chilischoten in den Farben Rot, Gelb oder Grün (je nach Schärfe); außerdem Knoblauch, Kräuter und Öl. Man brät die Paste in Öl dunkel an, gießt Kokosmilch auf und fügt die Zutaten (z. B. Fleisch, Fisch oder Tofu) hinzu.

Salat und Suppe

Thailands Küche besticht durch eine große Vielfalt an Salaten und Suppen. Sie können sauer, süß oder salzig sein. „Som Tam“ ist ein scharf gewürz-

ter Salat aus grünen (unreifen) Papayas, Kirschtomaten, Schlangenbohnen, Limettensaft, getrockneten Shrimps, gerösteten Erdnüssen, Salz, Palmzucker, Chili und Fischsoße. Er stammt ursprünglich aus der „Isan“-Küche im Nordosten und wird oft mit gegrilltem Hähnchen und Klebereis serviert. Bekannt ist außerdem „Yam Nuea“, ein pikant gewürzter Rindfleischsalat.

Die Suppe „Tom Yam“ hat die Geschmacksnote sauer-scharf mit Fischsoße, Schalotten, Zitronengras, Limettensaft, Tamarinde, Thai-Ingwer und Chili. Sie wird mit Reis serviert und durch diverse Einlagen ergänzt (Fleisch, Fisch oder Garnelen). Milder ist dagegen „Tom Kha Gai“, eine Hühnersuppe mit Kokosmilch. Eine typische Speisenfolge besteht aus Suppe, einem Curry-Gericht oder Salat, manchmal auch Grilltem sowie einer Soße mit Fisch

Alles, was man fangen kann: Vietnam

Die kulinarische Bandbreite Vietnams gehört zum Exotischsten und Abwechslungsreichsten, was die gesamte Region zu bieten hat. Denn für Fleischgerichte wird nahezu alles verwendet, was sich züchten (Schwein, Geflügel, Rind), jagen (Wildschwein, Reh) oder fangen lässt einschließlich Schlangen, Schnecken, Fröschen, Skorpionen, Vögeln, Würmern oder Insekten. Daneben steht die französische Eleganz aus Kolonialzeiten mit Baguette, Croissant, feinen süßen Gebäcken und Kaffee. Und schließlich bietet die Küche klassisch Asiatisches wie Reis- und Nudelgerichte samt vieler Gewürze und frischer Kräuter. Der Buddhismus mit seinen zahlreichen vegetarischen Gerichten ist ebenfalls präsent.

Typisch für Vietnam, das nach langen Kriegsjahren 1976 wiedervereinigt wurde, ist das Kochen im Wok auf offenem Feuer (Holzkohle oder Gas). Meistens isst man mit Stäbchen. Das gilt auch für die kulinarische Allzweckwaffe „Suppe“, die zu jeder Tageszeit passt und unterschiedlichste Einlagen haben kann, zum Beispiel Nudeln (am häufigsten), Fleisch, Fisch, Gemüse oder Eier. Die Grundlage ist meist eine (Rinder-)Kraftbrühe, wieder ein französisches Erbe. Die Zutaten kommen erst kurz vor dem Verzehr hinein, so bleiben sie knackig. Wichtige landwirtschaftliche Exportprodukte des Landes sind Reis (zwei fruchtbare Flussdeltas) und Kaffee.

Vietnamesisches Nationalgewürz ist Fischsoße. Sie dient zum Tunken, Kochen, als Salatsoße und Basis für weitere Soßen. Beliebte Gewürze für Fleischgerichte sind Zimt, Sternanis, Nelken und Koriander. Ein Teller mit Rohkost (manchmal auch nur Salatblätter) oder frischen Kräutern wie Basilikum, Koriander, Zitronengras oder Minze begleitet das Essen.

Allgegenwärtig sind gerollte Speisen wie Frühlingsrollen aus dünnem Reisteig, die es roh, gebraten oder frittiert gibt. Eine beliebte Variante kommt aus dem Süden: „Cha Gio“ wird gefüllt mit Krabben, Schweinefleisch, Ei, Zwiebeln, Nudeln und Pilzen, dann in Öl ausgebacken und mit Salat und Fischsoße serviert. Eine spezielle Füllung besteht aus Papayasalat, Schweineohren und getrockneten Shrimps. Ein feines Gericht mit Rind heißt „Bon bay mon“. Das sind hauchdünne Rindfleischstreifen in süß-sauren Soßen. Wer Fisch sucht, wird immer fündig, nicht zuletzt dank vieler Aquakulturen, in denen auch der bei uns beliebte Pangasius gezüchtet wird. Eine Spezialität ist Grillfisch im Bananenblatt und „Mam chung“, fermentierter Fisch gefüllt mit Hackfleisch, Ei, Nudeln und Kräutern. Süße Spezialitäten sind Trockenfrüchte und gezuckertes Gemüse. Bei den Getränken dominiert Tee, meist Grüntee oder Artischockentee aus einer Pulver-Zucker-Mischung. Außerdem wird viel Kaffee (mit gezuckerter Kondensmilch) sowie Bier und – bei besonderen Anlässen – Schlangenschnaps getrunken.



Foto: © iStock.com/breasan.

Viel Reis, viel Schwein, viel Gemüse: Philippinen

Die Esskultur der Philippinen wurde stark und dauerhaft von außen geprägt: indisch, chinesisch und japanisch durch jahrhundertalte Handelsströme; spanisch-mexikanisch durch die früheren Kolonialherren sowie US-amerikanisch im 20. Jahrhundert, gut erkennbar beispielsweise an den vielen Barbecue-ähnlichen Zubereitungen. Fisch (gegrillt, gebraten, gekocht, in der Suppe), Meeresfrüchte und Reis sind die Grundnahrungsmittel der etwa 100 Millionen Philippinos. Rund 80 Prozent bekennen sich zum katholischen Glauben. Besonders typisch sind Gerichte mit Schweinefleisch. An Festtagen ist „Léchon“ (Spanferkel) schon fast Pflicht.

Eine beliebte Zubereitungsform heißt „Adobo“ und gilt neben Schwein und Huhn auch für Rind, Lamm oder Truthahn. Das Fleisch schmort in Sojasoße, Essig und Gewürzen und wird dann im Ofen knusprig gebraten. Die Würzungen sind landesweit eher mild und gehen oft ins Süßliche. Dazu trägt der intensive Einsatz von Kokosnüssen bei: Sirup aus den Blüten, Essig, Milch, Fruchtfleisch, sogar Schnaps wird daraus hergestellt. Typische Beilagen sind Bohnen oder anderes Gemüse sowie immer Reis. Alternativ gibt es „Pancit“ aus Reis- oder Eiernudeln, das auch eine eigene Mahlzeit sein kann; dann mit Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten oder Gemüse. Sein Ursprung wird in China vermutet. Das gleiche gilt auch für die beliebten Teigtaschen.

Gelegentlich ist die Zutatenliste ungewöhnlich, etwa in der Kombination von Nudeln mit Huhn, Würstchen, Garnelen, Möhren, Parikaschoten und Weißkohl. Weitere beliebte Speisen sind Krabben in Chili-Kokosmilch, frittierte Reismehl-Empanadas mit einer Füllung aus Knoblauch-Schweinswurst, grüner Papaya und Ei oder – dann aus Weizenmehl – gefüllt mit Rinderhack, Zwiebeln, Rosinen und Sojasoße. Der Milchfisch („Bangus“) gilt offiziell als Nationalfisch. Man kann ihn mit Tomaten, Zwiebeln, Koriander und Sojasoße füllen und grillen. Viel Fantasie zeigt sich bei Meeresfrüchten und vegetarischen Gerichten wie Garnelen und Süßkartoffeln in Backteig, salzigen Algen mit Kokosessig-Dressing, Frühlingssrollen mit frischen Palmherzstiften oder Reismehl-Pfannkuchen mit Käse.



Analog zur eher süßen Würzung der Hauptgerichte gibt es süße Snacks und Desserts: Für „Taho“ wird aus Seidentofu ein Sojais gefertigt und mit Vanillesirup und Sago-Perlen kombiniert. Pfannkuchen trinkt man mit dem dunkelbraunen, nicht raffinierten Muscovado-Zucker. Auch Reiskuchen, Bonbons und Schokolade finden zahlreiche Abnehmer. Und beim Dessert „Halo-halo“ wird es richtig bunt. Es besteht aus Wassereis, Kondensmilch, Mungbohnen, Kichererbsen, Kokosstreifen, Kochbananen und anderen Früchten.

oder Gemüse als Dip. Charakteristisch ist das sorgfältige Abwägen von mild und scharf. Deshalb steht zusätzlich gerne Rohkost auf dem Tisch, teils ganz in „Grün“ mit Wasserkresse, Senfsprossen, jungen Senfblättern, Gurke oder Wasserkohl.

Imbisse und Snacks

Viele Imbisse und Garküchen bieten Speisen der Alltagsküche an; zum Beispiel gebratenes Schweinefleisch mit Knoblauch und Pfeffer oder Reis- und Nudelgerichte, zum Beispiel mit Hühnchen oder – etwas aufwendiger – Ente in roter Sojabohnenpaste mit Fischklößchen, Tintenfisch und Wasserspinat. Der Gast nimmt den vollen Teller vom Straßenkoch in Empfang und sucht sich einen der Plastikstühle für

den relativ bequemen Verzehr der frisch zubereiteten Köstlichkeit direkt vor Ort. Auch edle Snacks sind im Angebot wie die Fischplätzchen „Tod Man Pla“, für die eine Mischung aus Fischfilet, grünen Bohnen und Limettenblättern in roter Currypaste, Fischsoße und Erdnuss- oder Sonnenblumenöl angebraten wird; oder exotischere Spezialitäten wie ausgebackene Schweinehaut, frittierte Därme, getrocknete Shrimps, Fischbällchen oder Tintenfischspieße. Dazu gibt es verschiedene Soßen und Dips.

Süßes und Flüssiges

Ein beliebtes alkoholhaltiges Getränk ist „Sato“. Für seine ursprüngliche Form ruht gekochter Klebereis vermischt mit Hefe einige Zeit in Tongefäßen. Durch

Zufügen von Wasser entsteht eine milchig-weiß vergorene Flüssigkeit. Heute wird Sato weitgehend industriell hergestellt.

Dank der riesigen Früchteauswahl gibt es viele Möglichkeiten, Obst für den süßen Genuss einzusetzen – jederzeit und an jedem Ort. Beispiele sind Papaya, Mango, Ananas, Drachenfrucht, Durian oder die bis zu 40 Kilogramm schwere Jackfrucht. Ihr Fruchtfleisch verkauft man in kleine Stücke geschnitten mit Kokosmilch und braunem Zucker. ■

Zum Weiterlesen:

www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/thailand/essentrinken

Britische Wurzeln und offen für Neues: Australien und Neuseeland

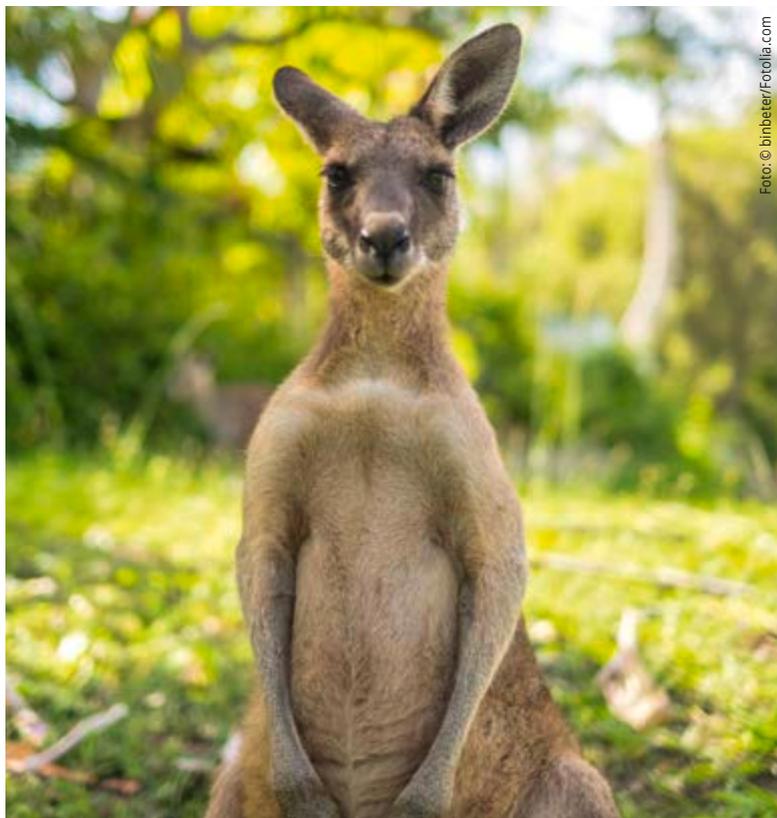


Foto: © binbeter/Fotolia.com



Die Europäer, die Ende des 18. Jahrhunderts den fernen Kontinent Australien erreichten, waren teilweise Strafgefangene der britischen Krone, aber auch Abenteuer und Pioniere, die das fremde Territorium erkunden wollten. Ein existenzielles Problem einte sie alle: Nachdem ihre Vorräte aufgebraucht waren und Nachschub über das Meer monate- bis jahrelang dauerte, mussten sie sich die vorhandene Tier- und Pflanzenwelt erschließen, um nicht zu verhungern. Sie konnten nicht wissen, dass die Ureinwohner (Aborigines) bereits eine vielseitige Speisekarte kannten.

Die Abenteuerer sowie später Wanderarbeiter und Schafscherer kochten am Lagerfeuer im Hinterland, dem legendären „Outback“. Oft hatten sie nur Pökelfleisch und getrocknete Lebensmittel dabei oder bereiteten das zu, was sie aktuell erlegten oder sammelten. Diese Prägungen bestimmen die Esskultur der rund 25 Millionen Einwohner von „Down Under“ bis heute. Denn jede Art von Grillen, das „Barbecue“, und

Picknicken sind sehr beliebt und fester Bestandteil des sozialen Lebens. In vielen Parks und auf Erholungsflächen gibt es fest installierte, elektrisch betriebene Grillanlagen, die jeder nach Belieben nutzen kann. Aber auch innerhalb der Familie oder mit Freunden daheim ist Barbecue in der Regel die erste Wahl. Sogar das einfache Buschbrot („Dampfer“) – ursprünglich in der heißen Asche des Lagerfeuers gebacken – findet moderne Nachahmer und Fans.

Kost der Ureinwohner

Die an den Angeboten der Natur ausgerichtete Ernährung der Aborigines basierte auf einer urwüchsigen, erstaunlich abwechslungsreichen Küche. Die Zubereitungsformen waren den Gegebenheiten entsprechend einfach. Sie aßen, was sie jagten oder in Fallen fingen, und hatten ein breites Wissen über Pflanzen und deren Verwendung. Samen eigneten sich zum Beispiel als Mehl zum Brotbacken. Je nachdem, in wel-

cher Region die Aborigines lebten, waren Kängurus, Opossums, Eidechsen, Fische, Muscheln und Insekten wichtige Lebensmittel. Aber auch der australische Dingo, Schnabeltiere, Wasserratten, Fledermäuse oder Vögel standen zur Verfügung. Die Zubereitung erfolgte meist in einem großen Erdofen. Nach jahrhundertelanger Nicht(be)achtung der „Wilden“ interessieren sich inzwischen edle Lebensmittelproduzenten und Feinschmecker bis hin zu Spitzenköchen für die Eigenarten dieser „Bush Food“ genannten Küche.

Vielfalt ist Trumpf

Die günstigen klimatischen Bedingungen in vielen Teilen des Kontinents sind ein herausragendes Merkmal und wichtiger Baustein für die heutige australische Esskultur. Denn in Supermärkten, aber auch vielen kleinen Läden und auf Märkten gibt es das ganze Jahr über frisches Gemüse und Obst aus dem eigenen Land. Flüsse und Meer liefern zahl-

reiche Fische und Meeresfrüchte. Riesige Weideflächen und Farmen ermöglichen Nachschub an frischem Fleisch, vor allem Rind und Lamm. Hammel, früher dominant, hat dagegen kaum noch Bedeutung, denn Lammfleisch (und die Erzeugung von Wolle) rangiert heute bei den landwirtschaftlichen Produkten hinter Rind, Milch, Weizen, Gemüse, Obst und Nüssen. Außerdem bereichern Schweinefleisch und Geflügel sowie die landestypischen Wildtiere wie Känguru oder Emu den Speiseplan.

Multikulti am Herd

Das kulinarische Erbe Großbritanniens ist immer noch deutlich spürbar, wenn auch insgesamt auf dem Rückzug. Porridge oder Eier mit Speck zum Früh-

stück, Fleischpastete (Meat Pie), das Weihnachtessen „Plum Pudding“ oder der Teegenuss gehen darauf zurück. Parallel und teilweise als Ersatz haben sich neue Küchentrends entwickelt, die den Einfluss der vielen Einwanderer der vergangenen Jahrzehnte aufnehmen. Multikulti am Herd ist selbstverständlich. Riesige (Grill-)Fleischportionen mit Kartoffeln und verkochtem Gemüse gehören fast überall der Vergangenheit an. Die ersten wichtigen Impulse brachten die Chinesen bereits in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts, allerdings vor allem in den China Towns der entstehenden Großstädte an der Küste. Deutlich mehr Einfluss hatten die Immigranten der Nachkriegszeit, vor allem aus Italien, Griechenland, der Türkei, dem Libanon, aus Polen, Jugoslawien und

Russland. Ab den 1980er-Jahren kam zunehmend (Südost-)Asiatisches in Mode und wurde wie die leichte mediterrane Küche aus Griechenland, Italien oder dem Libanon für viele Menschen zur Alternative. Alle Richtungen sind heute gleichwertige Standbeine des „Modern Australian Cooking“. Die Küche kommt frisch, leicht und voller unterschiedlicher Aromen daher und hat es vor allem in der Spitzengastronomie geschafft, sich vom englisch geprägten „Braten- und Gemüse“-Vorbild zu lösen. Ein recht neuer Trend ist das Phänomen „East meets West“, die kreative Kombination australischer und asiatischer Impulse. Teilweise entstehen neue Gerichte oder traditionelle Spezialitäten werden durch asiatische Zubereitungsarten und Würzungen variiert. So wird etwa eine der



Foto: © jabiru/Fotolia.com



Foto: © iStock.com/Andrey Mosseyev



Foto: © Kutschev/Fotolia.com

Typisch Australien: Vegemite auf Toast, Barbecue in jeder Form an jedem Ort, Meat Pie, Torte „Pavlova“



Foto: © aneta_gu/Fotolia.com

Thai-Küche entnommene Limetten-Chili-Sauce mit Ingwer aus australischen Limetten hergestellt und geschmacklich leicht verändert.

Gemüse und Obst aus aller Welt

In Australien gedeihen nahezu alle europäischen Obst- und Gemüsearten. Zusätzlich findet man das tropische Sortiment: Mango, Papaya, Passionsfrucht, Ananas, Banane, Melone, Zitrusfrüchte, Litschi, Feige oder Kokosnuss. Sehr beliebt sind Avocados, die oft einfach pur auf einer Scheibe Toast gegessen werden. Typisch sind außerdem Süßkartoffeln und zahlreiche Sorten asiatischen Blattgemüses. Australische Originale gibt es natürlich auch: Buschtomaten aus Zentralaustralien werden zum Beispiel zu Chutney ver-

arbeitet. Der weltweit bekannte Granny-Smith-Apfel kommt aus Tasmanien. Macadamianüsse, Quandong (australischer Pfirsich), australische Limone, Riberry (Beerenfrüchte, ähnlich der Johannisbeere) und Yams (stärkekaltige Knolle) sind weitere australische Originale. Kürbis kommt in jeder Form – als Suppe, Kuchenfüllung, Fruchtemus oder Dessert – auf den Tisch.

Unbedingt australisch, aber trotz seines Ursprungs nur bedingt natürlich, ist „Vegetemite“. Dieser cremige Brotaufstrich wird aus Heferückständen der Brauereien hergestellt und in Gläsern verkauft. Der Extrakt schmeckt sehr intensiv (malzig, leicht bitter) und ist sehr salzig. Viele Australier starten mit Vegetemite auf Toast in den Tag. Auch Sandwiches zum Lunch oder Knabbergebäck lassen sich gut damit bestreichen.

Fleisch – immer noch dominant

Vor einigen Jahrzehnten noch war es für die meisten Australier selbstverständlich, zu fast jeder Mahlzeit Fleisch zu essen. Beim Frühstück waren Speck, gebrillte oder gebratene Steaks, Koteletts oder Würstchen ein Muss. Zum Mittagessen kam Fleischpastete, ein Fleisch- oder Fischgericht auf den Tisch. Und die Hauptmahlzeit am Abend bestand aus Suppe, dem Hauptgericht mit Fleisch, Kartoffeln, Gemüse und Soße sowie einem süßen Dessert. Dank eines veränderten Ernährungsbewusstseins und des Rückgangs harter körperlicher Arbeit sind solche Menüs heute nicht mehr üblich. Dennoch spielen vor allem Lamm- und Rindfleisch eine wichtige Rolle. Das zeigt sich zum Beispiel beim traditionellen Meat Pie. Ob daheim selbst gemacht, im Lokal oder an einem Imbissstand: mageres Rindfleisch und Lammierchen sind oft die Hauptzutaten. Mürbeteig als Basis und Blätterteig als Deckel umhüllen die gegarte Fleischmasse, die mit Muskat, Worcestersauce, Petersilie, Salz und Pfeffer gewürzt ist. Auch Füllungen mit Huhn, Gemüse oder Curry sind inzwischen zu haben.

Aus Rindfleisch bereiten Australier häufig Steaks oder Schmorgerichte zu. Beim Lamm sind Keule, Koteletts, Rücken, Innereien – ebenfalls als Schmorgericht – gefragt. Känguru, geschmacklich zwischen Kalb und feinem Wildfleisch, genießen die Australier meist als Filet. Viele dieser Produkte sind grilltauglich und kommen, neben Würstchen und Fisch, beim Barbecue zum Einsatz. Einige Fleischzubereitungen werden süßlich abgeschmeckt, zum Beispiel mit Apfel (natürlich Granny Smith), Chutney oder Nüssen. Ein typisches Alltagsessen besteht in den meisten Familien immer noch aus einem (gebratenen) Stück Fleisch, Kartoffeln oder Süßkartoffeln (gebraten oder als Püree) und Gemüse.

Fisch und Meeresfrüchte

Meer und Binnengewässer liefern eine reiche Auswahl an Lachs, Thunfisch, Barramundi, Forelle, Garnelen, Muscheln oder Hummer. Sehr geschätzt und weniger exklusiv als anderswo sind Austern. Als Spezialität gelten die Felsenaustern von Sydney, die zum Beispiel mit geräucherter Lachs und einem speziellen Re-

REZEPT

Roast Pumpkin Soup (Suppe aus gebackenem Kürbis)

Vorbereitungs- und Kochzeit: etwa 90 Minuten

Zutaten für sechs Personen:

½ Kürbis, 3 EL Öl, 1 EL gemahlener Kreuzkümmel, 30 g Butter
½ gehackte Gemüsezwiebel, 1 l Hühnerbrühe, gehackte Petersilie

Zubereitung:

Kürbis schälen, entkernen und würfeln. Mit Öl übergießen, mit Kreuzkümmel bestreuen und im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen etwa eine Stunde backen, bis er weich und karamellisiert ist.

In einem großen Topf Butter zerlassen und die Zwiebel etwa 10 Minuten weichdünsten. Kürbis zerkleinern, mit der Brühe in den Topf geben und aufkochen. Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten kochen. Suppe durch ein grobes Sieb streichen und mit Petersilie bestreut servieren.



Foto: © iStock.com/gordana jovanovic

Neuseeland

Die grüne Insel, die aus zwei Haupt- und 700 kleinen Inseln besteht, liegt rund 2.000 Kilometer südöstlich von Australien und hat etwa 4,5 Millionen Einwohner. Die Esskulturen beider Länder ähneln sich, was beim in Neuseeland eher schottischen denn britischen Erbe beginnt. Lamm und Rind sind auch hier die wichtigsten Fleischlieferanten. Sie werden bevorzugt auf dem Grill oder als „Steak and Kidney Pie“ (ähnlich dem Meat Pie in Australien) zubereitet. Allerdings dient die Zucht in Neuseeland vor allem der Milchherzeugung. Rund 90 Prozent aller Milchprodukte gehen laut Wikipedia in den Export. Damit ist Neuseeland der weltweit größte Exporteur. Land- und Forstwirtschaft sind Hauptwirtschaftszweige des Landes.

Dazu trägt auch der Obstanbau bei. Äpfel (z. B. mit der Kreation „Jazz“), Birnen, „Nashi“ als Mischung aus beiden, Nüsse, Oliven, Avocados und natürlich Kiwis stehen beispielhaft für den riesigen Obstkorb Neuseeland. Das Alleinstellungsmerkmal „Kiwi“ ging allerdings inzwischen verloren, denn Italien und China haben Neuseeland mengenmäßig überholt. Obst, Gemüse und Molkereierwaren wie Käse sind in vielen kleinen, boutiqueartigen Läden und auf feinen Märkten, die hohe Qualität anbieten, zu haben.

Sehr wichtig auf Neuseelands Speisekarte sind Fisch und Meeresfrüchte. Fangfrisch und in riesiger Auswahl lassen sie keine Wünsche offen: „Crayfish“ (Langusten), Kabeljau, Red Snapper, Hoki, Lachs, Heringe und so weiter. Gegrillt, geräuchert oder frittiert kommen sie auf den heimischen Tisch oder werden in der Imbissvariante als „Fish ‚n‘ Chips“ angeboten. Eine Spezialität sind Grünlippenmuscheln, die man schalenlos, geräuchert und sehr unterschiedlich gewürzt isst.



Foto: © iacovyankov/Fotolia.com

lish („Lillipilly“) kombiniert werden. Letzteres besteht aus Granny-Smith-Apfel, Essig, Zucker und Riberry-Früchten. Die Zutaten werden gedünstet, püriert und dann gut abgekühlt zu den Austern serviert.

Tintenfisch, meist gegrillt, ist eher eine „junge“ Speise. Denn anfangs taten sich viele Einheimische mit diesem typischen Produkt der Mittelmeerküche schwer. Heute kombiniert man Octopus in einer Vinaigrette mit Beilagen wie Kartoffeln oder Polenta. Das Gericht „Kedgerree“ hat auch eine Migrationsgeschichte. Aus Indien stammend, wo man es mit Linsen zubereitet, änderten es die Engländer in ein Frühstück-Fischgericht. Heute ist es eine australische Mahlzeit aus gegartem Fisch, hart gekochten Eiern, Zwiebeln und Reis. Currypulver bringt die spezielle Würzung.

Flüssiges und Süßes

Tee hat eine lange Tradition und kommt seit Mitte des 19. Jahrhundert vor allem auf den Handelsrouten aus China ins Land. Heute ist allerdings Kaffee für viele die erste Wahl. Dennoch haben

zahlreiche Gebäcke (z. B. Lamingtons, in Schokolade getunkte Kokosküchlein oder Aznac-Kekse mit Haferflocken und Kokosraspeln), die man traditionell zum Tee reichte, ihren bevorzugten Status behalten. (Eiskaltes) Bier war lange das beliebteste Getränk. Laut offiziellen Regierungsstatistiken löste es Wein aber schon in den 1970er-Jahren ab. Die ersten Reben waren Ende des 18. Jahrhunderts ins Land gekommen. Seit etwa 1950 steigerten sich Qualität und Volumen enorm. Wein wurde nach und nach zu einem Lifestyle-Produkt im Land selbst und zu einem weltweit nachgefragten Exportartikel. Dank der verschiedenen Klimazonen und unterschiedlichen Böden findet man in Australien alle Rebsorten.

Ebenfalls flüssig, aber süß ist der „Goldene Syrup“ (Zuckersirup). Man setzt ihn beim Backen und zum Süßen von Füllungen und Desserts ein. Typische süße Backwaren sind Frucht-, Möhren- oder Bananenkuchen und natürlich „Pumpkin Pie“ (Kürbis). Viele Gebäcke erhalten eine süße Glasur. Ebenfalls beliebt sind Puddings und Crumbles (mit Streuseln überbackene Früchte, die

man warm isst) sowie die Schichtspeise Trifle aus Obst, Biskuit und der traditionellen englischen Custard-Creme (aus Milch und Eiern). Ein süßer Allrounder ist die Passionsfrucht, deren Fruchtfleisch sich für Obstsalat, Flammeris, Fruchtsoßen, im Soufflé sowie als Beigabe zu Eis oder zur legendären „Pavlova“ eignet. Letztere entzweit die Nachbarn Australien und Neuseeland kulinarisch. Denn lange Jahre galt die wuchtige Baiser-Torte mit Sahne und Fruchtfüllung als australische Erfindung (1935 von einem Hotelkoch in Perth zu Ehren der russischen Ballerina Anna Pawlowa kreiert). Neuseeland hingegen behauptet, das erste Rezept für die Meringe bereits deutlich vor 1935 gehabt zu haben. Die Dame gastierte in jenen Jahren offenbar in beiden Ländern, und so wurde das Dessert zur doppelten Nationalspeise. ■

Zum Weiterlesen:

www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/australien/essentrinken

Vielfalt der Küchen: USA und Kanada



Hamburger, Fritten und Coke – so simpel wie überschaubar scheint die Esskultur in den USA zu sein. Weit gefehlt! Es gibt viele besondere Leckereien in dem von Einwanderern unterschiedlicher Herkunft geprägten Land zu entdecken. Aber auch jenseits der reinen Kulinarik lohnt ein genauerer Blick. Denn die USA sind wahrscheinlich das Land, das die Essgewohnheiten und den Umgang mit Lebensmitteln weltweit im 19. und 20. Jahrhundert am stärksten beeinflusst hat.

Weltweite Wirkung

Der Einfluss der USA zeigt sich in vielen Bereichen:

- Speiseformate wie „Fast Food“, das gleichzeitig meist auch „Finger Food“ ist, und viele Arten von Fertiggerichten, etwa für die Mikrowelle, wurden populär.
- Technische Innovationen bei der Herstellung von Lebensmitteln (Verarbeitung, Konservierung, Kühlung, Transport). Eine echte Revolution war

beispielsweise die erste industriell einsetzbare Brotschneide- und Verpackungsmaschine des deutschstämmigen Erfinders Rohwedder.

- Produkte wie Cornflakes, Erdnussbutter oder Tomatenketchup starteten hier ihren Siegeszug.
- Verkaufsformen wie Drive-in, Take-out, „to go“, Lieferservice, Selbstbedienung in riesigen Supermärkten wurden erfunden; außerdem Ketten, die überall Gleiches und nur bestimmte Produkte anbieten. Oder mobile Imbisswagen, aus denen zum Beispiel „Diners“ wurden, einfache Restaurants mit eingeschränktem und bodenständigem Angebot.
- Sparangebote rund ums Essen außer Haus wie All-you-can-eat, Happy Hour, Early Bird Special (Essen vor 17.00 Uhr) oder das Doggy Bag für nicht verzehrtes Essen im Restaurant zum Mitnehmen.
- Zahlreiche Diäten sowie zucker- und kalorienreduzierte Lebensmittel, dazu Gesundheitstrends wie „Detox“, frisch gepresste Säfte oder grüne

Smoothies, die für ein neues Ernährungsbewusstsein stehen und gleichzeitig zur sozialen Abgrenzung von Fast und Junk Food dienen.

Aktuelle Trends

Aktuelle kulinarische Trends in den USA heißen „Mash-Up“ und „Comfort Food“. Beim „Mash-Up“ werden Komponenten aus zwei oder drei Küchen verbunden (zum Beispiel „Cronuts“ aus Croissant und Donut). „Comfort Food“ steht für Wohlfühlgerichte der traditionellen Küche (z. B. Hühnersuppe mit Nudeln oder Kartoffelpüree mit viel Butter). Aber auch „Schlemmen auf dem Bauernhof“, also ein Zurück zu natürlichen Produkten, ist für viele heute interessant. Ein verändertes Bewusstsein vor allem in der Mittelschicht bringt „Farmer Markets“ mit regionalen Erzeugnissen großen Zulauf. Parallel dazu erlebt die Lebensmittelindustrie seit einigen Jahren gravierende Einbrüche: Große Konzerne schließen Standorte oder werden zusammengelegt. Immer weniger Kon-

sumenten greifen zu standardisierten Fertigprodukten; sie gelten als „out“ und ungesund. Das spüren auch die Fast-Food-Ketten und nehmen „gesunde“ Produkte ins Sortiment auf.

Kulinarische Einwanderer

Dank der Besiedlungsgeschichte der letzten 400 Jahre waren in den USA zahlreiche Länderküchen schon vor der kulinarischen Globalisierung des 20. Jahrhunderts zuhause. Manche haben sich in Familien, zu besonderen Anlässen (z. B. Oktoberfest) und in Spezialitätenrestaurants gehalten, andere vermisch(t)en sich nach und nach zur US-amerikanischen „Mainstream“-Esskultur. Den Italienern gelang mit ihrer Küche beides. US-Mainstream sind heute Pizza, Pasta und die seit Jahrzehnten beliebte Allzweck-

waffe der Fertiggüche: „Macaroni and Cheese“. Parallel dazu genießt „echte“ italienische Küche eine hohe Wertschätzung. Die ersten Neuankömmlinge aus Europa lernten aber auch die Lebensmittel der amerikanischen Ureinwohner kennen, integrierten sie in ihre Essenszubereitung und brachten sie dann nach Europa. Dazu gehören etwa Kartoffeln, Tomaten, Mais, Bohnen, Kürbis. Diese „Ur-Produkte“ sind bis heute wichtiger Teil des US-amerikanischen Speiseplans.

Mahlzeiten über den Tag

In den USA frühstückt man entweder pikant mit Rührei, Spiegelei, Omelett, gebratenem Speck und Würstchen, Hash Browns (Kartoffelrösti), Grits (Maisgrütze, auch mit Fisch oder

Garnelen), „Baked Beans“. Oder man wählt die süße Variante mit Pancakes (dicke Pfannkuchen; dazu Ahornsirup), Waffeln, süßen Brotaufstrichen, (gesüßten) Frühstücksflocken und Muffins. Viele Menschen kombinieren beide Geschmacksrichtungen und ergänzen noch Brot und Gebäck wie Toast, Bagels, Hefebrotchen oder Vollkornprodukte. Am Wochenende ist Brunch beliebt; viele Restaurants haben sich auf diese Nachfrage eingestellt. Wochentags essen die meisten Menschen mittags eher leicht und entscheiden sich für Suppe, Salat oder Sandwiches. Letztere sind in einer riesigen Vielfalt an Belägen und Soßen verfügbar: von einfach mit Käse, Schinken oder Salami über die Klassiker „BLT“ (Bacon, Lettuce, Tomato) oder Thunfisch bis hin zu „Reuben“ (mit Corned Beef, Sauer-



Foto: © iStock.com/ShyMan



Foto: © iStock.com/Scott Leigh



Foto: © iStock.com/Robert Linton

Typisch amerikanisch:
Breakfast, Barbecue, Apple Pie, Regionalküche aus Virginia



Foto: © iStock.com/rodration

kraut und Käse) oder Meeresfrüchten. Man holt sich den Mittagsimbiss meistens ins Büro, denn Supermärkte, Imbisse und Bistros bieten alles zum Mitnehmen an. Gegen 17.00 Uhr heißt es „Happy Hour“ in vielen Lokalen mit kleinen Gerichten oder Vorspeisen (und alkoholischen Getränken), die deutlich günstiger sind als auf der regulären Abendkarte. Für die meisten Familien findet die Hauptmahlzeit des Tages am Abend statt.

All American Food

Viele regionale Spezialitäten sind heute nationale Favoriten. Dazu gehört Bodenständiges wie „Fried Chicken“ (Brathähnchen, paniert mit Cornflakes), etliche Fleischzubereitungen (Steak, Hackbraten, Burger), (Nudel-)Aufläufe mit Cremesuppen aus der Dose, Hackfleisch, Geflügel oder Thunfisch, aber auch feine Salate wie Waldorfsalat oder Caesar's Salad, außerdem Süßes wie Kuchen und Kekse. Was unzählige Amerikaner verbindet, ist die Vorliebe fürs Grillen und da meist sehr großer Fleischportionen. „Barbecue“ (BBC) ist Leidenschaft und Volkssport; es gibt Wettbe-

werbe und Meisterschaften. Jede Region kennt ihre Feinheiten bei der Beschaffenheit des Holzes, der Brenndauer und -temperatur, dem Grillgut und den begleitenden Soßen. Rind (u. a. „Beef Brisket“, gegarte Rinderbrust) und Schwein, Filet oder Rippchen sind bevorzugtes Grillgut. Eine Spezialität ist „Pulled Pork“. Fleisch von der Schweineschulter wird mit einer Gewürzmischung eingerieben, nach dem Grillen „auseinandergerissen“ und mit Brötchen, Essigsoße und eingelegten roten Zwiebeln serviert.

Der landesweite Klassiker für ein schnelles Menü besteht aus einem Burger, frittierten Zwiebelringen, süßlich abgeschmecktem Krautsalat („Cole Slaw“) und Pommes frites oder „Potato Skins“ (überbackene Kartoffeln). Bei Alltagsgerichten wie Fleisch mit Gemüse und Kartoffeln darf „Gravy“ nicht fehlen, die bräunliche Bratensoße auf Mehlbasis. Suppen („Chowder“) sind sämig-dickflüssig wie etwa die Maisuppe mit Hühnerbrühe, Mehl und Milch sowie gekochtem Schinken und Cheddar-Käse. Sehr beliebt sind Salatbuffets und ihre einheitlichen Dressings. Zur Standardauswahl zählen „Thousand Island“ (Mayonnaise, Ketchup, Chilisoße, Zitronensaft, klein gehackte Oliven, Gürkchen, Eier), „Blue Cheese“ (Blauschimmelkäse, Buttermilch, Mayonnaise, Knoblauch, Petersilie), „Ranch“ (Buttermilch, Joghurt, Mayonnaise, kleingehackte Zwiebel, Knoblauch, Zitronensaft) oder „Italian“ (Essig und Öl). Alle sind natürlich auch als Fertigprodukte erhältlich.

Regionale Spezialitäten

Neuengland

In dieser Region mit ihrer eher sparsamen Küche scheint das britische Erbe noch durch. Viele Gerichte werden gedämpft oder frittiert. Dank (ehemals) riesiger Vorkommen spielen Fisch und Meeresfrüchte, vor allem Hummer und Muscheln, eine große Rolle. Bekannt ist „Clam Chowder“, ein Muscheleintopf mit Sahne; ebenso andere dickflüssige Eintöpfe, etwa mit Rindfleisch und Gemüse. Gebutterte Maiskolben gelten als beliebte Beilage und „Baked Beans“ (weiße Bohnenkerne mit Speck und Tomatensoße) als eigenes Gericht. Süße Zutaten

sind Cranberry, Apfel (beides auch für Kuchen) sowie Ahornsirup, der in dieser Region zuhause ist.

Mittlere Atlantikküste

In New York als US-Schmelztiegel im Kleinen trafen die Esskulturen der Einwanderer direkt aufeinander: Chinesen, Italiener, Deutsche, Polen, Russen, Juden. „Delikatessen“, kleine Geschäfte, entstanden bereits ab Mitte des 19. Jahrhunderts. Manche dieser „Delis“ wurden zu edlen Feinkostläden und Restaurants. Heute gilt der Begriff überall für kleine Lebensmittelläden und -imbisse sowie für Feinkost generell. Bekannte New Yorker Speisen sind die Hefekringel „Bagels“, Hot Dogs und Käsekuchen mit Kekskrümelboden, Frischkäse und Erdbeersoße. In Pennsylvania fanden die süddeutsch-stämmigen Amish (auch „Pennsylvania Dutch“) eine Heimat. Süße „Donuts“ und Streuselkuchen kommen von hier, außerdem salzige „German Soft Pretzels“ aus Philadelphia. Urwüchsig ist „Schnitz and Knepp“, geräuchertes Kassler oder Schinken mit Apfelingen und Mehlklößchen.

Mittlerer Westen

Chicago und die Staaten um den Michigan See wie Wisconsin und Minnesota gelten als Heimat der amerikanischen Wurstkultur, die weitgehend als deutsche Kultur begann: „Bratwurst“ versteht hier jeder. Die Region ist zudem Basis der US-Milch- und Käseproduktion sowie vieler kleiner Privatbrauereien. Herzhafte, rustikale Kost mit hohem Fleischanteil bestimmt den Speiseplan in vielen Staaten des Mittleren Westens, der gleichzeitig die Kornkammer des Landes ist. Edel ist Bisonfleisch (als Burger, Steak oder Ragout).

Südstaatenküche

Schinken gegart mit Coca-Cola muss nicht jedem schmecken. In den Südstaaten gibt es reichlich Alternativen dazu. Sie vereinen Französisch-Spanisches oder Cajun Food aus Louisiana, Karibisch-Kubanisches aus Florida und alle weiteren Staaten wie etwa Virginia (aus dem der beste Schinken mit Honigkruste kommt), die Carolinas, Kentucky und Arkansas. Neben Kartoffeln, oft Süßkartoffeln, ist Reis wichtig für „Jambalaya“

Thanksgiving

Der vierte Donnerstag im November ist der wichtigste Feiertag der USA: Thanksgiving. Traditionell feiern die Amerikaner das Fest, das auf eine Erntedankfeier der Pilgerväter des 17. Jahrhunderts mit den Ureinwohnern zurückgehen soll, im großen Familien- und Freundeskreis. Der anschließende Freitag ist für viele tatsächlich „frei“ und das ist auch gut so. Denn der „Roast Turkey“ (Truthahn aus dem Backofen) mit „Gravy“ und seinem „Stuffing“ (Füllung aus Weiß-, im Süden Maisbrot, Zwiebeln, Speck, Eiern und Gewürzen) will verdaut sein. Außerdem gehört das Resteessen bei vielen zum Festprogramm dazu. Die Beilagen zum großen Puter sind Süßkartoffeln (oft als Püree), Cranberry Relish, Gemüse (Karotten, Bohnen, Mais, je nach Geschmack) sowie Kürbis- oder Apfelkuchen mit reichlich Sahne oder Eiscreme als Dessert.



Foto: © iStock.com/Pamela Moore

Kanada

Vieles in Kanadas Küche ist vergleichbar mit den USA. Aber Wild-, Bison- und vor allem Elchfleisch (aus Züchtungen) haben hier einen höheren Stellenwert; ebenso landesweit Lachs, Hummer und Austern. Die Kleinstadt Shediac in New Brunswick ganz im Nordosten nennt sich „Welthauptstadt des Hummers“. Beide Nachbarn teilen die Vorliebe für Süßes. Ahornsirup fließt nicht nur über Pancakes, sondern findet sich in Kanada auch in Kuchen, Keksen, Bonbons und Marmelade. Neben Kürbis-, Zucker- und Apfelkuchen gehören „Beaver Tail“ (längliches Gebäck belegt mit Schokokeksen, Äpfeln, Vanillecreme oder nur Zucker und Zimt) und „Nanaimo Bar“ (traditioneller Kuchen aus Schokobrownie, Vanillepudding und dunkler Schokolade) zu den süßen Favoriten. Eine Besonderheit ist die französische Küche Québecs. Hier gibt es Spezialitäten wie „Poutine“ (Pommes frites mit Käse und Soße), „Tourtière“ (Hackfleischkuchen mit Teig überbacken) und „Paté Chinois“ (gehacktes Rindfleisch mit Kartoffelpüree gratiniert).



Foto: © photocrew/Fotolia.com

(paellaartiges Reisgericht mit Schweinefleisch und würziger Wurst), „Dirty Rice“ (mit Innereien vom Huhn) oder „Red Beans and Rice“ mit Kidneybohnen, Speck und Fleischresten. „Gumbo“ heißt ein Eintopf mit Gemüse und Meeresfrüchten oder Eisbein, der feinen regionalen Wurst „Andouille“ oder Rippchen. Grundlage ist eine dunkle Mehlschwitze. Schwein und Geflügel dominieren im Süden, aber auch Gemüse gehört dazu: Paprika, Zwiebeln, Staudensellerie, Tomaten (u. a. als „Fried Green Tomatoes“), Bohnen, Okras (als Eintopf mit Tomaten, mariniert, frittiert) oder Blattkohl gegart mit geräucherter Schweinshaxe. Zentral ist Mais, der zu Brot, Grütze oder „Hushpuppies“ (frittierte Maismehlbällchen) verarbeitet und als Beilage gereicht wird. Fisch und Meeresfrüchte sind ebenfalls präsent; in Florida die Spezialitäten Zackenbarsch, Garnelen oder Steinkrabben. Eingelegte süß-saure Beilagen sowie Relishes vervollständigen das Ganze. Teil der Südstaatenküche ist das „Soulfood“ der Afroamerikaner, das seit den 1960er-Jahren eigene Bedeutung genießt. Aus der Not der Sklaverei entstanden Gerichte mit Innereien und anderen „billigen“ Fleischteilen sowie Hülsenfrüchten, Kohl und Maisprodukten (Pudding, Grütze, Brot). Auch Chicken Wings und Spareribs zählen zu dieser Küche.

Südwesten

Ursprünglich spanisch-indianisch geprägt heißt diese Küche heute „Tex-Mex“. Chili, Bohnen und Soßen sind die Verbindung zu Mexiko; Weizenmehltortillas (statt Mais), knusprige Tacos, Schmelzkäse und der geringe Schärfegrad der Chilis sind eindeutig amerikanisch. Fleisch (Rind und Huhn) wird meistens zerkleinert als Streifen oder Hack verwendet. Dazu gehören Soßen wie „Salsa del Norte“ (aus gegrillten Tomaten), „Pico de Gallo“ (fein gewürfelte Tomaten mit Zwiebeln) sowie die „Guacamole“ aus Avocados.

California Cuisine

Dieser junge Ableger der amerikanischen Esskultur entstand ab den 1960er-Jahren als Antwort auf die deftige Mainstream-Küche. Typisch sind frische, regionale Zutaten wie Gemüse, Kräuter, Meeresfrüchte, eher Geflügel als Fleisch sowie kurze Garzeiten. Asiatische und mediterrane Einflüsse sind deutlich erkennbar. Aber Kalifornien hat auch Älteres zu bieten: Der bekannte „Caesar’s Salad“ (Romana-Salat, Brotwürfel, Parmesan, Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch; wahlweise Anchovis, hartes Ei) wurde direkt hinter der Grenze, im mexikanischen Tijuana, „erfunden“ und kam dann in die USA.

Süßes

Kuchen ist die bevorzugte Form, eine Mahlzeit abzurunden. Der mit Teigdeckel als Pie zubereitete und mit Zucker, Zimt und Muskat reichlich aromatisierte Apfelkuchen gilt als uramerikanisch. Ebenfalls beliebt: Kürbiskuchen, Käsekuchen und Kuchen mit Pecannüssen sowie kalorienreiche Schokoladen- und Biskuittorten. Eine Spezialität aus Florida ist „Key Lime Pie“ aus Limettensaft und süßer Kondensmilch, der mit einer Meringe oder Sahne gekrönt ist. Weitere Gebäcke sind Cupcakes, Brownies (mit ganz viel Schokolade), Muffins (süß und pikant), Cookies (mit Nüssen, Schokochips, Haferflocken, Erdnussbutter ...), Zimtschnecken und vieles mehr – alles entweder zum Frühstück, als süßer Snack oder Beitrag für Büffets und Picknicks. „Fudge“ ist eine Toffee-ähnliche Süßigkeit aus sehr viel Zucker, Butter und Sahne, die mit Nüssen, Marshmallows, Schokolade oder Alkohol aromatisiert werden kann. Wer all das amerikanisch-süß hinunterspülen möchte, greift zum „Root Beer“. Es wird aus der Wurzelrinde des Sassafrasbaumes (heute aus künstlichem Aroma) hergestellt. ■

Zum Weiterlesen:

www.usa-kulinarisch.de

Ein bunter kulinarischer Baukasten: Mexiko



Nahezu jede deutsche Stadt oder zumindest das angesagte Viertel hat heute einen „Mexikaner“. Chili con Carne und Nacho-Chips mit klebriger Käsesoße gelten als typisch mexikanisch. Doch das ist nicht Mexiko! Die echte Küche der rund 120 Millionen Einwohner bietet ganz Anderes und weitaus Vielseitigeres. Achtung: Die Tex-Mex-Küche aus dem Südwesten der USA ist nicht mit der mexikanischen zu verwechseln! Denn auf den kulinarischen Säulen der Ureinwohner Mexikos – die bereits mit Bewässerungssystemen arbeiteten – und der Importe durch die spanischen Eroberer ab dem 16. Jahrhundert, vor allem Rinder, Schweine, Schafe und Geflügel, ist eine spannende Küche entstanden. Sie zeigt regionale Unterschiede und funktioniert wie ein Baukasten: Viele Zutaten und Speisen lassen sich miteinander kombinieren und durch wenige neue Beigaben aufwerten: von einfach-reichhaltig bis edel-exklusiv.

Die Landwirtschaft nützt die unterschiedlichen Klimazonen in Mexiko, zum Beispiel den Wechsel zwischen Regen- und Trockenzeit im eher kühlen zentralen Hochland oder das tropi-

sche Wetter an seinem Südrand. So ist große Pflanzenvielfalt möglich – je weiter südlich, desto mehr. Das gilt für die Grundnahrungsmittel Mais, Bohnen, Kürbis, Kartoffeln, Chili, für Kaffee und Kakao, aber auch für Gemüse und Obst einschließlich tropischer Früchte wie Mango, Ananas, Papaya, Bananen und Guave. Bei Avocados ist Mexiko Weltmarktführer in Anbau und Export. Die langen Küsten liefern zahlreiche Fische und Meeresfrüchte. Hier ist das mexikanische Sushi „Ceviche“ besonders populär. Die in Limonensaft marinierten, frischen Fischstücke werden mit Tomaten, Zwiebeln, Chilis und diversen Gewürzen vermischt. Im eher trockenen Norden dagegen dominiert die Viehwirtschaft und damit der Fleischanteil der Kost.

Alles aus Mais(mehl)

Mais bestimmt den Speiseplan des Landes wohl, seit dort Menschen leben. Fachleute gehen davon aus, dass rund 50 Prozent aller konsumierten Lebensmittel in Mexiko aus Mais bestehen oder mit Mais zubereitet werden. Je ärmer die Bevölkerung ist, desto höher ist dieser Anteil.

In den Hüllblättern der Maiskolben zum Beispiel gart man die Teigtaschen „Tamales“, die es mit pikanter und süßer Füllung gibt und die ein beliebtes Frühstück sind. Für viele andere Gerichte wird durch Nixtamalisation ein Maisteig oder Mehl hergestellt. Das Eintopfgericht „Pozole“ etwa braucht nixtamalisierte Maiskörner, die mit Schweine- oder Hühnerfleisch gekocht und gewürzt werden. Das wichtigste Nahrungsmittel überhaupt sind „Tortillas“. Ganz im Norden Mexikos sind sie meist aus Weizenmehl. Sie heißen „Burritos“, wenn man sie mit diversen Zutaten füllt und zusammenrollt. In allen anderen Landesteilen bildet das Teigmehl „Masa harina“, vermischt mit etwas Wasser, die Grundlage des Fladens. Ein Stapel heißer Tortillas gehört immer zur traditionellen Küche Mexikos. Tortillas kann man pur, mit Butter, mit Bohnen oder anderen Gemüsen, mit Fleisch oder mit Salsas essen – ganz nach Geschmack, Tageszeit, Gelegenheit und Geldbeutel. Für viele weitere Speisen bilden Tortillas die Basis:

- Enchiladas sind gerollt und häufig mit Fleisch (Schwein, Huhn) gefüllt, es geht aber auch vegetarisch. Sie

werden mit einer Soße („Mole“) überzogen und meist zusätzlich im Backofen erhitzt.

- Quesadillas werden gefüllt, gefaltet und in Grill oder Pfanne gebräunt. Die Füllungen sind sehr variabel: Käse, Fleisch, Pilze, Zucchini Blüten, Bohnen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.
- Empanadas sind eine kleinere, teigtaschenartige Variante der Quesadillas. Sie gibt es auch mit süßer Fruchtfüllung.
- Tacos werden gerollt oder einmal zusammengeklappt (manchmal auch frittiert) und mit Huhn, Hackfleisch, Käse, Kartoffeln, Eiern, Gemüse, Fisch oder Meeresfrüchten gefüllt. Die knusprig-harten Tacos, die es auch in Deutschland zu kaufen gibt, gehören in die Tex-Mex-Küche.

Nixtamalisation

Während dieses Prozesses werden die fest mit dem Mais Korn verwachsenen Spelzen abgelöst und das Vitamin Niacin freigesetzt. Geschmack, Geruch und Backeigenschaften verbessern sich deutlich. Die Maiskörner werden

- viele Stunden mit gelöschem Kalk oder Holz asche gekocht,
- ausgewaschen,
- enthüls t,
- nass in speziellen Mühlen zu einem Teig vermahlen,
- entweder direkt zum Endprodukt verarbeitet oder
- getrocknet und zu Mehl verarbeitet („Masa harina“).

- Für Tostadas brät man Tortillas in Öl an und belegt sie mit Huhn oder Fleisch, Bohnenpüree und Käse.
- Chilaquiles sind Gerichte mit in Stücke geschnittenen oder gerissenen Tortillas, die man mit anderen Zutaten brät oder in einer Soße gart.
- Antojitos sind Häppchen, häufig Minitortillas, die als Snacks oder Vorspeisen dienen.

Immer dabei: Salsa

Typische Beilagen sind Reis, Bohnenmus, geriebener Käse, saure Sahne oder Salatdekorationen. Außerdem reicht man milde und pikante Salsas. Sie werden in der Basisvariante aus grünen und/oder roten Tomaten, unterschiedlichen Chili-Sorten, Zwiebeln und Salz gemischt. Zu den bekannten gehören



Typisch mexikanisch:
Bohnenmus als Beilage, Guacamole, Tamales, Chilis en nogada



„Salsa Roja“ und „Salsa Verde“ aus roten oder grünen Tomaten sowie „Salsa Ranchera“ mit fein gehacktem Knoblauch. Manchmal werden die Tomaten vorher gekocht oder mit Haut angebraten. Auch ein späteres Dünsten der Soße in Öl oder Schmalz ist möglich. Rein aus frischen Zutaten bestehen „Pico de Gallo“ („Hahnenschnabel“, mit gehackten Tomatenstückchen) und die Avocado-Creme „Guacamole“, die mit Zitronensaft, Salz und Koriandergrün gewürzt wird. Avocados finden sich auch in vielen Suppen und Salaten.

„Moles“ sind eher dickflüssige heiße Soßen. Sie bestehen aus getrockneten Gewürzen, vor allem Chili, und sind teilweise mit Nüssen oder Schokolade verfeinert. Viele Moles gibt es wegen ihrer aufwendigen Zubereitung als fertige Pasten zu kaufen. Außerdem tragen Gerichte den Namen „Mole“, wenn als Grundlage die entsprechende Soße dient.

Das sehr beliebte Gericht „Chilis en nogada“ (gefüllte Chilis) bildet die Nationalfarben ab: weiß die Walnusssoße (mit saurer Sahne und Zucker), grün die Chilis und rot Granatapfelsamen als Dekoration.

Alltagsküche

Bohnen sind neben Mais wichtige Grundnahrungsmittel und sowohl Beilage als auch eigenständiges Gericht, et-

wa mit Schweinefleisch. Sie werden gekocht und mit anderen Zutaten als „Frijoles de la olla“ serviert, traditionell aus einem bauchigen Tontopf. Für „Frijoles refritos“ zerstampft man gekochte Bohnen in heißem Schweineschmalz oder Öl und verkocht sie mit gehackter Zwiebel und Brühe zu einer cremigen Masse. Laut Wikipedia liegt das größte zusammenhängende Bohnenanbaugelände der Welt im mexikanischen Hochland. Ein weiteres wichtiges Gemüse sind „Nopales“, die jungen Blätter des Feigenkaktus. Sie werden frisch oder eingelegt verarbeitet und häufig mit Tomaten, Zwiebeln oder Pilzen serviert.

Mexiko kennt auch Reisgerichte, die meist Vorspeise oder leichte Hauptmahlzeit sind. Es gibt sie mit Kräutern, Tomaten, Gemüse, Krabben oder Schweinefleisch. Auch Eiergerichte sind populär wie „Huevos Rancheros“. Auf einer Tortilla stapeln sich Tomatensalsa, Bohnenmus und Spiegeleier. Dazu gibt es saure Sahne, geriebenen Käse und frisches Koriandergrün, eines der wichtigsten Gewürze überhaupt. Rührei auf mexikanisch enthält Tomatenstückchen, Zwiebeln und klein gehackte Chilis.

Beliebt sind gegrillte oder geschmorte Fleischgerichte (Schwein, Lamm, Hammel, Geflügel), die oft den spanischen Zubereitungen ähneln, ebenso wie „Chorizo“, eine Wurst aus Schweinefleisch, die ihre Würze durch Paprika-

pulver, Knoblauch, Oregano und Pfeffer erhält. Auch ein Erbe der Spanier ist die Käsevielfalt Mexikos. Der leicht salzige „Queso fresco“ aus Kuhmilch ergänzt zahlreiche Gerichte. Der „Queso Oaxaca“ ist Mozzarella-ähnlich und ist zum Beispiel Teil der Füllung von Quesadillas und Empanadas.

Spezialitäten ausgewählter Regionen

Yucatan

Der südöstlichste Bundesstaat liegt direkt am Golf von Mexiko und bietet exotische Speisen, von denen es viele so nur vor Ort gibt. Wichtiges Standbein sind Würzsoßen und -pasten („Recados“) zum Marinieren, die aus Gewürzen, Knoblauch, Essig oder Bitterorangensaft bestehen. Beliebte Gerichte sind mit gekochten Eiern gefüllte Tacos, „Sopa de lima“ (Hühnereintopf mit Tortilla und Limetten), „Poc chuc“ (in Bitterorangensaft mariniertes Schweinefleisch), „Queso relleno“ (halber Edamerkäse gefüllt mit Hackfleisch und Kräutern), das Wildschweingericht „Cochinita pibil“, Schweinefleisch im Bananenblatt mit roter Achiote-Soße aus den Samen des tropischen Baumes Annatto sowie „Papadzules“ (gefüllte Tortillas in Kürbiskernsoße).

REZEPT

Gefüllte Chilis

Gerichte aus gefüllten Chilis heißen „Chiles rellenos“ und sind in Mexiko sehr beliebt. Als Füllung dienen Zwiebeln, Tomaten, Bohnen, Käse, Hackfleisch, Hähnchenfleisch, Fisch, Meeresschnecken, Rosinen, Oliven, Mandeln, Nüsse, Früchte usw.



Zutaten (für 4 Personen)

8 Poblano-Chilis
200 g Rinderhack
1 Kartoffel, gekocht und püriert
3 Tomaten, gehäutet und püriert
2 gehackte Zwiebeln
Oliven, Rosinen oder Bohnenpüree (nach Geschmack)
3 Eier
Öl, Mehl, Salz, Pfeffer, gehackte Knoblauchzehe, Korianderzweige, geriebener Käse

Zubereitung

Hackfleisch mit Pfeffer und Salz anbraten, 1 gehackte Zwiebel, 1 Tomatenpüree und Kartoffel sowie ggf. Rosinen, klein geschnittene Oliven und Bohnenpüree hinzugeben; garen. Chilis auf dem Grill rösten, bis Blasen sichtbar sind. Haut abziehen und Frucht aufschneiden; Samen entfernen. Hackfleisch einfüllen und mit Zahnstochern verschließen. Eier trennen, steif geschlagenes Eiweiß mit Eigelb mischen. Chilis in Mehl und Eiteig tauchen. In heißem Öl vorsichtig anbraten. Soße aus 2 pürierten Tomaten, Zwiebeln, Koriander, Knoblauch herstellen. Alles in etwas Öl köcheln. Über die Chilis geben und mit Käse bestreuen.

Kleine Chili-Kunde

Mexiko ist die Heimat der Chili-Pflanze. Seit mehreren tausend Jahren werden Chilis genutzt. Kenner gehen von mindestens 40 unterschiedlichen Sorten in Mexiko aus. Sie kommen unreif (grün) und reif (rot) zum Einsatz, frisch oder getrocknet, gehackt, gemahlen, püriert, gekocht, geröstet, gefüllt, eingelegt. Ihre Schärfegrade und Aromen variieren beträchtlich. Eine Faustregel lautet: Je südlicher in Mexiko, desto schärfer das Gericht. Eine Auswahl:

■ Frische Chilis

Habanero: 5 cm lang, schärfste aller Chilis, laternenförmig, sehr aromatisch.

Jalapeno: rund 7 cm lang, dickes Fruchtfleisch, scharf, meist in Essig eingelegt.

Poblano: oben breit, unten spitz, paprikaähnlich, bis 15 cm lang, eher mild.

Serrano: schmal, bis zu 5 cm lang, scharf, für frische Soßen geeignet.

■ Getrocknete Chilis

Ancho: getrocknete Poblano, mild und bittersüß, gut für „Moles“.

Chipotle: reife Jalapenos geräuchert und getrocknet, aromatisch, aber scharf, häufig in Essig-Tomaten-Soße mild-säuerlich eingelegt, zahlreiche Chipotle-Pasten sind als Fertigprodukte erhältlich.

Guajillo: mittelscharf, eingeweicht oder geröstet und gemahlen.



Foto: © gitusik/fotolia.com

Campeche

Diese Region im Südosten schließt an Yucatan an und besticht durch Fisch und Meeresfrüchte, etwa Tacos mit Hundshai, eingelegten Butterfisch oder Krabben in allen Variationen (mit Kokosnuss, als Pastete, Cocktail etc.). Man isst hier aber auch Spanferkel, Wild, Gürteltier und Alligator.

Veracruz

Veracruz liegt weiter nördlich am Meer und ist das Zentrum tropischer Früchte in Mexiko. Sie finden sich nicht nur in Fruchtsakes, Wassereisriegeln und Eiscreme. Weitere Spezialitäten sind „Bolovanes“ (mit Krabbenfleisch, Thunfisch oder Ananas gefüllte Blätterteigtaschen), die Teigtaschen „Tamales“ in Bananenblatthülle oder Pfannkuchen aus Kochbananemehl.

Chiapas

Ganz im Südwesten des Landes am Pazifik liegt Chiapas. Hier ist die indiansche Küche noch sehr lebendig. Es gibt zum Beispiel Flussschnecken, gedämpften Fisch oder Hirschfleischsalat auf dem Speiseplan.

Puebla

In Zentralmexiko, südlich von Mexiko-Stadt, ist die kulinarische Verschmelzung der Ureinwohner mit den Spani-

ern besonders augenfällig. Hier entstand das landesweit bekannte Festtagsgericht „Mole poblano“, Truthahn oder Huhn in einer Soße aus Chili, Gewürzen, Mandeln, Sesam, Nüssen, Neln, Zwiebeln und Schokolade. Die Zusammenstellung soll spanischen Nonnen zu verdanken sein, die das Gericht der Ureinwohner „versüßen“ wollten. Eine weitere Besonderheit: Quesadillas aus blauem Mais, gefüllt mit Zucchini-Blüten, Wildpilzen und Kräutern, außerdem Süßes wie weiches Karamell aus Kondensmilch, kandierte Früchte und Krapfen.

Nuevo León

Von hier ist es nicht weit nach Texas, es dominieren Fleischzubereitungen: „Cortadillo“ ist eine Art Eintopf aus Rindfleisch, Tomate und Chili. Tacos gibt es mit dem in ganz Mexiko bekannten gegrillten Rindersteak „Arrachera“. Auch gegrilltes Ziegenfleisch ist beliebt. „Gringas“ sind Weizentortillas mit Schweinefleisch.

Süßes und Flüssiges

Süße Produkte finden großen Anklang. Dazu gehören Milcheis oder Sorbets („Nieves“) in vielen Geschmacksrichtungen, sogar „Mais“ und „Avocado“. Frucht- und Gemüsecocktails sowie kleine Obstsalate gibt es überall zu kaufen. Außerdem ist Kürbis in vielen süßen

Köstlichkeiten zu schmecken. Als Dessert bereitet man auch Flan aus einer Milch-Eier-Creme sowie diverse Reispuddings zu. Die Süßkartoffel kommt überbacken mit braunem Zucker, Zimt, Limettensaft und Piment auf den Tisch. Bei Flüssigem greifen die Mexikaner zu „Aguas frescas“, eisgekühltem Wasser mit Fruchtstückchen oder Fruchtfleisch und Zucker. Frische Säfte gibt es an Ständen zu kaufen. Beliebt ist außerdem heiße Schokolade mit Wasser und Zimt. Schon bei den Mayas spielte „Xocolatl“ eine große Rolle. Sie war das Getränk der Adligen. „Pulque“ heißt ein aus Agaven gewonnenes Gärgetränk mit Alkohol, das bereits den Ureinwohnern bekannt gewesen sein soll. Ähnlich wie der heiße Trunk „Atole“, der aus Milch oder Wasser besteht und mit (Mais-) Stärke angedickt wird. Durch unterschiedliche Zusätze wie Vanille, Honig, Zimt, Kakao, Schokolade (gemeinsam mit „Tamales“ an Weihnachten sehr beliebt), Früchte oder Chili erhält er einen süßen oder pikanten Geschmack. Seine Konsistenz variiert von sehr flüssig bis cremig-pappig. Zum Frühstück oder Abendessen, daheim oder unterwegs – für viele Mexikaner ist Atole ein traditionelles Muss. ■

Zum Weiterlesen:

www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/mexiko/essentrinken

Kreative Küchen: Mittelamerika und Karibik



Foto: © uckyofotolia.com



Mittelamerika bildet die Landbrücke zwischen Nord- und Südamerika. Die Region südlich von Mexiko und nördlich von Kolumbien umfasst ein Puzzle aus rund 40 Ländern. Einige sind souveräne Staaten, andere abhängige Gebiete von Ländern wie USA, Frankreich, Niederlande oder Großbritannien. Kulinarisch betrachtet ergibt sich ebenfalls ein buntes Puzzle. Die bis heute weitgehend von Armut großer Bevölkerungsteile geprägte Region macht aus der Not eine Tugend: Ihre Küchen nutzen einen großen Teil der günstigen Grundnahrungsmittel, allen voran Reis, Wurzelgemüse und Bohnen sowie weitere einheimische Gemüse und Früchte. Die Landwirtschaft ist vielerorts von großen privaten Betrieben mit Monokulturen und abhängigen Lohnarbeitern geprägt sowie von Kleinbauern mit wenig Land, die für den Eigenbedarf oder eine Kooperative arbeiten. Allen machen Naturkatastrophen wie Hurrikans oder Überschwemmungen zu schaffen. In den Gerichten der Region spielen frische Kräuter und Gewürze sowie Ma-

rinaden und Würzsoßen eine zentrale Rolle. Denn sie werten einfache Speisen auf und ermöglichen viel Abwechslung. Es wird, vor allem im Freundes- und Familienkreis sowie für Gäste, gern und reichlich aufgetischt. Die Küchen bestehen insgesamt durch ein hohes Maß an Einfallsreichtum und Improvisationstalent.

Unterschiedliche Einflüsse

Diese Vielfalt trotz Einfachheit hängt mit der Mischung der Ethnien über die Jahrhunderte zusammen. Die Anteile der indigenen Bevölkerung variieren stark; in Guatemala geht man von rund 40 Prozent aus, für Honduras gelten etwa zehn Prozent und für Nicaragua gerade noch drei. Die indigene Bevölkerung stammt meist von den Mayas und Azteken ab. Im 15. Jahrhundert kamen die Europäer, die neue Impulse (z. B. Viehhaltung) für die Ernährung gaben und Vorhandenes (z. B. Kartoffeln und Tomaten) nach Europa mitnahmen.

Auch die Sklaven aus Afrika, die vor allem in die Karibik verschleppt wurden, hinterließen ihre Spuren in den regionalen Küchen. Sie waren ganz besonders darauf angewiesen, aus sehr wenig energiereiche Gerichte zu schaffen. Etwas besser erging es den Einwanderern aus Indien, die im 19. und 20. Jahrhundert in großer Zahl als billige Arbeitskräfte angeworben wurden. Ihr Einfluss zeigt sich in den zahlreichen Linsengerichten, die mit dem indischen „Dal“ verwandt sind. Besonders augenfällig ist das indische Erbe auf Trinidad und Tobago, wo man von einem rund 40-prozentigen Hindu-Anteil an der Bevölkerung ausgeht. Die karibischen Küchen werden auch als „kreoisch“ bezeichnet. Dieser Begriff vereint die Nachfahren der Kolonisten aller Hautfarben. Weil nahezu alle Länder am Meer oder in Meeresnähe liegen, gab es durch den Handel über die Ozeane hinweg von jeher regen Austausch, der die Ess- und Trinkgewohnheiten der Menschen einschloss. Die Nähe zum Wasser ermöglichte parallel dazu viele Gerichte mit

Fisch und Meeresfrüchten, wobei auch hier die kostengünstige und dem warmen Klima angepasste Variante dominiert: Klippfisch, gesalzener und getrockneter Kabeljau, ist Zutat vieler Gerichte.

Die Würze macht den Unterschied

Die Liste wichtiger Kräuter und Gewürze ist lang: Piment, Koriander (inkl. frisches Koriandergrün), Muskatnuss, Lorbeer, Ingwer, Nelken, Zimt, Chilis, Pfeffer, Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenpaste und indische Gewürzmischungen wie Garam Masala. Außerdem benötigen manche Gerichte Melasse (Zuckersirup). Zentrale Funktion

hat überall die Würzsoße „Sofrito“, gemixt aus Zwiebeln, Knoblauch, Pfeffer, Tomaten, Wurzelgemüse, Paprika (rot oder grün), Chilis, Kräutern oder den rötlichen Samen des Annattostrauches; letztere dienen als Gewürz und Färbemittel zugleich. Die Zutaten werden zusammen in heißem Öl geschmort. „Adobo“ heißt eine Marinade oder Würzmischung, deren Hauptzutat der Saft oder die Schale einer Zitrusfrucht ist, sei es Zitrone, Limette oder Orange. Sie wird gerne für Schweine- oder Hühnerfleisch verwendet. Die französischsprachigen Antillen kennen eine scharfe grüne Gemüsesoße mit Essig und Öl, die den Namen „Sauce chien“ trägt. Man reicht sie zu gegrilltem Fisch, Fleisch oder Meeresfrüchten.

Typische Zubereitungen

Allen Ländern der Region ist eine Vorliebe für Eintopfgerichte gemein, die über mehrere Stunden (ein-)köcheln. So der „Pepperpot“ in der Karibik: Rind-, Schweine- oder Schafffleisch (meist weniger hochwertige Stücke), gegart im eingedickten Saft ausgekochter Maniokknollen, wird mit Zimt und Chili gewürzt, erhält ein bittersüßes Aroma und kommt mit Brot oder Reis auf den Tisch. Eher suppig ist das Gericht „Callaloo“, das ursprünglich aus Westafrika stammt und immer ein grünes Blattgemüse als Grundzutat enthält; alle anderen Bestandteile variieren von Land zu Land. Bei uns könnte man es mit frischem Spinat kochen. Viele Suppen



Foto: © iStock.com/sbossert



Foto: © iStock.com/ribeirorocha



Foto: © iStock.com/jaminwell

Mittelamerikanische Leckereien: „Ropa Vieja“, tropische Früchte, frittierte Maniokstücke, weißer Rum



Foto: © iStock.com/featofdigital

sind eher cremig, ihre Zutaten werden püriert, zum Beispiel Bohnen, Karotten, Spinat oder Kichererbsen. Weitere Gemüsezubereitungen sind „Yuca frita“, frittierte Maniokstücke, die mit Würzsoße oder Dressing ein vollwertiger Kartoffel- oder Frittersersatz sein können; außerdem Yams, Kartoffeln und Süßkartoffeln, oft gedämpft oder gekocht, sowie Kochbananen. Man greift auch zu Okra (z. B. mit Zwiebeln oder in Tomatensoße); gebratenem oder frittiertem Mais und immer wieder zu Bohnen.

Bei Fleischzubereitungen fällt auf, dass häufig alle Teile des Tieres (Innereien,

Ohren oder Füße) genutzt werden. Beliebte sind Schmor- oder Grillgerichte. Es gibt Spezialitäten, die regional abgewandelt überall zu finden sind wie „Ropa Vieja“ (wörtlich „alte Wäsche“), gekochtes und zerpfücktes Suppenfleisch vom Rind, gemischt mit Zwiebeln, Tomaten, Knoblauch, Lorbeer, Pfeffer und Beilagen. Das Gericht „Gallo Pinto“ ist ein Klassiker in Mittelamerika, vor allem in Costa Rica. Es besteht aus gebratenem Reis mit schwarzen (oder roten) Bohnen; dazu Zwiebeln, Spiegel- oder Rührei, Tortillas, Käse, Fleisch und saure Sahne; es wird schon zum Frühstück

gegessen. Die mexikanische Spezialität „Tamales“ (Maisteig gefüllt mit Fleisch, Huhn, Fisch, Käse, Rosinen etc., in Bananenblättern gedämpft) schätzt man ebenfalls.

Bei aller Bodenständigkeit und Einfachheit der Gerichte kann man überall exotisch-faszinierende Geschmackseindrücke sammeln: die Süße der tropischen Früchte wie Papaya, Passionsfrucht oder Mango, kombiniert mit Limettensaft, Kokosnuss, Avocado, Knoblauch, (scharfen) Chilis sowie frischen Kräutern, serviert mit frischem Fisch, Muscheln oder Scampi.

Kuba: Antilleninsel mit wechselhafter Vergangenheit

Kuba bedeutet auf den ersten Blick vor allem Armut und Mangelwirtschaft. Gleichzeitig lieben es die rund 11,2 Millionen Einwohner der größten Antilleninsel zu kochen und zu essen, was meist ebenso leidenschaftlich von Musik und Tanz begleitet ist. Große Kunst bieten dabei die kubanischen Köche, weil sie besonders kreativ und flexibel sein müssen.

Kuba erlebte viele fremde Einflüsse: Spanier, Engländer, Franzosen, schwarze Sklaven, chinesische Zwangsarbeiter von den heutigen Philippinen sowie Russen und US-Amerikaner. Dazu kommen Impulse aus den umliegenden karibischen Gebieten. Kulinarisch sind sie heute alle nicht prägend, aber in der Vielfalt präsent. Etwa die ursprünglich chinesischen getrockneten Shrimps, mit man über Speisen streut, oder Kräuter, die auf den Erstanbau der asiatischen Neuankömmlinge zurückgehen sollen. Ob sie auch an der kubanischen Vorliebe für Schweinefleisch – insbesondere Spanferkel als Festtagsgericht – „schuld“ sind, ist nicht bekannt. Denn schon mit Kolumbus und den Spaniern kam das Schweinefleisch auf die Insel. Viele Eintopfgerichte lassen sich auf die Küche der Sklaven zurückführen. Gemüsesuppen erfreuen sich großer Beliebtheit und werden mit Kräutern wie Koriander, Majoran, Orega-

no, Petersilie, Kreuzkümmel, Paprikapulver sowie Knoblauch, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln gewürzt.

Reis ist ein Muss zu jedem Essen. Dicht gefolgt und oft mit Reis im Doppelpack als „Arroz y Frijoles“, kommen die Bohnen. „Mohren und Christen“ heißt ein beliebtes Alltagsgericht aus schwarzen Bohnen und (weißem) Reis. Für die Zubereitung nutzen die Kubaner oft das Einweichwasser der Hülsenfrüchte. Diese werden, wie viele herzhaften Speisen, mit der Würzsoße „Sofrito“ kombiniert, für die eine regionale Paprikafrucht („Ajies cachucha“) verwendet wird. „Sofrito“ ist ein Alleskönner, denn sie passt warm oder kalt zu Reis, Maisbrei, Gemüse, Huhn, Fleisch, auf Brot oder Pfannkuchen. „Frituras“ sind in Öl ausgebackene Snacks und Beilagen, zum Beispiel Gemüse- und Obststückchen, Süßkartoffel-, Kochbananen- oder Maniokstücke. Die Wurzeln und Knollen kommen auch gerieben und als Puffer in Öl ausgebraten oder gekocht als Püree auf den Tisch.

Fische und Meeresfrüchte werden vielseitig verarbeitet, etwa für die Vorspeise Chili-Garnelen, die man in einer sämigen Sauce aus Knoblauch, frischen Erdnüssen und Limonensaft mariniert und kurz in Öl anbrät. Wer bei Kuba vor allem an „Cuba Libre“ und Rum denkt, liegt nur noch bedingt richtig. Denn ganz oben auf der Liste beliebter Getränke steht mittlerweile Bier.



Foto: © iStock.com/mbirdy

Kulinarischer Alleskönner: Die Kochbanane

„Platanos“ sind überall in Mittelamerika als Beilage verbreitet, vergleichbar der Kartoffel bei uns, sind also kein klassisches Obst. Die Frucht ist auch als Mehlbanane, Gemüsebanane oder Pisangfeige bekannt. Es gibt grün-, gelb- oder rotschalige Sorten. Ihr Fruchtfleisch ist cremefarben bis gelb, manchmal rötlich. Werden die grünen Bananen gelb oder leicht braun, geht ihr Geschmack immer mehr ins Süßliche und ähnelt zunehmend einer „echten“ Banane.

Kochbananen kann man braten, grillen, kochen, frittieren oder zu Mehl verarbeiten. Wegen ihres schwachen Eigengeschmacks brauchen sie Würze. Beim Rösten werden sie knusprig und beim Kochen binden sie aufgrund ihrer mehlig Konsistenz Eintöpfe und Soßen. Kochbananen passen als unaufdringliche Beilage zu vielen Gerichten mit Reis, Gemüse, Fleisch oder Fisch. Beliebte Zubereitungen sind „Tostones“, Bananenchips mit Salz oder scharf mit Chili gewürzt, sowie „Platanos maduras“. Dafür werden die Fruchtstücke in Öl goldbraun gebraten, so dass sie einen Karamellrand bekommen.



Länderspezialitäten

Panama

Der Eintopf „Sancocho“ besteht aus Huhn, Gemüse, Knollen und frischem Koriander. Ein Imbiss sind „Yuka al Mojo“, gekochte Maniokstücke mit Olivenöl.

Costa Rica

Die typischen Hauptgerichte „Casados“ auf Basis von Reis und schwarzen Bohnen sind sättigend und werden mit Zwiebeln, Rührei, gebratenem oder gekochtem Rindfleisch, Huhn oder Fisch ergänzt. Als Beilagen dienen gebratene Kochbananen, Salat und saure Sahne. „Rondon“ heißt ein Eintopf, bei dem Fleisch und Gemüse in Kokosmilch gekocht werden.

Honduras und El Salvador

Es gibt Suppe mit in Streifen geschnittenen Riesenmeeresschnecken. Das Kochen mit Kokos (als Milch, Fruchtfleisch oder geraspelt) ist weit verbreitet und Maistortillas sind ein Muss. Eine eigene Form heißt „Pupusa“ und ist einer Calzone vergleichbar. Als eingebackene Füllungen verwendet man Bohnenmus, Käse, Fisch, Huhn, Avocado oder Wurst. In Guatemala und El Salvador gilt Pupusa als Nationalgericht.

Belize

Das englischsprachige Land setzt auf „Fry Jacks“ (frittierte Teigfladen) und „Johnny Cakes“ (Fladenbrote aus Maismehl) sowie auf Tortillas, Reis, Bohnen, Fisch, Huhn und Maniok.

Jamaica

Die Nationalfrucht Akee mit buttrig-nussigem Geschmack wird gekocht und mit Tomaten, Zwiebeln und Klippfisch – hier „Saltfish“ – kombiniert. Eine bekannte Beilage heißt „Bammy“ (frittierte Maniokkühllein). Über das Land hinaus bekannt ist die „Jerk“-Zubereitung, eine Art Dörr- oder Trockenfleisch. Sie galt anfangs für Wildschwein und stammt wohl von entflohenen Sklaven. Heute ist vor allem „Jerk Chicken“ beliebt, man kann aber auch Schwein, Ziege, Lamm, sogar Fisch an Straßenständen bekommen. Das Fleisch wird mit scharfen Chilis, Frühlingszwiebeln, Thymian, Knoblauch, Muskat und Zimt mariniert, dann über Pimentholz gegrillt. Das Rezept der passenden „Jerk“-Soße hüten viele als Familiengeheimnis. Es gibt aber Fertigprodukte.

Trinidad und Tobago

Hier kennt man indisch inspirierte Gerichte wie „Gulab jamun“ (frittierte Teigbällchen in Sirup) und „Doubles“, kleine, frittierte Fladenbrote mit Kichererbsencurry und Chutney; Imbiss und Frühstück zugleich. Der Fischsalat „Bul-

jol“ wird aus Klippfisch, Tomaten, scharfen Chilis sowie Zwiebeln, Paprika, Olivenöl, Knoblauch und hartgekochten Eiern zubereitet. Das Eintopfgericht „Breadfruit Oil-Down“, auch in Grenada und Barbados beliebt, besteht aus Brotfrucht und Kokosmilch. Für den Reiseintopf „Pelau“ wird Fleisch karamellisiert, dann mit Kokosmilch und Gemüse ergänzt. Es gibt viel Street Food wie „Bake and Shark“, Fladenbrot gefüllt mit marinierten und frittierten Stücken vom Hai sowie „Aloo Pie“, frittierte, längliche Teigtaschen mit gewürzter Kartoffelpüreefüllung.

Süßes und Flüssiges

Überall beliebt sind Puddings (z. B. aus Guaven), andere einfache Süßspeisen wie Milchreis sowie Kuchen und Fettgebackenes. Tropische Früchte spielen eine zentrale Rolle, da sie immer verfügbar sind. Man isst sie frisch oder verarbeitet sie zu Saft. Die Fruchtmixgetränke „Frescos“ werden mit Milch oder Wasser aufgefüllt. Wichtiges alkoholisches Produkt und Leidenschaft vieler Menschen ist der Rum. Er und sein Ausgangsprodukt Zuckerrohr prägten Geschichte, Kultur und Wirtschaft der gesamten Region maßgeblich, vor allem in der Karibik. Bereits im 17. Jahrhundert fand man heraus, dass sich die Melasse des Zuckerrohrs zu einem alkoholhaltigen Getränk vergären lässt. Rum diente zeitweise sogar als Währung. ■

Brasilien als kulinarischer Schmelztiegel



Wer nach dem bekanntesten Einwanderungsland fragt, wird meistens die Antwort „USA“ bekommen. Nur wenige Menschen werden stattdessen Brasilien nennen, den fünftgrößten Staat der Erde mit heute rund 210 Millionen Einwohnern. Dabei ist Brasiliens gesamte Geschichte und vor allem seine kulinarische Entwicklung maßgeblich durch enorme Einwandererbewegungen geprägt. Über drei Jahrhunderte war das Land portugiesische Kolonie, afrikanische Sklaven wurden hierher verschleppt und seit Anfang des 19. Jahrhunderts vervielfachte sich die Zahl der Einwanderer aus Europa (z. B. aus Italien, Deutschland, Spanien, Ukraine, Polen) und Asien (z. B. Japan, Korea, Libanon, Syrien). Sie alle trugen dazu bei, dass eine eigene brasilianische Esskultur entstehen konnte, die klare regionale Ausprägungen zeigt und gleichzeitig die internationalen Wurzeln sichtbar macht. Im Amazonasgebiet wird diese bunte Mischung noch um kulina-

rische Überbleibsel der indianischen Ureinwohner ergänzt. Bereits ab dem 16. Jahrhundert begannen die Portugiesen im Land neben der Viehzucht systematisch Obst und Gemüse anzubauen. Heute sind die wichtigsten Agrarexportprodukte Kaffee, Kakao, Soja, Zucker und Fleisch.

Natürliche Ressourcen

Brasilien bietet etliche natürliche Ressourcen, die die Ernährung der Menschen von jeher bestimmten: Fische und Meeresfrüchte aus Flüssen (v. a. dem Amazonas und seinen zahlreichen Nebenflüssen) und aus dem Meer, tropische und andere Früchte in großer Menge und Vielfalt wie Bananen, Mangos, Ananas, Papayas, Maracujas, Zitrusfrüchte, Feigen oder Guaven. Viele davon gibt es bereits zum Frühstück. Kokos-, Cashew- und Erdnüsse, Kürbisgewächse und Gemüse wie Bohnen, Mais, Kohl und Wurzelknollen (z. B. Maniok),

Kaffee und Kakao kommen in allen Variationen auf den Teller oder in die Tasse. Zentrale Bedeutung aber haben überall im Land schwarze Bohnen und Reis. Ein Mittagessen ohne sie ist für viele Brasilianer nicht denkbar.

Versorgung in Stadt und Land

Brasilien bedeckt fast die Hälfte der südamerikanischen Landfläche. Etwa 90 Prozent der Bevölkerung leben in den Bundesstaaten der Ost- und Südküste, vor allem in den Städten. Für die landesweite Versorgung kommt es angesichts der langen Transportwege auf gut haltbare und vielseitig verwendbare Lebensmittel an – wie Bohnen und Reis. An den Fernstraßen hat sich eine landestypische Gastronomie etabliert: kleine Lokale oder Imbisse, meist Familienbetriebe, die täglich eine warme Mahlzeit anbieten. Auch an den Busbahnhöfen und Haltepunkten kann

man sich versorgen. Hier sind vor allem Sandwiches und einfache warme Gerichte zu haben. Typisch für die Versorgung in den Städten sind Mittagsbüffets, die immer Reis und Bohnen, dazu Fleisch, gekochte Gemüse und Salat anbieten. Der Kunde bezahlt nach Gewicht. Das Mittagessen hat einen hohen Stellenwert in der brasilianischen (Alltags-)Küche. Außerdem gibt es die Märkte, „Feirinhas“, wo man viele kleine Spezialitäten erwerben kann.

Interessant ist bis heute der nicht immer direkt erkennbare Einfluss der ehemaligen Kolonialherren, der Portugiesen. Offensichtlich ist er noch beim Bacalhau, dem Klipp- oder Stockfisch aus Kabeljau. Es gibt unzählige Rezepte für seinen Einsatz, als frittierte Bällchen, Pasteten, in Eintöpfen, als Salat mit Ki-

chererbsen und Gemüse oder in einem Reisgericht. Auch das eher mächtige Eintopfgericht „Cozido“ mit Fleisch oder Fisch stammt ursprünglich aus Portugal. Weniger bekannt ist, dass viele Lokale mit italienischen Namen, zum Beispiel in São Paulo, meist von Portugiesen oder portugiesischstämmigen Brasilianern geführt werden. Das gleiche gilt für zahlreiche Bäckereien im ganzen Land.

Fleisch und Fisch mit Würze

Sehr beliebt ist die Kräutermischung „Cheiro verde“, bestehend aus Petersilie, Schnittlauch, Koriander, Minze und regionalen Kräutern; sie wird im Bund mitgekocht. Viele Familien haben ihre speziellen Würzmischungen daheim.

Außerdem kommen häufig Marinaden zum Einsatz, vor allem bei der Zubereitung von Fleisch. Eine typische Grundmischung für Grillfleisch wie Rind, Schwein und Huhn, eine im Backofen zubereitete Pute oder einen (Rinder-)Schmorbraten besteht aus Öl, Salz, Pfeffer, Wein oder Essig, Knoblauch und Kräutern; dazu sind je nach Region und Geschmack Zwiebeln, Kreuzkümmel, Lorbeerblatt, Zitronensaft, Zimt oder Gewürznelken möglich. Für die Soße nehmen brasilianische Köche gerne Kokosmilch oder die sehr dicke „Creme de Leite“. Sie schmeckt intensiver als Sahne und ähnelt ungesüßter Kondensmilch.

„Picanha“ heißt das beliebte Rindfleischstück mit dickem Fettrand (vergleichbar dem Tafelspitz), das am Stück gegrillt wird. Weitere Zutaten für das lan-



Foto: © paul_brighton/Fotolia.com



Foto: © iStock.com/diogopr



Foto: © iStock.com/Marcus Leijnzohardt

Allgegenwärtig in Brasilien: Vatapa, Picanha, Streetfood und Bacalhau



Foto: © Natalia Mylova/Fotolia.com

desweit übliche Grillen sind Filet, Rippchen, Rumpsteak, Schweinswürste oder Hähnchenherzen. Außerdem findet man überall Dörrfleisch, gesalzenes und in der Sonne getrocknetes Rindfleisch in verschiedenen Trocknungsgraden und Qualitäten.

Neben diversen Süß- und Salzwasserfischen spielen Krabben eine wichtige Rolle, vor allem in den Küstenregionen. Sie werden mit Gemüsen wie Erbsen, Möhren, Mais, Blumenkohl, Lauch oder Chayoten (einer gurkenähnlichen Kürbisart) in Olivenöl zubereitet, als „Fritada“ kleingeschnitten mit verquirlten Eiern im Ofen gebacken, einfach in Öl und Knoblauch gebraten oder „a milanesa“ zubereitet, also paniert und frittiert. Getrocknete, gemahlene Krabben sind eine eigene Würzzutat und kommen beispielsweise mit Bohnen oder Kohl in einen Auflauf.

Spezialitäten einzelner Regionen

Norden

Über 40 Prozent der Fläche Brasiliens gehören zum Amazonastiefland. Es ist von tropischem Regenwald mit üppiger Vegetation bedeckt. Die Küche steht

hier noch stark unter indianischem Einfluss; Jagd und Fischfang haben große Bedeutung. Auch für viele Brasilianer ist die Region durchaus exotisch. Denn zahlreiche Pflanzen, Früchte und Kräuter sowie Landtiere und Fische gibt es nur hier. Für „Pato ao Tucupi“ werden Entenstücke in kräftiger Soße mit Wildkräutern gekocht. „Tucupi“ heißt die auf Maniokbasis hergestellte Brühe.

Nordosten

Diese Region ist durch trockene Gebiete im Landesinnern und die Küstenregion mit großflächigem Zuckerrohranbau in Monokultur gekennzeichnet. Sie ist kulturell vielseitig aufgestellt mit portugiesischen Einflüssen und afrikanischen Impulsen früherer Sklaven. Spezialitäten sind Süßspeisen und Zuckergebäcke, die häufig mit Kokosmilch, Kokospeln und viel Eigelb zubereitet werden; außerdem an der Sonne getrocknetes Dörrfleisch, das hier „Carne seca“ oder „Carne de sol“ heißt.

Eine ganz eigene Rolle spielt die Küche Bahias, die Kenner als die „brasilianischste“ bezeichnen. Denn ihre Eigenständigkeit und Vielfalt stechen im Landesvergleich heraus. Obst und Gemüse in Hülle und Fülle, Meeresfrüch-

te (Krebse, Garnelen und Muscheln), Fisch, das orange-rötliche Öl der Dendé-Palme (Ölpalme), Kokosmilch und zahlreiche pikante Würzungen und Soßen zeichnen sie aus. Bekannt sind die „Bahianas“, die ihre Köstlichkeiten auf der Straße anbieten.

In der Region sind im ganzen Land bekannte Gerichte entstanden wie „Vatapá“. Dafür kocht man frische und getrocknete Krabben mit Fischstücken, fügt Cashew- und Erdnüsse, Zwiebeln, frischen Koriander, Ingwer, Palmöl und Kokosmilch hinzu und serviert es mit einem Brei aus Reismehl und Kokosmilch. „Caruru“ sind sautierte Krabben mit scharfer Soße aus rotem Pfeffer und Okraschoten. „Acarajé“ heißen Teigbällchen aus zerkleinerten Bohnen, Nüssen und Krabben, die in Palmöl zubereitet werden. „Molho de Pimenta“, eine Pfeffersauce mit Zitronensaft, frischem Koriander und Petersilie, gehört zu vielen Gerichten dazu.

Zentraler Westen

Diese Region ist im riesigen Brasilien etwas isoliert. Daher findet man hier manche Eigenart aus dem ursprünglich spanischen Gebiet. Typisch sind Wildgerichte sowie der Verzehr von Gürteltier und

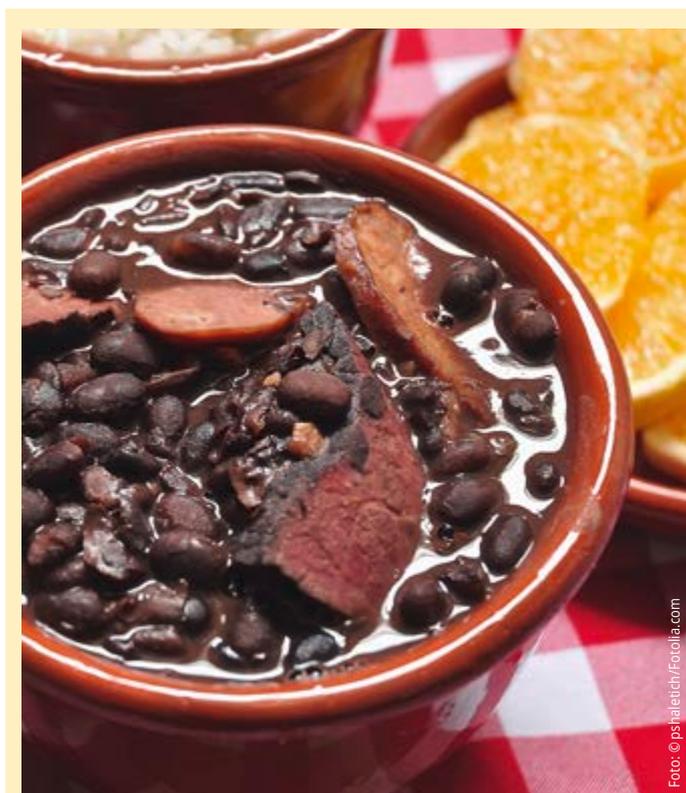


Foto: © psaletch/Fotolia.com

Das Nationalgericht Feijoada

Sie kommt ursprünglich aus dem Südosten Brasiliens und ist in etlichen Variationen und Familienrezepten im ganzen Land bekannt: die Feijoada. An Feiertagen und zu Familienfesten ist das Gericht allgegenwärtig; egal ob im Luxusappartement oder in den Favelas. In den Eintopf aus schwarzen Bohnen gehört reichlich Fleisch unterschiedlichster Art wie Rinderdörrfleisch, Suppenfleisch, Schweinswürstchen, Schweinsohren, -füße, Speck, Innereien und vieles mehr, außerdem Knoblauch und Pfefferschoten. Feijoada gart man am besten auf dem Holzfeuer oder im Ziegelofen und serviert das Gericht mit Reis, geröstetem Maniokmehl, Orangenscheiben und einer grünen Kohlart (Couve).

Diese Spezialität, die auch hochpreisige Restaurants anbieten, geht vermutlich auf eine aus der Not geborene, einfache Speise der schwarzen Sklaven zurück. Denn sie mischten all das unter ihre Bohnen, was die Küche der Herren als tierischen Abfall hinterlassen hatte wie Schweinsohren, -rüssel oder -schwanz sowie diverse Innereien. Andere Kenner meinen, das Schmortopfgericht mit Bohnen und Fleisch habe bereits mit den portugiesischen Siedlern das Land erreicht. Dazu kommt der kulinarische Einfluss der Indios. Denn Maniokmehl als Beilage war Grundnahrungsmittel der Ureinwohner. Alles zusammen also ein echt brasilianisches Kulturgut!

„Mandioca“: Maniok in Brasilien

Maniok wurde bereits von den Ureinwohnern kulinarisch genutzt. Heute kommen die diversen Sorten unterschiedlich zum Einsatz. Roh ist die Knolle allerdings wegen giftiger Bitterstoffe ungenießbar. Sie wird geschält und gekocht, gebraten oder geröstet, sie ist Brotersatz, Beilage oder Zutat für Kuchen und Süßspeisen. Maniok gilt als Grundnahrungsmittel und wird auch zu Mehl verarbeitet. Für viele arme Familien ist das geröstete Mehl „Farofa“ die Hauptmahlzeit. Farofa lässt sich mit Butter, Speck, Bohnen, Eiern, Gemüse oder Bananen anreichern. Zu vielen Hauptgerichten gehört es als Beilage dazu. Oder man streut es in Eintöpfe, Fischsud oder Fleischbrühe. Den entstehenden Brei isst man zusammen mit den gegarten Gemüse-, Fisch- oder Fleischstücken.

„Manicoba“ heißt ein deftiger Eintopf mit Maniokblättern und Fleisch aus dem Norden Brasiliens. Außerdem ist Maniok bei vielen Fleisch- und Fischgerichten eine beliebte Beilage – entweder nur gekocht oder gekocht und kurz knusprig angebraten.

„Tapioka“ ist Maniokstärke in Form von Mehl, aus dem zum Beispiel gefüllte Fladen hergestellt werden. Als Kügelchen – ähnlich dem Sago – dient Tapioka als Zutat für Süßspeisen.



Foto: © iStock.com / Luciano Marques

Paka, einem Nagetier. Bekannt ist das Reisgericht „Arroz de Sua“ mit gebratenem Schweinefleisch.

Süden

Hier gibt es Viehwirtschaft (Rind, Pferd, Schwein, Ziege, Schaf) und fruchtbare Böden, auf denen Bohnen, Mais, Getreide, Soja oder Kaffee wachsen. Das angenehme Klima führte viele europäische Einwanderer hierher und rund 85 Prozent der Einwohner des subtropischen Südens sind heute Weiße. Nahezu alle europäischen Küchen sowie „Oktoberfest“ und „europäische“ Cafés sind vielerorts zu finden. Die zahlreichen Viehfarmen bestimmen die Essgewohnheiten. Der landesweit bekannte Rinderspießbraten „Churrasco“ (es kann auch gelegentlich ein ganzer Ochse sein!) stammt von hier. Das Trocken- und Dörrfleisch, hier „Charque“ genannt, war ursprünglich eine wichtige Speise und Proviant für die Gauchos in den Pampas.

Südosten

Dieses vergleichsweise kleine Gebiet ist am dichtesten besiedelt und industriell am meisten ausgebaut. Rio de Janeiro und São Paulo gehören dazu. Es gibt überproportional viele japanische Re-

staurants, die Sushi und frischen Fisch anbieten, dazu viel italienische Küche. Bohnen, ob schwarz, rot oder weiß, werden intensiv und vielfältig verwendet. Spezialitäten sind das Fischgericht „Moqueca capixaba“ im Tontopf sowie das süßliche, puddingähnliche „Cuzcuz“, das mit Tapiokastärke zubereitet wird. Außerdem stammt Brasiliens Nationalgericht „Feijoada“ aus dieser Region.

Süßes und Flüssiges

Viele Süßspeisen sind für Europäer fast zu süß. Kuchen und Torten sowie süße und salzige, oft gefüllte Gebäcke oder Bällchen sind Imbiss, Vorspeise oder beliebtes Fingerfood, auch bei festlichen Anlässen. Einfache Süßspeisen aus Eiern, Milch und Zucker verfeinert man mit Gewürzen und Früchten. Für viele Cremes, Puddings, Eis und Getränke ist gezuckerte Kondensmilch eine beliebte Zutat.

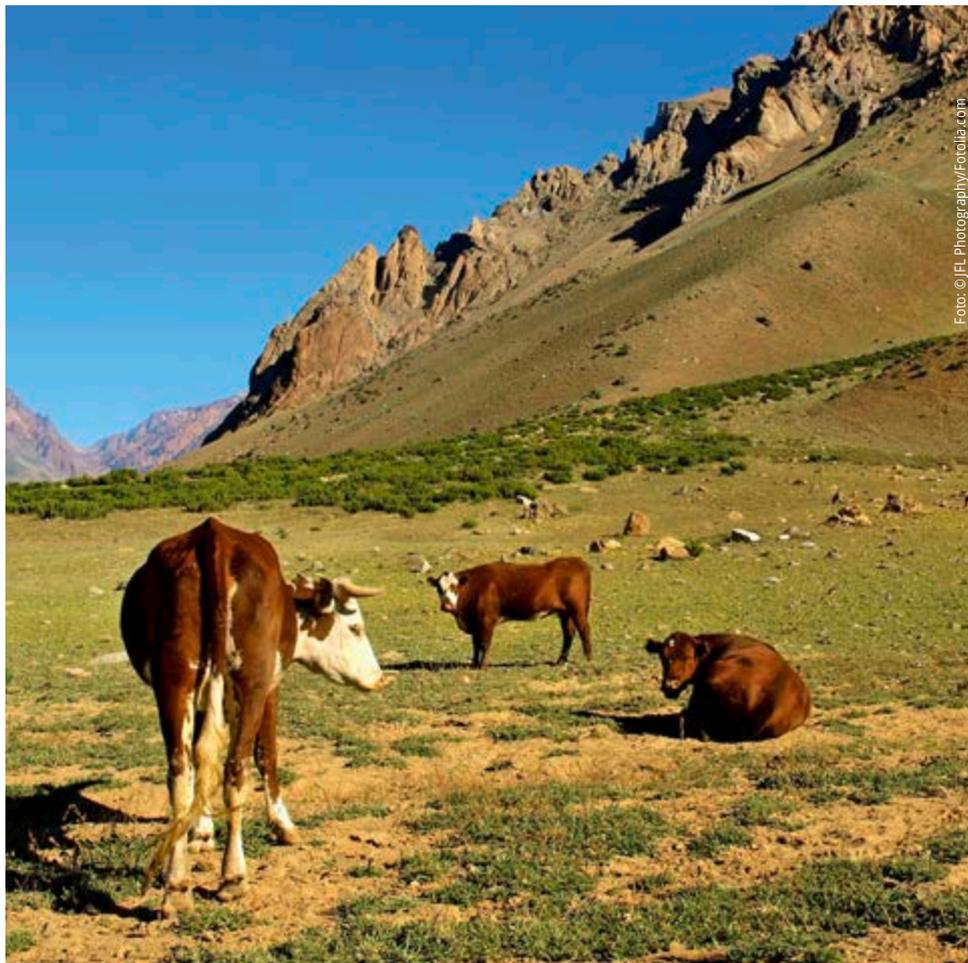
Brasilien ist vor Vietnam und Kolumbien seit Jahren mit Abstand der größte Produzent von Rohkaffee (Arabica und Robusta). Laut Wikipedia belief sich die Produktion im Jahr 2017 auf rund 2,7 Millionen Tonnen. Kaffee wird auch im Land selbst viel und mit reichlich Zucker und frischer Milch getrunken. Wer es erfrischend mag, greift

zu Fruchtmixgetränken, die man frisch presst oder für die man gefrorenes Fruchtfleisch mit Wasser und Zucker aufgießt. Orangensaft wird in Restaurants immer frisch gepresst angeboten. Eine Art Brause entsteht aus der leicht koffeinhaltigen Frucht „Guarana“. Fast schon eine Zwischenmahlzeit ist in manchen Regionen „Mingau“, ein heißer, flüssiger Brei aus Mais oder Maniok mit (Kokos-)Milch, Butter und Zucker. Bier ist überall sehr beliebt und steht in der Ein-Liter-Flasche im Kühler auf dem Tisch. Denn als „estupidamente gelado“, also fast bis an den Gefrierpunkt gekühlt, schätzt man es besonders. Für unseren Geschmack sind viele Sorten allerdings eher wässrig. Bekannt ist der starke, klare Zuckerrohrschnaps „Cachaça“. Nach dem Auspressen des Zuckerrohrs gärt der Saft 24 Stunden und wird dann im Kupferkessel zu Schnaps gebrannt. Mit Limetensaft und Zucker wird er zur legendären Caipirinha. ■

Zum Weiterlesen:

www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/brasilien/essentrinken

Köstliches vom Rind: Argentinien



Argentinische Steakhäuser gehören seit vielen Jahren zur internationalen Restaurantvielfalt. Das (Rind-)Fleischangebot dieser Häuser stammt meist aus der riesigen Pampa, einem Gebiet zwischen Anden und Atlantik, das sich über die Länder Uruguay, Brasilien und vor allem Argentinien erstreckt. Die grasbewachsenen Ebenen westlich und südlich des Ballungsraumes von Buenos Aires, in dem etwa ein Drittel der rund 44 Millionen Einwohner Argentiniens leben, sind das landwirtschaftliche Zentrum des Landes. Große Gebiete dienen dem Weizenanbau oder als Weideflächen für Rinder; beides sind auch wichtige Exportgüter.

Fleisch, vor allem Rind, ist das deutlich dominierende Element in der argentinischen Küche. Es steht nicht nur beispielhaft für die heimische Esskultur, sondern symbolisiert das Selbstbewusstsein der Bevölkerung. Große Fleischstücke in reichlichen Portionen zu essen, ist

für die meisten Argentinier, angesichts der verfügbaren Mengen und moderaten Preise, selbstverständlich. Rindfleisch ist Zutat vieler beliebter Eintopfgerichte wie „Patasca“ mit Beinfleisch, Pansen, Kartoffeln, Mais und Chili; es wird aber bevorzugt gebraten oder gegrillt. Das geschieht in den unzähligen Grillrestaurants von einfach-rustikal bis zu Gourmetniveau, aber vor allem im Freundes- und Familienkreis als nationale Freizeitbeschäftigung. Die Vielfalt des Grillgutes ist dabei bemerkenswert.

Riesiges Fleischangebot auf dem Grill

Als „Asado“ bezeichnen die Argentinier das grilltechnische Festgericht, das üblicherweise über Holz oder Holzkohle zubereitet wird. Das Fleischangebot umfasst Innereien (Nieren, Euter, Dünndarm, Bries, alle vorher in Essig und Gewürzen eingelegt), Würste (Chorizos,

Blutwürste) sowie Grillfleisch (fast immer am Knochen). Außerdem gehören Würzsoßen dazu, mit denen die Grillstücke vor und während des Grillens immer wieder eingestrichen werden und die es anschließend auch zum Essen gibt. Dazu gehört etwa „Chimichurri“ aus Essig, Öl und „Sole“ (durch Kochen konzentriertes Salzwasser), Petersilie, Knoblauch, Thymian, Oregano, Lorbeer, feingehackten Möhren und Lauchzwiebeln, Kreuzkümmel, Paprika- und Chilipulver – jede Familie hat dafür ihr eigenes Rezept. Die ebenfalls sehr beliebte „Salsa criolla“ enthält Paprikaschoten, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Essig, Öl und Kräuter. Typische Beilagen zum Grillgelage sind (grüne) Salate, im Restaurant auch Kartoffeln oder Pommes frites. Einige Argentinier, vor allem im Süden des Landes, bevorzugen Lamm auf dem Grill (das kann auch ein ganzes Tier sein), Fisch oder Hühnerspieße. Außerdem die als Snack oder Grillvorspei-

se beliebte Pizza; sie dient zum „Warmwerden“ des Grillrostes. Wer Gemüse als Beilage zubereitet, grillt dieses ebenfalls: Aubergine, Paprika, Fenchel, Tomate, Zucchini, Chicorée oder Zwiebeln. Das Asado kennt eine zweite Grillvariante, bei der das Fleisch senkrecht zur Feuerstelle aus größerer Distanz gegrillt und dadurch ganz besonders zart wird. Das sind meist sehr große Stücke oder ein ganzes Tier, das an Metallstäben festgebunden grillt. Im Alltag braten die Argentinier Fleisch häufig kurz an und garen es im Backofen fertig. Letzteres gilt auch für einige festliche Gerichte wie Ente (mit Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Weißwein), Hirsch- oder Wildschweinkeule, die vorher einen Tag lang in Marinade ruhen.

Alltagsküche

Das argentinische Frühstück fällt, ähnlich wie in Spanien oder Italien, eher sparsam aus. Kaffee (meist mit Milch) und ein Gebäckstück oder Toastbrot reicht den meisten. Auch zu Mittag ist das Essen nicht sehr üppig. Eine kleine warme Mahlzeit wie Pasta, Suppe oder Tortilla, alternativ ein Salat sind beliebt. Nachmittags greifen viele zu einem süßen Snack, der sich vor dem Abendessen in einen salzigen wandeln kann. Das Abendessen ist die Hauptmahlzeit des Tages und kommt erst nach 20 Uhr auf den Tisch. Fleisch, Hühnchen (jeweils mit Beilagen) oder Pizza ist häufig auf den Tellern zu finden. Typische Abendgerichte sind auch Steak mit Salat oder paniertes Rinderschnitzel mit Pommes frites.

Italienisch und meist aus Teig

Argentinien, das Anfang des 19. Jahrhunderts seine Unabhängigkeit von Spanien erlangte, war spätestens seit damals ein beliebtes Einwanderungsland. Dass viele der Migranten aus Italien kamen, zeigt sich noch in der heutigen Esskultur überdeutlich. Denn Pizza und Pasta sind hier genauso beliebt wie in der europäischen Heimat. Es gibt Pizza mit dickem Teig und reichlich belegt oder sehr dünn mit knusprigem Boden. Pizza auf einer Steinplatte oder dem Grill gebacken sind typisch. Als Snack oder Imbiss direkt vom Blech ist Pizza überall in den Straßen zu haben. Genauso beliebt ist Pasta in allen Variationen (gefüllt und ungefüllt, überbacken, als Gnocchi ...) und mit vielen unterschied-



Foto: © ermess/Fotolia.com



Foto: © Fotos 593/Fotolia.com



Foto: © lldi/Fotolia.com

Typisch
Argentinien:
Asado, Locro,
Salsa Criolla,
Alfajores



Foto: © FomaA/Fotolia.com

lichen Soßen – eben wie in Italien. Der italienische Einfluss ist außerdem an der argentinischen Vorliebe für Vorspeisen (auch Salat) zu merken. Gefüllte und überbackene Gemüse gehören genauso dazu wie Reisbällchen mit Parmesan, Fischkroketten, Meeresfrüchtesalat oder Bohnen, Avocados, Anchovis oder Oliven.

Mindestens ebenso viel Sorgfalt bei der Zubereitung wie Pizza und Pasta genießen „Empanadas“. Jede Region kennt eigene Rezepte für die kleinen Teigtaschen, wobei die jeweiligen Teigblätter sichtbar variieren. Man fertigt sie meist aus Hefeteig. Aber auch einfacher Blätterteig ist verbreitet. Mögliche Füllungen sind Fleisch, Hühnchen, Käse und Schinken, Gemüse (z. B. Spinat, Lauchzwiebeln, Mangold, Paprikaschote), Pilze, Thunfisch, Frischkäse, Früchte oder Konfitüre. Empanadas, gebacken oder frittiert, sind der Nationalsnack und häufige Beigabe zu einem Grillgericht.

Spezialitäten einzelner Regionen

Norden

Im Nordwesten gibt es die leicht scharfe Andenküche mit kulinarischen Wurzeln aus der Indiozeit. „Locro“, der landesweit bekannte Maiseintopf mit Rindfleisch, Bohnen, Süßkartoffeln, Weißkohl und Chili gehört dazu. Ebenso Tamales (Maispasteten mit Fleisch- oder Gemüsefüllung, gegart in Bananen- oder Maisblättern) sowie Mais, Paprikaschote, Andenkartoffeln und luftgetrocknetes Fleisch. Auch Lamafleisch wird hier gegessen. Als süße Spezialitäten gelten „Gaznates“ (gefüllter Teig mit Karamell), glacierte Nüsse und Zuckerrohrhonig. Kürbis erfreut sich als Püree, Brei, frittierte Scheiben oder in Pasteten und Aufläufen großer Beliebtheit. Er geht ebenfalls auf die Indios zurück. Das Traditionessen „Carbonada en zapallo“ ist ein Fleischtopf mit Mais, Reis, wahlwei-

se auch Kartoffeln und Süßkartoffeln, der in einem ausgehöhlten Kürbis serviert wird.

Die subtropische Region Tucumán ist für ihre Zitrusfrüchte sowie vielfältigen Marmeladen bekannt. In der Provinz Chaco stehen Flussfische sowie frische Kräuter und Früchte im kulinarischen Zentrum. Im Nordosten mit Sumpflandschaften und Regenwald gibt es ein enormes Früchteangebot. Außerdem ist dort der Yerbastrauch zuhause, aus dessen Blättern das Mate-Aufgussgetränk entsteht. Mateblätter dienen außerdem als Geschmackslieferanten für Brot, Käse, Eis, Pralinen, Gebäck, Likör und Bier.

Zentralargentinien

In der Landesmitte dominiert die Plantagenwirtschaft mit Reis und Zuckerrohr (Region Chaco) sowie Weizen, Mais und Sojabohnen (gemäßigte Pampa). In den zentralen westlichen Provinzen wach-

Die Andenküchen

Die Anden als „Rückgrat“ des südamerikanischen Kontinents über mehrere Länder hinweg haben eine typische, ganz eigene Küche. Hier sind fast alle Klimazonen auf einer Gesamtlänge von rund 8.500 Kilometern vereint. Überall trifft man auf die Einflüsse, die die Esskulturen des gesamten Kontinents bestimmen, vor allem die der indianischen Ureinwohner, der spanischen Eroberer sowie späterer Einwanderergruppen.



Foto: © athen1978/Fotolia.com

Die Ernährungsweise der Hochlandindios hat sich in der Kost der einfachen Bevölkerung bis heute erhalten. So sind etwa gebratene oder geschmorte Wildmeerschweinchen überall beliebt. An Festtagen wird ganz Besonderes aufgetischt. „Bandeja paisa“ heißt eine Mischplatte aus Kolumbien mit Reis, Bohnen, Fleisch, geröstetem Speck, Blutwurst, Spiegeleiern, Avocadostrifen, frittierten Kochbananen und Maistörtchen.

Aus Venezuela stammt die Suppe „Pisa andina“ (Kartoffeln, Milch, Käse, Koriander) sowie die große Vorliebe für die Zubereitung von Schinken, ein spanisches Erbe. Suppen und Eintöpfe sind in den Anden generell beliebt. In Chile bereitet man nach Indiotradition das Eintopfgericht „Porotos granados“ aus weißen Bohnen, Mais und Kürbis mit Knoblauch und Zwiebeln. Außerdem schätzt man die Würzsoße „Color“. Dafür werden Paprika und Knoblauch in Öl erhitzt und mit Kräutern verfeinert. Auch beliebt ist „Pastel de choclo“, ein Auflauf aus gemahlenem, frischem Mais sowie Rind- und Schweinefleisch. In Peru isst man Quinoa-Suppe mit Fleisch, Weißkohl und grünen Bohnen gern.

Alle Andenstaaten kennen diverse Forellengerichte, denn die Bergflüsse liefern etliche Fische. Man bereitet sie zum Beispiel mit Tomatensoße oder mit Pilzen zu. Auch die gegrillte Variante geht immer. Weitere typische Zutaten sind: Hochlandpapaia (v. a. in Kolumbien, Ecuador, Venezuela), der milde Käse „Queso blanco“ oder die Knollenfrucht „Oca“, die in Höhen zwischen 2.000 und 4.000 Metern angebaut und ähnlich wie Kartoffeln eingesetzt wird. Als Grundnahrungsmittel dienen Süßkartoffeln und Mais. Sie kommen vor allem in Eintöpfen, Pfannkuchen, Puffern, Kuchen, Süßspeisen und Puddings vor.

Rezept: Mate-Eis

Zutaten:

- 700 ml Milch
- 2-3 EL Matepulver
- 4 Eigelb
- 150 g brauner Zucker
- 200 ml süße Sahne
- ggf. 1 TL gemahlene weiße Gelatine
- frische Minze

Zubereitung:

Milch vermischt mit Matepulver vorsichtig aufkochen. Eigelb mit Zucker schaumig rühren und unter ständigem Rühren zur Matemilch geben. Bei schwacher Hitze wenige Minuten ziehen lassen, dann abkühlen. Gelatine in etwas Milch auflösen und mit süßer Sahne unter die Masse ziehen. Im Ganzen oder in Schälchen gefüllt mehrere Stunden frieren lassen. Dazu passt Minze als Garnitur. Mate-Eis wird in Argentinien oft in einer halbierten Papaya serviert.



REZEPT

Foto: © Alexander Vorobey/Fotolia.com

sen Obst und Gemüse, Oliven und Walnüsse. Außerdem ist hier, an den Rändern der Anden, der Großteil des heimischen Weinanbaus zuhause. (Rot-)Wein gehört für viele Argentinier zu einer warmen Mahlzeit dazu und genießt einen ähnlich hohen Stellenwert wie Gebrülltes.

Süden

Das kühl-gemäßigte Patagonien zog bis ins 20. Jahrhundert vor allem Einwanderer aus Deutschland, Österreich und der Schweiz an. Das ist kulinarisch bis heute spürbar. Es gibt viele Kaffeehäuser, Brauereien und Räumereien (Wurst, Fleisch, Fisch) sowie umfangreiche Käse- und Schokoladenproduktion. Hier dominiert der Verzehr von Lamm, das in der patagonischen Steppe gezüchtet und landesweit für seine hervorragende Qualität geschätzt wird. Vor dem Grillen mariniert man das Fleisch in Öl, Knoblauch, Petersilie, Paprikapulver, Rosmarin und Minze. Ebenfalls beliebt sind Lammbraten und -eintöpfe. Außerdem liefern Meer und Flüsse zahlreiche Fische wie Forelle, Lachs oder schwarzen Seehecht sowie Meeresfrüchte wie Kammuscheln oder Meeresspinne, deren Fleisch eine Spezialität aus Feuerland ist.

Süßes und Flüssiges

Ein süßes Muss in Argentinien sind „Alfajores“, kleine Biskuitkekse, die unterschiedlich gefüllt und mit Kuvertüre, Guss oder Kokosraspel verziert werden. Die beliebteste Füllung ist die Milchkaramellcreme „Dulce de leche“, die auch Brotaufstrich sein kann. Außerdem gibt es viele weitere kleine Gebäcke, auch salzig-pikant, die man zwischendurch oder zum Aperitif zu sich nimmt.

Kuchen sind ein typisches Dessert und nicht für die nachmittägliche Kaffeestunde gedacht. In ganz Argentinien bekannt ist die „Walisische Torte“, die Einwanderer Mitte des 19. Jahrhunderts in Patagonien verbreiteten. Sie besteht aus braunem Zucker, Sultani, Butter, Mehl, gehackten Nüssen und kandierten Früchten und wird im Süden teilweise in walisisch anmutenden Teestuben serviert. Weitere Desserts sind Karamellpudding, Obst oder Eis. Konfitüren erfreuen sich großer Beliebtheit im ganzen Land und werden zum Beispiel aus Kürbis hergestellt.

Mate ist das alkoholfreie Nationalgetränk. Man braucht einen Trinkhalm aus Metall („Bombilla“), der am unteren Ende ein kleines Sieb hat, so dass beim Trinken keine Blätter in den Mund

gelangen. Mate wird aus einer „Kalebasse“ in verschiedenen Geschmacksrichtungen genossen: bitter und heiß, stark gesüßt, mit Milch oder mit Orangenschalen oder Kräutern aromatisiert. Dabei gießt man die Blätter tagsüber etliche Male wieder auf. Auch Kaffee hat in Argentinien seine Anhänger. Fast schon ein eigenes Kulturgut sind die Kaffeehäuser von Buenos Aires; das erste entstand um 1800.

Noch viel früher – man geht von den ersten Siedlern ab Ende des 16. Jahrhunderts aus – begann der argentinische Weinbau. Er entwickelte sich durch intensive Bewässerungssysteme vor allem in der Provinz Mendoza, ganz im Westen des Landes an der Grenze zu Chile. Die Qualitätsweine, auf die man sich in den vergangenen Jahren verstärkt konzentriert, finden auch hierzulande ihre Abnehmer. ■

Zum Weiterlesen:

www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/argentinien/essentrinken

Essen in Nordafrika

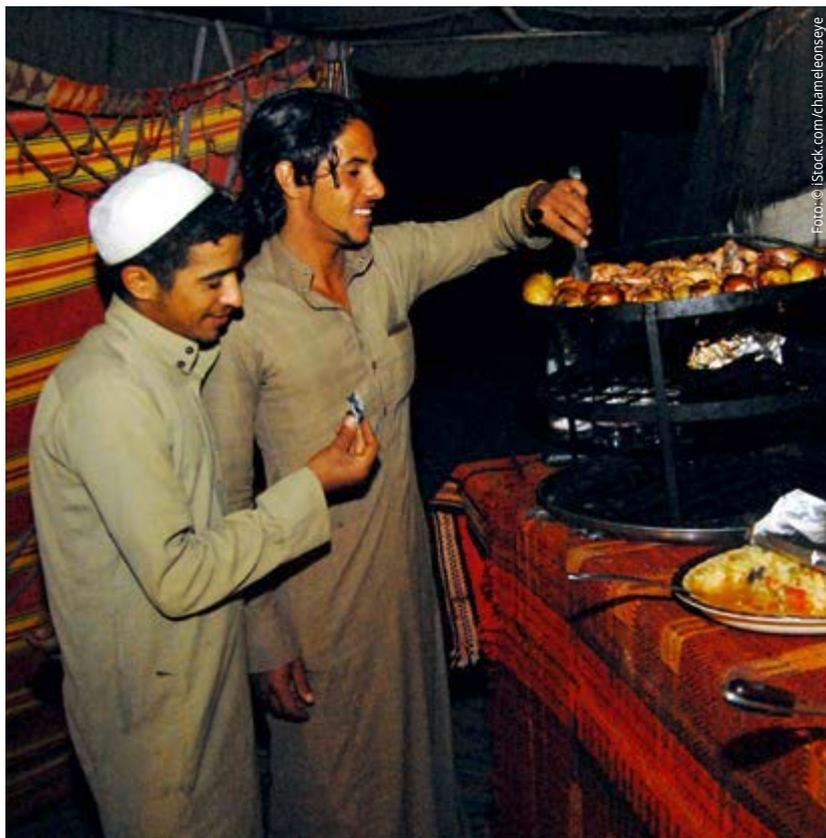


Foto: © iStock.com/chameleons-eye



Die Maghrebstaaten liegen entlang der nordafrikanischen Küste am Mittelmeer und teilweise am Atlantik. Das arabische Wort „Maghreb“ steht ursprünglich für den geografischen Westen und bedeutet „Ort des Sonnenuntergangs“. Den Westen grenzte man so von der östlichen „Levante“, dem „Maschrek“ (Ort des Sonnenaufgangs) ab. Diese Grenze hat auch eine wichtige kulinarische Bedeutung, denn sie kennzeichnet die Verbreitung von Couscous, dem allgegenwärtigen Gericht aus gedämpftem Weizen-, Gerste- oder Hirsegrieß. Couscous ist Teil und Grundlage unzähliger Speisen im Gebiet zwischen Atlantik und Libyen sowie vom Mittelmeer bis tief in die Sahara. Östlich davon, etwa ab Bengasi in Libyen bis nach Ägypten und in die Levante, dominiert Reis.

Alle diese Staaten teilen geografische Gegebenheiten, die ihre Ernährung maßgeblich beeinflussen: Es gibt schmale fruchtbare Küstengebiete am Meer, in denen Getreide, Gemüse, Südfrüchte, Oliven und Wein wachsen, während in den semiariden Steppengebieten Dattelpflanzungen gedeihen. Teilwei-

se ist dort auch Viehzucht möglich. Allerdings reichen die Erträge bei Weitem nicht aus, um die Bevölkerung zu ernähren. Alle Länder importieren Lebensmittel, denn die riesigen Wüstengebiete in Mauretanien, Marokko, Algerien, Tunesien und Libyen sind landwirtschaftlich kaum nutzbar. Anders sieht es in Ägypten aus: Die Lebensader Nil durchzieht das Land von Süd nach Nord.

Die Länder Nordafrikas erlebten in den vergangenen Jahrhunderten ähnliche ethnische Einflüsse, die bis heute in ihren Esskulturen spürbar sind: Beduinenvölker, maurische Eroberer, Kolonialmächte (Spanien, Großbritannien, Frankreich, Italien) und jüdische Einwanderung. Ägypten spielt auch hier eine eigene Rolle, denn kulinarisch setzte sich der osmanisch-türkische Einfluss am stärksten durch. Man rechnet alle genannten Länder der Arabischen Küche zu, die insgesamt von Mauretanien bis nach Saudi-Arabien reicht. Der Islam ist nahezu überall prägend. Das schließt den Verzehr von Schweinefleisch weitgehend aus.

Alltagsküche

Die Hauptmahlzeit des Tages findet (spät) am Abend statt, manchmal sogar erst gegen Mitternacht, während des Ramadan nach Sonnenuntergang. Suppen sind nicht als Teil eines Menüs üblich, sondern gelten als eigenständige, kräftigende Mahlzeiten, die vor allem in ländlichen Regionen verbreitet sind (z. B. Linsen- oder Hühnersuppe). Salate sind die beliebteste Vorspeise und bestechen durch ihre enorme Zutatenvielfalt: Paprika, Tomaten, Gurken, Karotten, Lauchzwiebeln, Auberginen, Kartoffeln, Oliven, Kapern, hart gekochte Eier, Blattsalate. Dazu kommen delikate Soßen, meist aus Zitronensaft, Knoblauch, frischen Kräutern und Olivenöl. Für den Hauptgang sind die Tische mit unterschiedlichen Gerichten bestückt; viele davon vegetarisch und alle sehr abwechslungsreich gewürzt. Auf der Basis von Mehl oder Grieß, Reis, Linsen, Bohnen und Zwiebeln bereiten viele Familien täglich nahrhafte und vor allem bezahlbare Alltagsgerichte zu. Einige Grundnahrungsmittel sind staatlich

subventioniert. Fleisch ist bei vielen Familien den Feiertagen oder einem Festessen vorbehalten.

Tagsüber versorgen sich viele Menschen an den unzähligen Straßen- und Garküchen; das gilt besonders in den größeren Städten. Die Auswahl umfasst Brot, Sandwiches und kleine Gerichte wie gegrillte Fleischspießchen, die scharfen Lammfleischwürstchen „Merguez“ oder Falafel. Ebenfalls im Angebot sind gefüllte Blätterteigtaschen etwa mit Ziegenkäse, Rinderhack, Möhren und Rosinen und interessanten Würzungen (z. B. mit Zimt, Ingwer oder Safran). Außerdem sind Gebäcke, Säfte und Obst erhältlich. Diese Imbisse sind besonders für die berufstätige Bevölkerung wichtig, denn einen Restaurantbesuch zur Mittagszeit können sich nur wenige leisten. In den Bazaren und Souks (Marktgassen) gibt es zahlreiche Tee- oder Kaffeeküchen.

Grundnahrungsmittel

Brot ist in allen Maghreb-Ländern das wichtigste Nahrungsmittel. Es gilt als Muss zu jeder Mahlzeit und dient zum Aufnehmen von Pasten, Soßen, Eintöpfen, wird aber auch zu Reis, Nudeln, Gemüse- und Fleischgerichten gereicht. Für viele Menschen ist Brot Besteckersatz, denn das Essen mit der Hand ist verbreitet. Für den ärmsten Teil der Bevölkerung kann Brot, getunkt in Öl mit Kräutern, eine Hauptmahlzeit sein. Die großen, flachen Fladenbrote aus Weizenmehl und Hefe eignen sich auch für verschiedene Füllungen. Zum Frühstück beliebt ist mancherorts leicht süßliches Grießbrot, das



Foto: © iStock.com/Sylvia



Foto: © iStock.com/xawerianau



Foto: © iStock.com/Juan Garcia Almor

Couscous

Couscous ist Grieß aus Hartweizen, Gerste oder Hirse. Das vielleicht beliebteste Gericht des Maghreb wird nicht gekocht, sondern über Brühe gedämpft – eine zeitintensive Zubereitungsform. Ein spezieller Kochtopf gehört in jeden Haushalt. Couscous wird meist auf einem großen Teller serviert, in dem man Gemüse und Fleisch auf den Couscous schichtet. Oder es umrahmt die anderen Zutaten. Couscous passt zu Gemüse wie Tomate, Karotte, Zucchini, Aubergine, Kohl, Kürbis, Kichererbsen, aber auch zu Fleisch (Lamm, Hammel, Rind), Geflügel oder Fisch. Die jeweilige Zusammensetzung sagt viel über den finanziellen Spielraum der Familie aus. Zum Schluss krönt man die Speise mit etwas Butter oder Olivenöl. Couscous eignet sich auch für Süßspeisen mit Milch, Rosinen und Mandeln oder als süßliche Füllung für Geflügel oder Fisch. Dann gehören Zimt und Honig als Gewürze dazu. Es gibt gelbe Färbungen (mit Safran), orange (mit Kürbis) oder rötliche (mit Paprika und Cayennepfeffer). Viele Menschen kaufen maschinell zu Kügelchen gerollten Couscous als Fertigprodukt und dämpfen ihn dann auf dem heimischen Herd. In der Instantvariante dauert das nur wenige Minuten. In entlegenen Gegenden ist die aufwendige Herstellung von Hand noch üblich: Der Grieß wird mit Wasser und Mehl mehrfach gerollt und dann in der Sonne getrocknet.



Foto: © iStock.com/GiacomoBo

Wichtige Elemente der Küche im Maghreb: Brot und Pasten, Trockenfrüchte, vor allem Datteln, und gezuckerter Tee mit Minze

Marokko – Tajine

Etwa 35 Millionen Einwohner, Unabhängigkeit 1956. In der Landwirtschaft arbeiten rund 40 Prozent der Arbeitskräfte. Bedeutsam ist die Fischindustrie („Pulindustrie“ für Nordseekrabben). Typisch: „Tajine“ (oder Tagin), ein rundlicher Dampfkochtopf aus Lehm für Schmor- und Eintopfgerichte; Topfname und Gericht selbst heißen gleich. Zubereitung entweder mit Gemüse (Kohl, Kartoffeln, Kürbis, Karotten, Tomaten, Bohnen, Auberginen) oder in Kombination mit Fisch (z. B. Sardinen oder Merlan) oder Fleisch (Rind oder Lamm), dann würzig bis sehr scharf. Die zuckersüße Variante mit Datteln, Quitten, Honig, Zimt oder Mandeln kann als Nachtisch serviert werden. Klassisch gart man Tajine über Holzkohlefeuer langsam über mehrere Stunden bei kleiner Hitze. Danach kommt der Topf auf den Tisch und alle bedienen sich daraus. Diese Zubereitungsform ist im gesamten Maghreb verbreitet.



Algerien – Baguette und Croissant

Etwa 40 Millionen Einwohner, Unabhängigkeit 1962 nach Algerienkrieg. Vergleichsweise wenig Landwirtschaft. Wichtigstes Produkt: Datteln. Laut Wiki größter Nahrungsmittelimporteur Afrikas. Baguette und Croissant als französisches Erbe sind noch präsent.

man mit Butter, Honig oder Marmelade essen kann.

Neben Couscous spielt Reis in allen Küchen eine Rolle. Meist brät man ihn in Öl oder Butterschmalz an und verfeinert anschließend mit Kräutern, Gewürzen, Tomaten, Nüssen, Pinienkernen oder Rosinen. Reis kann einfaches Gericht oder Beilage sein, etwa bei im Backofen gegartem Huhn in Reis.

Vor allem Kichererbsen und Bohnen, teilweise auch Linsen, sind omnipräsent. Sie werden mit Öl und Gewürzen zu Pasten (z. B. Hummus) und zu vielen weiteren Speisen verarbeitet.

Obst, Gemüse, Kräuter

Neben Hülsenfrüchten erfreuen sich Datteln, Mandeln, Oliven, Obst, Trauben und Backpflaumen (in warmen Gerichten) großer Beliebtheit. Typisch für die

Tunesien – rote Küche

Etwa 12 Millionen Einwohner, Unabhängigkeit 1956. Bedeutender Exporteur von Olivenöl. Dominante Verwendung von Tomaten und Paprika, daher „rote Küche“ genannt. Typisch ist „Lablabi“: Kichererbsensuppe mit Brot, weiteren Zutaten und Harissa. Haltung gegenüber Alkohol vergleichsweise locker: Feigenschnaps, Dattellikör, Bier und Wein sind beliebt.



Libyen – Datteln

Rund sechs Millionen Einwohner, Unabhängigkeit 1951, Landwirtschaft mit geringer Bedeutung abgesehen von Datteln und Oliven.



meisten Länder der Region ist es, Gemüse und Fleisch zusammen zu schmoren, etwa im Tontopf „Tajine“. Außerdem gibt es „Mahshi“, gefülltes Gemüse, das warm und kalt gut schmeckt. Sobald das Gemüse nur ein wenig Innenvolumen aufweist, nutzen es die Köche zum Füllen: Kohl- und Weinblätter, Paprika, Zucchini, Tomaten, Zwiebeln, Artischocken, sogar Kartoffeln. Es gibt vegetarische Füllungen (mit Reis, Kräutern, Mandeln, Pinienkernen, Tomatenpüree) sowie Rind- oder Lammhackfleisch. Entscheidend ist auch hier die intensive Würzung! Typische Gewürze im Maghreb sind: Kreuzkümmel, Kardamom, Muskat, Zimt, Safran, Piment, frische Minze, Koriander, Petersilie, Knoblauch, eingelegte Salzzitronen (Marokko). Die Würzmischung „Ras el Hanout“ aus bis zu 14 Einzelgewürzen ist weit verbreitet. Außerdem setzt man überall die schar-

fe Paste „Harissa“ aus Chili, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Knoblauch, Salz und Olivenöl ein. Oft von den Familien selbst zubereitet, ist die Version in Tunesien am schärfsten. Harissa ist auch als Fertigprodukt zu haben.

Fleisch und Fisch

Hackfleisch in vielen Variationen findet großen Zuspruch. Es wird am Spieß auf dem Grill, als Bällchen (in Soßen) oder als Füllung eingesetzt. „Kufta“ oder „Kefta“ heißen die gegrillten Hackfleischröllchen aus Rind- oder Hammelfleisch. Eine riesige Würzbandbreite ist bei der Hackfleischzubereitung möglich, von extrem scharf bis fast süßlich. In allen Maghrebländern verbreitet sind außerdem Spieße mit Lammfleischstücken, die vorab mariniert und dann zum Beispiel mit Tomaten, Paprika und Zwie-

Ägypten

Sowohl historisch als auch kulinarisch spielt Ägypten eine eigene Rolle. Mit rund 97 Millionen Einwohnern, davon 25 Millionen im Großraum Kairo, dominiert es seine Nachbarn. Die Landwirtschaft hat vor allem entlang des Nils einen hohen Stellenwert.

Neben Gerichten, die ähnlich in den Nachbarländern bestehen, gibt es eigene Spezialitäten, etwa Falafel, die frittierten Bällchen aus Bohnen- oder Kichererbsenmus, Zwiebeln, Knoblauch und Kräutern, oder „Taamiyya“, frittierte Gemüsebällchen, die mehr Bohnenkraut enthalten. Man isst sie gern zum Frühstück. Das gleiche gilt für „Foul“, einen Brei aus gekochten, braunen Saubohnen, Tahinapaste (Sesam), Zitronensaft, Gewürzen und Öl. Er wird aus der Schüssel gegessen oder in Fladenbrote gefüllt. Beide Gerichte sind sättigend und lassen sich mit Eiern oder Dörrfleisch aufpeppen. Das Gericht „Koscheri“ besteht aus Reis, Nudeln, Kichererbsen, Linsen, Tomatensoße und gebratenen Zwiebeln. Es ist ein billiges und nahrhaftes Mittagessen, das mit Salat serviert wird. Weitere Spezialitäten sind Linsensuppe (aus pürierten Linsen, beträufelt mit Zitronensaft); „Mahshi“-Gerichte aus gefüllten Kohl- oder Weinblättern; „Baba Ghannug“, ein Püree aus gegarten Au-

berginen und Sesampaste; „Molokhiyya“, eine Suppe aus brennnesselähnlichen Blättern und „Pasterma“, ein Schinken aus gedörrtem Rind- oder Kamelfleisch mit Gewürzkruste. Neben Fladenbrot schätzen die Ägypter Sesamringe aus Hefeteig. Bei süßen Gebäcken

ist „Baklawa“ Spitzenreiter. Statt grünem Tee mit Minze bevorzugt man in Ägypten „Karkadeh“, Malventee von intensiv roter Farbe. Er wird heiß oder kalt getrunken und aus den getrockneten Blütenblättern einer Hibiskusart gewonnen.



Foto: © kaiskynet/Fotolia.com

beln auf den Spieß gesteckt und gegrillt werden. Alle Teile eines Tieres, vor allem bei Lamm, Hammel und Ziege, werden verarbeitet. Dazu gehören dann auch Innereien, Füße und Kopf; letzterer gilt teilweise als besondere Spezialität. Außerdem gibt es diverse Geflügelzubereitungen, etwa gebratenes oder gegrilltes Huhn, das vorher in Olivenöl, Zitronensaft und Knoblauch mariniert wird sowie Schmorgerichte mit Huhn, die im Ofen überbacken werden. Neben Huhn mit Beilagen (z. B. Pflaumen, Kichererbsen, Gemüse oder Reis) gibt es gefüllte Variationen.

An der Küste gehören Fisch und Meeresfrüchte zum Speiseplan. Eine Couscous-Variante beinhaltet Fisch, Krabben, Muscheln und Hühnerfleisch. Fische (Thunfisch, Schwertfisch, Dorade, Sardine ...) werden meist in Zitrone mariniert und gegrillt oder gefüllt und im Ofen ge-

gart. Als Füllung dienen Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Oliven, Paprika oder/und Nüsse.

Süßes und Flüssiges

Zum Essen reicht man Wasser, Säfte oder (Zitronen-)Limonade; Alkohol ist angesichts der islamischen Regeln selten. Vor und nach dem Essen, aber auch den ganzen Tag über sind Kaffee und Tee beliebt. Kaffee wird in kleinen Kannchen mit Zucker aufgekocht. Die Zubereitung von Tee hat ein eigenes, wohl gepflegtes Ritual. Im Maghreb dominiert stark gesüßter schwarzer Tee mit frischer (Nana-)Minze. Im Winter dienen gelegentlich Basilikum oder Orangenblüten als Ersatz.

Desserts zum Abschluss des Essens sind selten, es gibt bevorzugt frisches Obst, Tee oder Kaffee. Dennoch kennt man

zahlreiche Süßspeisen, die entweder als einfache Gerichte (z. B. Milchreis mit Zimt) oder für Gäste und bei festlichen Anlässen zum Einsatz kommen: unterschiedlichste Puddings, Krapfen, Teigringe, Gebäcke und Plätzchen, teilweise mit Datteln, Mandeln oder Pistazien belegt oder gefüllt. In Ägypten herrscht Baklawa vor. Über die süßen Leckereien gießt man oft noch zuckrige Sirups oder Honig, Orangenblüten- oder Rosenwasser. ■

Zum Weiterlesen:

www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/tunesien/essentrinken
(auch für Marokko und Ägypten verfügbar)

Essen auf dem schwarzen Kontinent: West- und Zentralafrika



Foto: © iStock.com/anjieri



Der afrikanische Kontinent besteht aus 55 Ländern mit rund 1,1 Milliarden Einwohnern. In jedem dieser Staaten leben unterschiedliche Ethnien. Gleichzeitig sind zahlreiche afrikanische Völker und Stämme über mehrere Staaten verteilt. Grund dafür ist die willkürliche Grenzziehung der ehemaligen Kolonialmächte, die kaum Rücksicht auf in Jahrhunderten gewachsene afrikanische Strukturen nahmen. Folglich ist es nahezu unmöglich, jedem Land eine ganz eigene Esskultur zuzuordnen. Es lassen sich vielmehr, trotz diverser Unterschiede in Kultur und Religion der Völker, viele Gemeinsamkeiten feststellen.

Das hat vor allem mit den geografischen und klimatischen Bedingungen zu tun, unter denen die Menschen leben, Landwirtschaft betreiben und die Nahrungsmittel nutzen. Trockene Savannen, feuchte Küstenlandschaften, tropische Waldgebiete, trockene Gebirge oder wüstenähnliche Landstriche haben überall ähnliche kulinarische Konsequenzen. Überall gibt es vergleichbare Ausgangsprodukte, Zubereitungsformen und Gerichte über Entfernungen von mehreren Tausend Kilometern, über Ländergrenzen hinweg.

Insgesamt sind weite Teile Afrikas von Armut geprägt, sowohl in den ländlich-abgelegenen Gebieten als auch in den Metropolen, die unzählige Landbewohner anlocken. Im afrikanischen Vergleich zählt Westafrika zu den fruchtbareren und ertragreicheren Gebieten. Viele Länder haben einen robusten Agrarsektor. Laut offiziellen Angaben arbeiten zwischen 50 und 80 Prozent der Bevölkerung in diesem Bereich (einschließlich Fischerei). Dennoch trägt der Agrarsektor nur unterproportional zum Bruttoinlandsprodukt bei, viele Nahrungsmittel müssen importiert werden. Der meist nur für den Eigenbedarf betriebene Anbau von Getreide, Knollen und Gemüse sowie die Viehzucht reichen bei Weitem nicht aus, um den Bedarf der Bevölkerung zu decken.

Afrikanische und koloniale Traditionen

Eigene afrikanische Traditionen spielen eine wichtige Rolle, etwa bei der Produktion von Pflanzenöl (z. B. für die beliebten Gemüesoßen) aus Palmkernen, Erdnüssen, Kokosnüssen oder Kürbiskernen, beim Brotbacken auf einem hei-

ßen Stein oder beim Garen von Eiern und Knollen im heißen Sand. Am deutlichsten zeigen die Bewohner der Trockensavannen und Wüstengebiete ein nahezu unverändertes Essverhalten über die Jahrhunderte: Oliven, Datteln, Feigen, Getreide (meist Hirse), Fleisch von Kamel, Schaf, Ziege sowie Milch, Joghurt und Käse bestimmen bis heute ihren Speiseplan.

Doch nicht immer ist „urafrikanisch“, was auf den ersten Blick so erscheint. Die heutigen Grundnahrungsmittel Maniok und Mais zum Beispiel brachten die Kolonisten aus Mittel- und Südamerika nach Afrika. Dieser Import betraf später Fertigprodukte wie Tomatenmark und Brühwürfel, die mittlerweile vor Ort als typisch afrikanisch gelten. Bis heute sind in einigen Ländern die Spezialitäten der ehemaligen Kolonialmächte zu finden. So gibt es knusprige Croissants, würzige Paellas oder britischen „meat pie“. Interessant dabei: In den ehemals französischen Gebieten wirkt die französische Küche immer noch als eine Form der sozialen Abgrenzung der kleinen, reichen Oberschicht.

Gemeinsamkeiten

Das zentrale Merkmal „einfach“ eint nahezu alle Küchen West- und Zentralafrikas. Das ist vor allem den geringen finanziellen Möglichkeiten der Menschen geschuldet. Oft sind Zwiebeln, Tomaten, Gemüse und Salz oder die auf unterschiedlichste Weisen zubereiteten Knollenfrüchte die einzigen verfügbaren Zutaten für einen Großteil der Bevölkerung. Das führt zu dem Dilemma, dass Fleisch oder Fisch zwar deutlich zum kulturellen Selbstverständnis zählen, vor allem bei besonderen Anlässen, sie aber für viele nur selten erschwinglich sind. Angesichts der Hitze und hohen Luftfeuchtigkeit haben die meisten Küchen Wege der Konservierung gefunden, die ohne Kühlung funktionieren wie Salzen, Räuchern oder Einlegen von Lebensmitteln. In fast allen Ländern sind zudem die Würzungen scharf, teilweise extrem für den europäischen Geschmack. Es gibt zahlreiche regionale Pfeffersorten, von denen viele in Europa unbekannt sind.

In den meisten Ländern liegt die Küchenverantwortung nach wie vor bei den Frauen, deren Stolz es ist, trotz begrenzter Mittel schmackhafte Speisen zuzubereiten. Das geschieht auf dem Land meist noch im Freien über offenem Feuer oder mittels Gasflaschen. Hier wird in der Regel mit den Fingern gegessen. In den Städten greifen viele Menschen während ihres Arbeitstages unterwegs an den Chop Bars, Garküchen und Imbissständen zu. Diese bieten kühle Getränke, frisch gepresste Fruchtsäfte und tropische Früchte, „Alloco“ (in Palmöl gebratene Kochbananen), zahlreiche frittierte Knollenfrüchte, Fleischspießchen, gebratenen Fisch und unterschiedliche, teils mit Gemüse angereicherte Soßen dazu.

Alltagsküche

Reis, viele nur regional bekannte Getreidesorten und Mais sind Grundnahrungsmittel. Zuvor im Mörser zerkleinert, kocht man sie zu einer

Art Brei, ebenso die zahlreichen Knollen- und Wurzelfrüchte. Dazu gehören Yams (urafrikanische, nährstoffreiche, leicht mehlig Wurzel), Maniok, Taro, Süßkartoffeln – viele oft im Eigenanbau zur Selbstversorgung. Typischerweise schälen die Frauen die Wurzelknollen, zerkleinern sie und garen sie in kochendem Wasser („Ampesi“). Alternativ können die Knollen geschält, in Salzwasser eingeweicht und dann gegrillt werden („Esaato“). „Bobolo“ heißt gestampfter, fermentierter Maniok, der in Bananenblätter eingerollt wird und in vielen Ländern Zentralafrikas als beliebte Beilage gilt. Eine wichtige Rolle spielt das Knollenmus „Fufu“. Der Brei entsteht aus gestampften Knollenfrüchten in unterschiedlicher Zusammensetzung: Maniok pur, Maniok und Kochbanane oder Yamskloß pur. Inzwischen gibt es Instantpulver zu kaufen, das den Frauen die zeitaufwendige Herstellung erspart. Es wird in den Afrika-Shops weltweit stark nachgefragt. Suppen sind beliebt und gelten als vollwertige Mahlzeit, meist mit Beilagen.



Foto: © iStock.com/eatsmarier_de



Foto: © Renate Webers/Fotolia.com



Foto: © iStock.com/1000slide

Afrikanische Spezialitäten und Realitäten: Fufu-Eintopf, die Speisenzubereitung im Freien, Produkte aus Ziegenmilch und Taro



Foto: © iStock.com/sahlu

Kulinarische Highlights



Foto: © Famfo/Photolia.com

Senegal

Gut 15 Millionen Einwohner, Unabhängigkeit von Frankreich 1960, wichtigste Exportgüter: Fisch und Erdnüsse. Beliebtes Festtagsgericht ist „Tiebou diene“ mit Fisch, Reis, Tomatensoße und Gemüse. Reis wird im Fisch-Gemüse-Sud gegart (ist auch in den Nachbarländern geschätzt). Außerdem „Poulet Yassa“, die Hühnchenteile liegen zuvor in einer Marinade aus Zwiebeln, Knoblauchzehen, Zitronensaft und Chili. Man brät sie in Palmöl an, schmort sie und serviert sie mit Reis. „Bissap“ ist ein gesüßter Tee aus Hibiskusblüten.



Foto: © Ben Diaz/Photolia.com

Elfenbeinküste

Etwa 26 Millionen Einwohner, Unabhängigkeit von Frankreich 1960, weltgrößter Kakaoproduzent und -exporteur, außerdem Kaffee, Kokosnüsse, tropische Früchte. Bekanntes Gericht: Rindfleisch mit Erdnusssoße und Fufu. „Kelewele“ ist beliebter Imbiss oder Beilage aus frittierten, scharf gewürzten Kochbananen. Auch Huhn ist eine gängige Zutat, zum Beispiel gekochte Stücke in einem Gemüsepuree aus Tomaten, Auberginen, Zwiebeln und Knoblauch. Die Zubereitung des süßen Maiskörnerbreis „Aburo kooko“ beginnt bereits einen Tag vorher. Denn die grob gestampften und geschroteten Maiskörner werden über Nacht gewässert, dann mit Milch gekocht und mit Zucker und einer Zimtstange verfeinert.



Foto: © Famfo/Photolia.com

Ghana

Etwa 29 Millionen Einwohner, Unabhängigkeit von Großbritannien 1957. Fischreichtum dank Küstenlage und Volta-Stausee. Beliebt: Ochsenchwanzentopf mit Bohnen, Zwiebeln und Okras; „Banku“ und „Kenkey“, Klöße aus gegärtem Maismehlteig serviert mit Soßen oder in Eintopfgerichten. „Fufu“ (Mischung aus Kochbananen und Maniok) ist hier, in Nigeria (reiner Yamskloß) und an der Elfenbeinküste (reiner Maniokbrei) die beliebteste Beilage. Außerdem gibt es die pesto-ähnliche, scharfe Soße „Shito“ aus Pfefferschoten, Öl, Salz, Zwiebeln und Tomaten.



Foto: © Renate Wefers/Photolia.com

Nigeria

Über 200 Millionen Einwohner, Unabhängigkeit von Großbritannien 1960; wichtigste Produkte: Erdnüsse und Kakao. Beliebte Gerichte sind ein Rindfleischtopf mit Okra-Tomaten-Soße und Räucherfisch sowie Melonenkernen; gekochter Maniokgrieß, der zu Bällchen geformt wird, um Soßen und Suppen aufzunehmen; „Suya“, scharfe Grillspieße mit Leber und Rindfleisch. Typische Snackgerichte sind Gemüsebratlinge aus Süßkartoffeln, Tarowurzeln, Yams und Kochbananen sowie Erdnussbällchen, die man aus gerösteten, zerkleinerten Erdnüssen mit Öl und Zwiebeln formt und dann kurz frittiert.



Foto: © iStock.com/Jacek_Sopotnicki

Kamerun

Etwa 25 Millionen Einwohner, Unabhängigkeit 1960/61 von Frankreich und Großbritannien. Beliebte Gerichte: Lammkeule mit Kochbananen, Maniok mit Fisch und Soße aus Palmfruchtmus sowie „N'dolé“, scharfer Eintopf mit Fleisch, getrockneten Garnelen, Schweineschwarte, Erdnusspaste und N'dolé-Blättern, die bitter-spinatig schmecken. Geräucherten Fisch (z. B. Hering) bereitet man in einer Kürbiskernsoße mit Okras, Tomaten und Zwiebeln zu, die durch Pfefferpaste ihre besondere Würze erhält. Rindfleischstücke und Süßkartoffeln, gewürzt mit Thymian, Lorbeer und Tomatenmark, bilden ein bekanntes gulaschartiges Gericht. Gebratene Hähnchenstücke mag man süßlich mit frischer Kokosmilch.



Foto: © iStock.com/Thomas_Diemarczyk

Sudan

Etwa 43 Millionen Einwohner, Unabhängigkeit 1960 (ehemals britisch-ägyptisch), gehört kulinarisch zum Maghreb, hat aber auch „klassische“ afrikanische Spezialitäten wie die „Aseeda“-Gerichte: Grießbrei aus Mehl und Wasser, der zusätzlich mit Milchprodukten gekocht wird (Joghurt, Sauermilch, gezuckerte Kondensmilch). Weitere mögliche Zutaten: Nüsse, Mandeln, Gehacktes, Gewürze, Tomatenmark. Für das Erfrischungsgetränk „Hilo-Mur“ wird Mehl aus Sorghum-Hirse in Wasser vergoren und mit frischem Ingwer, Zimt und Zucker gewürzt.

Typisch: Kürbiskernsuppe, Palmsuppe, Fischsuppe, Antilopensuppe (statt Antilope geht auch Reh oder Hirsch). Aber nicht alles, was „Soup“ heißt, ist eine Suppe im europäischen Sinn. Unter diesem Begriff findet man auch viele Soßengerichte, die immer mit Beilagen wie Fufu oder Reis serviert werden und oft Fleisch oder Fisch enthalten. Ein Beispiel ist Tomatoesoup mit Hühnchenstücken. Gemüse ist in großer Vielfalt verfügbar. Hauptzutaten sind meist Zwiebeln und Tomaten, ergänzt um Bohnen, Karotten, Auberginen, Okra und viele weitere Varianten, zum Beispiel „Bitterleaf“, ein spinatähnliches, bitter schmeckendes Blattgemüse.

Ein Klassiker ist „Jollof-Reis“, ein Eintopfgericht mit Fisch oder Fleisch, Zwiebeln, Tomatenmark, Reis sowie Maniok und Süßkartoffeln, das besonders in Gambia, Ghana, Liberia und dem Senegal verbreitet ist. Meistens gibt es hart gekochte Eier dazu.

Fleisch und Fisch

In den meisten Ländern Afrikas existiert keine fabrikähnliche Fleischproduktion wie in Europa oder den USA, denn die Tiere haben für viele Menschen einen anderen Nutzen: als Milch- oder Eierlieferant. Tiere werden also erst geschlachtet, wenn sie alt sind. Daher ist das Fleisch oft zäh. Auch aus diesem Grund sind Zubereitungen in der Pfanne (z. B. Kurzgebratenes) eher selten. Stattdessen legt man Fleisch ein oder mariniert es. Häufig findet man deshalb Eintöpfe, Ragouts und Gulaschzubereitungen. Fast überall beliebt ist Erdnusssoße, entweder aus fertiger Butter oder aus selbst zerstampften Erdnüssen, die dann zu einer buttrigen Spezialität werden, unter anderem in Ghana.

Da viele der westafrikanischen Länder muslimisch geprägt sind, hat Schweinefleisch keine große Bedeutung. Es dominieren Geflügel, Rind, Schaf und Ziege, im Hinterland teils exotische Wildtiere. „Bushmeat“ heißt ein Eintopf aus Fleisch und Gemüse mit Yams oder Fufu als Beilage. Die Herkunft des (Wild-)Fleisches ist nicht immer ganz klar. Es könnte sich dabei auch um Fledermäuse, Buschratten oder Schlangen handeln.

Fisch und Meeresfrüchte sind vor allem in Küstenländern Teil des Speiseplans. Fisch wird gekocht, gebraten, gegrillt, gesalzen, getrocknet, geräuchert. Und

Fisch wird – oft mit Gemüse – in Stücken gegart sowie zu Bällchen in schmackhaften Soßen verarbeitet. Meist verwendet man für die Soßen Zwiebeln, Tomaten, Kürbiskerne und mehrere Gemüsearten. Die Kombination aus Fleisch und Fisch in einem Gericht ist nicht ungewöhnlich. Eine Komponente davon ist in der Regel getrocknet oder geräuchert. Außerdem kennen mehrere Länder scharf gewürzte Schneckengerichte sowie die für Europäer nicht korrekten Zutaten Eichhörnchen- oder Schildkrötenfleisch.

Süßes und Flüssiges

Obst pur sowie Obstsalate, vor allem aus den reichlich vorhandenen tropischen Früchten, sind Standard. Süße Gebäcke im Stil von Baklava gibt es vor

allem in den östlicheren Ländern. Alle Kakaoanbauländer kennen Creme- und Mehlspeisen mit dieser Zutat.

Außerdem gibt es viele der einfachen Breie aus Maniok, Reis oder Mais auch in einer (reichlich) gezuckerten Variante. Wasser zum Essen ist überall üblich, teilweise auch Tee. Wo Alkohol erlaubt ist, sind Palmwein, Bier (auch Maisbier) und Schnaps (z. B. aus Zuckerrohr) beliebt. ■

Zum Weiterlesen:

Kochen und Essen wie in Afrika. Rezepte der Einwanderer von Marokko bis Südafrika. Verlag Brandes und Apsel, Frankfurt (2016)



Foto: © emuck/Fotoolia.com

Der Würfel bringt die Würze

In vielen deutschen Haushalten und Kantinenküchen gehörten Brühwürfel einst zum Standardwürzprogramm. Doch während dieses Produkt bei uns eher auf dem Rückzug ist, erfreut es sich in Afrika weiterhin großer Beliebtheit. Laut Hersteller werden in den 22 Ländern Westafrikas täglich bis zu 100 Millionen Brühwürfel verkauft. Die „Maggi-Cubes“ kamen mit den Kolonialherren. Heute produziert man sie an diversen Standorten in Afrika. Im Angebot sind Geschmacksrichtungen wie Gemüse, Huhn, Rind, Shrimps, Halal, mit und ohne Fett. Ihre lange Haltbarkeit auch bei hohen Temperaturen, der niedrige Preis sowie die vielen Eintopf- und Stew-Gerichte, in die man die dunklen Würfel hineinbröseln kann, sind Gründe für ihre Beliebtheit. Dazu kommen die enormen Werbemaßnahmen des Herstellers: rot-gelbe Plakate, Lieferwagen und entsprechend gestrichene kleine Läden finden sich überall. Zielgruppe sind eindeutig die Frauen. Im Senegal nennt man die Würfel „corrigé Madame“, „verbessert Madame“. Wer also original afrikanisch kochen möchte, braucht sich vor der Verwendung nicht zu scheuen und sollte in den Afrika-Shops zugreifen. Denn dort suchen Einwanderer erfolgreich nach „ihren“ Maggi-Würfeln.

Essen in Afrika: Äthiopien und Ostafrika



Die Esskultur in Afrika hat eine faszinierende Dimension. Denn sie ist weit mehr als ein Produkt der „Armenküche“ und besticht durch Originalität, Kreativität und die Qualität der besonderen, landestypischen Zutaten. Das zeigt sich deutlich in den Ländern Ostafrikas. Sie sind seit Jahrhunderten geprägt von äußeren Einflüssen und intensiv genutzten Handelsrouten: Römer, Ägypter, Araber, Europäer (vor allem Portugiesen, Italiener und Briten) sowie Inder, die etwa ab 1900 als Arbeitskräfte einwanderten, stehen kulinarisch neben urafrikanischen Traditionen. Seit Jahrtausenden kennt man Viehhaltung, baut Hirse an und nutzt Yams, Kochbanane oder Süßkartoffel. Nahezu alle Länder zeichnen sich durch einen hohen Anteil der arbeitenden Bevölkerung in der Landwirtschaft (deutlich über 50 %) aus. Dabei handelt es sich vielfach um Subsistenzwirtschaft. Kaum eines der Länder ist jedoch in der Lage, den Eigenbedarf an Lebensmitteln vollständig zu decken, geschweige denn Agrarprodukte zu exportieren. Kaffee bildet die einzige Ausnahme.

Gekocht wird meist am offenen Holzfeuer. Dazu dienen Dreifüße aus Stein, Ton oder Eisen. Wichtige Küchenutensilien in jeder Familie sind ein Schmortopf aus Ton sowie ein Mörser, um Getreide und Gewürze zu zerkleinern. Das Zerstampfen von Maiskörnern ist in den meisten Ländern eine stetig wiederkehrende Aufgabe, denn Maismehl ist ein Grundnahrungsmittel. Ostafrika ist reich an Gemüsen und Hülsenfrüchten, so dass es unzählige vegetarische Gerichte gibt. Neben der natürlichen Verfügbarkeit hat das auch mit den Preisen für Fleisch oder Fisch zu tun. Diese Lebensmittel sind für viele Afrikaner unerschwinglich. Eine Aufteilung des Essens in Vorspeise, Hauptgericht und Dessert ist in den meisten Ländern unüblich.

Essen als gemeinsames Erleben

Die (ost-)afrikanische Esskultur steht für große Freude am gemeinschaftlichen Essen. Üblicherweise essen alle von einem großen runden Teller, Tablett oder dem traditionellen Korb(tisch) „Mesob“,

wie es ihn nur in Äthiopien und Eritrea gibt. Gegessen wird mit der rechten Hand. Die Hände reinigt man vorab mit Wasser aus einem Krug. Fladenbrot ersetzt sowohl Besteck als auch Teller. Man reißt kleine Stücke ab, nimmt die Speisen auf und führt sie zum Mund. Viele (Familien-)Rezepte werden mündlich weitergegeben. Es gibt kaum „offizielle“ Kochbücher oder Mengenangaben; vieles wird improvisiert oder kommt aus dem Erfahrungswissen der Köchinnen.

Äthiopien

Wer in Europa afrikanisch essen möchte, wird fast immer auf die äthiopische Küche stoßen. Denn die Esskultur dieses Landes ist einzigartig in ihrem Charakter und findet international großen Zuspruch. Äthiopien, etwa dreimal so groß wie Deutschland, galt bis zum Militärputsch 1974 als der älteste Staat der Welt. Er soll bereits im zehnten Jahrhundert existiert haben. Äthiopien wird als Wiege der Menschheit (Frühmensch „Lucy“) und Ursprungsland des Kaffees bezeichnet. Im Gegensatz zu vielen

Nachbarländern gab es keine langdauernde Besatzungsmacht im Land. Das half, eigene kulinarische Traditionen zu bewahren. Heute leben rund 105 Millionen Menschen in dem Land.

In Eritrea, bis 1993 Teil Äthiopiens, ist ein deutlicher italienischer Einfluss mit Pizza und Pasta spürbar. Das Gebiet war ab 1890 50 Jahre lang italienische Kolonie.

Fast überall in Äthiopien ist auf unterschiedlichen Höhenlagen der sehr abwechslungsreichen Topographie Landwirtschaft möglich; von Bananen, Datteln und Kaffee über Weizen, Gerste, Hafer, Mais, Hülsenfrüchte, Teff (Zwerghirse, die nur in Äthiopien angebaut wird), Hafer bis hin zu Feigen und Orangen. Milchviehherden werden meist wegen der Milch gehalten, nicht wegen des Fleisches.

Äthiopien ist ein Vielvölkerstaat, der zwar arabisch geprägt ist, aber über 50 Pro-

zent Christen beheimatet. Es gibt eine große Anzahl von Speise- und Fastenvorschriften religiöser Natur. Mittwoch und Freitag sind immer Fastentage. Insgesamt geht man von bis zu 200 solcher Tage aus, je nach Region. Dann nimmt auch der wohlhabendere Teil der Bevölkerung meist die Fastenspeise „Shiro“ zu sich, einen Brei aus dem Pulver gewürzter Bohnen, Linsen und Erbsen mit Knoblauch, Tomaten und Rosmarin, der im Tontopf zubereitet und serviert wird. Aber auch sonst ist Brei, etwa aus Getreide oder Knollen, in ganz Ostafrika verbreitet. Dafür werden die Zutaten im Mörser zerkleinert und sehr dick verkocht. Dazu gibt es Soßen und/oder Gemüse (fast immer mit Tomaten und Zwiebeln), sowie selten Fleisch oder Fisch.

Das Essen ist – für den europäischen Gaumen – sehr scharf gewürzt, vor allem mit der Paprikamischung „Berbe-

ree“. Das hat nicht nur geschmackliche, sondern auch hygienische und gesundheitliche Gründe. Denn die Schärfe soll Giftstoffe im Körper neutralisieren und Energien freisetzen. So kommen viele raffinierte Gewürzmischungen zum Einsatz. In Äthiopien gibt es feste Essenszeiten wie Frühstück oder Mittagessen und in den Städten zahlreiche einfache Restaurants und Garküchen; man isst dort meist auf dem „Mesob“.

Alltagsküche

Das mit Abstand wichtigste Nahrungsmittel Äthiopiens ist „Injera“, das weiche, gesäuerte Fladenbrot mit einem Durchmesser von 50 bis 70 Zentimetern. Gebacken wird es möglichst aus Teff. Aber auch Weizen, andere Hirsesorten, Gerste, Mais oder eine Getreidemischung sind möglich. Injera dient vor allem als Unterlage für weitere Speisen.



Foto: © Fama/Fotolia.com



Foto: © Dr. Helen Laqua



Foto: © Dr. Helen Laqua

Doro Wot, das Nationalgericht Äthiopiens, Injera mit Hülsenfrüchten und Soßen, Gewürze, Kaffeegefäß Jabana



Foto: © Barfa Gichawa/Fotolia.com

Es gibt dabei keine feste Menüfolge, alles wird gleichzeitig serviert. Zum Frühstück gibt es etwa „Kinsche“ (ähnlich wie Couscous), „Genfo“ (Mehlbrei, der im Rest Afrikas „Ugali“ heißt) oder „Firfir“ (Rührei), das man gerne mit Peperoni, Zwiebeln und Cayennepfeffer anrichtet. Bei der Hauptmahlzeit sind neben Brot meistens dabei: eine scharfe und eine milde Soße, Gemüse und Salate sowie weitere Gerichte, gegebenenfalls mit Fleisch, Huhn oder Fisch. Außerdem beliebt sind „Samosas“ (frittierte und mit Hülsenfrüchten oder Fleisch gefüllte Teigtaschen) und Chapati (Fladenbrot mit Füllung); beides indische Erbstücke. Taro, Maniok und Yucca dienen gekocht oder gedämpft als Grundlage vieler Speisen. Hülsenfrüchte spielen eine zentrale Rolle in der Alltagsküche der Äthiopier. So werden zum Beispiel Bohnen, Kichererbsen oder Linsen unterschiedlicher Farben in gekochter, teils pürierter Form als Häufchen auf dem Injera serviert. Zu festlichen Anlä-

sen biegt sich der Tisch. Es gibt Fleisch, Fisch, Geflügel und unzählige Gemüsegerichte.

Von zentraler Bedeutung sind die Soßengerichte „Wot“ (Schreibweisen auch „Wat“ oder „Wet“) – mit und ohne Fleisch. Wenn Fleisch dabei ist, verwendet man Rind, Huhn, Lamm, Ziege oder Kamel. Als Basis dienen Zwiebeln und Knoblauch. Bekannt sind viele verschiedene Geschmacksrichtungen und Schärfegrade, so eine scharfe Würzmischung, die Chilipfeffer, Ingwer, Zimt, Gewürznelke, Piment, Königskümmel (Ajowan), Stangenpfeffer und Knoblauch enthält. Ein bekanntes vegetarisches Gericht ist das Kohlgemüse „Abesha Gomen“.

Fleisch

Das Nationalgericht „Doro Wot“ ist ein gehaltvolles Hühnerragout auf Zwiebelbasis in einer Soße aus Gewürzbutter und feuriger Gemüsepaste mit hart gekochten Eiern und karamellisierten

Zwiebeln. Rindfleisch gibt es in vielen Varianten: scharf („Kai Wot“) oder mild („Aicha Wot“ in einer gelblichen Soße, auch oft mit Huhn oder Lamm), außerdem in Streifen gebraten mit Chili, frischem Ingwer und Zwiebeln („Tibs“) sowie als Fleischbällchen. Sie finden sich, wie in nahezu allen Küchen der Welt, auch in Äthiopien. „Kitfo“ heißt ein beliebtes Tatargericht. Fein gehacktes Rindfleisch wird mit Gewürzbutter, Peperoni und Kardamompulver vermischt. Innereien kommen ebenfalls auf den Tisch: Kutteln, Leber, Zunge, Nieren von Rind, Kalb oder Lamm.

Fisch

Fisch steht vor allem da auf dem Speiseplan, wo ein Land Zugang zum Meer (Eritrea, Dschibuti) oder einen Binnensee hat. Die äthiopische Küche kennt panierte, gebratene und geschmorte Zubereitungen. Außerdem existiert eine Tatarvariante aus Fischfilet.

Immer wieder Hunger

Wer an Esskultur auf dem schwarzen Kontinent denkt, hat unweigerlich auch den Hunger vor Augen. In vielen Ländern Afrikas hungern Menschen dauerhaft. Experten gehen davon aus, dass rund die Hälfte von ihnen grundsätzlich unterernährt und selbst in „guten“ Jahren von Nahrungsmittelhilfen abhängig ist. Weitere ungünstige Ereignisse rufen sehr schnell Katastrophen hervor, die weite Gebiete und große Bevölkerungsteile erfassen:



Foto © Dr. Helent Laqua

Extreme Wetterereignisse

Dazu zählen Dürren oder Überschwemmungen. Die Niederschlagsschwankungen mancher Länder sind so extrem, dass teilweise ein ganzes Jahr der Regen ausbleibt. Die Menschen, die Landwirtschaft betreiben, treffen diese Ereignisse doppelt, denn sie entziehen ihnen neben der eigenen Nahrung auch noch ihr karges Einkommen, das sie mit dem Verkauf bestreiten.

Böden

Durch Entwaldung, intensiven Anbau und die Kultivierung von steilen Hanglagen (z. B. aufgrund zunehmender Landknappheit) kommt es vielerorts zu Erosionen. Sie beeinträchtigen die Landwirtschaft dauerhaft und führen zur Zunahme wüstenähnlicher Gebiete. Extreme Wetterereignisse verstärken diese Landschaftsdegradation.

Gesellschaftliche Faktoren

In vielen ostafrikanischen Ländern ist die Rate an Analphabeten hoch. Eigenständige Stammesfürsten oder Politiker führen Kriege und agieren allzu oft im eigenen Interesse auf Kosten der Bevölkerung. Die starke Identifikation mit der eigenen Volksgruppe sowie spezifische Mentalitäten erschweren den staatlich koordinierten und korruptionsfreien Handel. Innerhalb Afrikas sind aufgrund diverser Kriege enorme Flüchtlingsströme unterwegs, die im oft ebenfalls bitterarmen Zufluchtsland zusätzlich versorgt werden müssen (z. B. UNHCR Refugee Camps in Äthiopien an der Grenze zum Südsudan. Kukuma und Dadaab in Nordkenia).

Globale Faktoren

Der Klimawandel verstärkt ungünstige Wetterphänomene. Großen und meist unmittelbaren Einfluss hat auch der weltweite Preisverfall von Agrarrohprodukten wie Kaffee oder Kakao. Denn sie sind oft die wichtigste Einnahmequelle im Export. Internationale Zoll- und Handelsvereinbarungen, zum Beispiel mit Europa, den USA oder China sind meist zum Vorteil der Handelspartner ausgestaltet, weniger zum Vorteil der Afrikaner.

Kulinarische Besonderheiten



Kongo

Etwa 85 Millionen Einwohner, Unabhängigkeit von Belgien 1960, rund zwei Drittel der Bevölkerung arbeiten in der Landwirtschaft. Grundnahrungsmittel ist Maniok, der in unzähligen Speisen zum Einsatz kommt. Außerdem typisch: Bitekuteku-Gemüse. Die mit Tomaten, Zwiebeln und Paprika gekochten Blätter dieser Amaranthuspflanze sind spinatähnlich und dienen als Gemüsebeilage.

Man serviert sie etwa mit Ziegenfleisch, einer sehr scharfen Chilisoße, frittierten Kochbananen oder Maniokbrei. Ein beliebtes Festtagsgericht sind gekochte Maniokblätter in Palmöl mit gestampften Erdnüssen.



Kenia

Etwa 47 Millionen Einwohner, Vielvölkerstaat, Unabhängigkeit von Großbritannien 1963. Die Hauptstadt Nairobi bietet heute zahlreiche kulinarische Genüsse dank der enormen Vielfalt der Küchen. Kenia hat einen vergleichsweise hohen Viehbestand (Rinder), der die Lebensgrundlage vieler Familien bildet. Am Wochenende werden oft Freunde eingeladen und es gibt Nyama choma – hauptsächlich geröstetes Ziegenfleisch und Kachumbari (Salat aus Zwiebeln, Tomaten, Limonensaft und Chili). Typische Nutzpflanzen sind Sorghum, Weizen, Gerste, Süßkartoffeln, Mais, Reis und Kochbananen. Weit verbreitet ist der Maisbrei „Ugali“, den es in Varianten fast überall in Afrika gibt. Dieser wird meist mit Sukuma wiki (Kohl) gegessen.



Tansania

Etwa 57 Millionen Einwohner, Unabhängigkeit von Großbritannien 1961. Wichtigste Agrarexporte sind Cashewnüsse und Fisch (z. B. Viktoriabarsch). Im Land sehr beliebt ist Red Snapper, gebacken, paniert oder als Ragout mit Gemüse (z. B. als Fischcurry mit Tomaten, Erdnussbutter, frischem Ingwer und Chili). Außerdem gibt es viele Gerichte mit Ziegenfleisch, gegart mit Ingwer oder als Gulasch mit Kartoffeln, Tomaten und Gemüse. „Makande“ sind Kidney-Bohnen mit Zwiebeln, Knoblauch, Kokoscreme und Gemüsemais in Gemüsebrühe. Die Insel Sansibar, ein Teilstaat Tansanias, ist für ihren Anbau von Gewürzen, zum Beispiel Nelken, Kardamom, Vanille oder Pfeffer berühmt.



Burundi

Etwa elf Millionen Einwohner, Unabhängigkeit 1962 (belgisches Mandatsgebiet). Wichtigste Agrarprodukte für den Export sind Kaffee, Kakao, Tee, Reis und Fisch. Die Rinderzucht hat große Bedeutung, vor allem für das Volk der Tutsi. Experten gehen davon aus, dass rund 90 Prozent der Bevölkerung von Landwirtschaft und Fischerei leben. Bekannt ist das vegetarische Gericht „Maharagwe“: gegartes Gemüse, vor allem Bohnen, Tomaten und Kohl, mit Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch.

Flüssiges

Kaffee gibt es seit mindestens tausend Jahren. Die antike Provinz Kaffa im Südwesten Äthiopiens gilt als Wiege und Namensgeberin des Kaffees. Die Legende besagt, ein Ziegenhirte habe ihn „entdeckt“, als seine Tiere nach dem Genuss der Bohnen wilde Sprünge machten. Auf den heutigen Kaffeeplantagen kultiviert man oft auch Papaya, Mango, Ingwer und Kardamom. Ein Sprichwort verdeutlicht die Bedeutung von Kaffee

für das Land: „Buna dabo naw“ heißt „Kaffee ist unser Brot“. Das Wort „Buna“ wird umgangssprachlich auch für die berühmte Kaffeezeremonie verwendet, ein Ritual, das hohes Ansehen genießt und als besondere Ehrbezeugung gegenüber einem Gast gilt. Meist rösten junge Frauen die grünen Bohnen über Holzkohle und zermahlen sie im Mörser mit Gewürzen. Dann wird der Kaffee in einer „Jabana“ aufgebrüht, einer bauchigen, langhalsigen Tonkanne. Die Frauen bestreuen den Erdboden mit Gräsern

und Blüten und servieren den Kaffee. Als weitere Getränke gibt es den Honigwein „Tedj“ sowie „Talla“, aus Gerste gebrautes, dunkles Bier, fermentiert mit Blättern des Gescho-Strauches als Hopfenersatz. ■

Zum Weiterlesen:

Kochen und Essen wie in Afrika. Rezepte der Einwanderer von Marokko bis Südafrika. Verlag Brandes und Apsel, Frankfurt (2016)

Ethnisch und kulinarisch bunt: Südafrika



Foto © gustavofrazaa/Fotolia.com



Südafrika nennt sich selbst die „Regenbogennation“ – eine treffende Charakterisierung für das ethnisch bunt gemischte Land. Die Verschiedenheit gilt nicht nur für die Wurzeln der rund 57 Millionen Einwohner. Die multikulturelle Vielfalt verschiedener Rassen, Ethnien und Stämme schlägt sich ebenso deutlich in den kulinarischen Traditionen und Ausprägungen am Kap nieder. Europa, Asien und Afrika treffen hier aufeinander: Burisch-holländische, britische, deutsche, französische und portugiesische Einflüsse sowie malaiische, chinesische und indische Impulse stehen neben der einfachen und eher einseitigen schwarzafrikanischen Küche. Diese bestimmt jedoch die Alltagskost unzähliger schwarzer Südafrikaner. Manche Einflüsse vermischen sich zwar mittlerweile zu einer Art „Fusionsküche“, vor allem in der aufstrebenden Stadtbevölkerung jeder Hautfarbe, in den besseren Wohn- und Feriengebieten sowie bei den entsprechenden gastronomischen Angeboten. Dennoch ist unübersehbar, dass vor allem aufgrund des sozialen Gefälles die meisten Speisen und Zubereitungsformen innerhalb der eigenen Volksgruppe dominant bleiben. Viele Menschen eint

dagegen die ausgeprägte Vorliebe für Fast Food und Fertigprodukte. Das betrifft nicht nur Erdnussbutter, Toastbrot, Mayonnaise, Ketchup sowie Burger und Co, sondern auch Soft Drinks. Selbst die kleinen, kioskartigen „Tuck Shops“, die gerade in ländlichen Regionen den täglichen Bedarf abdecken, haben neben Fertigprodukten grundsätzlich eine reiche Auswahl an Soft Drinks im Angebot – und das meist in 1,5- bis Zwei-Liter-Flaschen.

Stark ausgeprägte soziale Unterschiede

Im Vergleich zu allen anderen afrikanischen Ländern ist Südafrika wirtschaftlich deutlich am weitesten und gehört zum Kreis der G20-Staaten. Dennoch sind die Unterschiede zwischen Arm und Reich nach wie vor deutlich und gelten auch über 25 Jahre nach dem Ende der Apartheid noch als Unterscheidung zwischen Schwarz und Weiß. Ein erheblicher Teil der schwarzen Mehrheitsbevölkerung lebt – neben den typischen Townships der Großstädte – eher in ländlichen Gebieten. Schulkinder erhalten landesweit eine warme Mahlzeit am

Tag, die der Staat finanziert. Das ist gerade auf dem Land ein wichtiger Beitrag zur Ernährung der jungen Generation. In den Familien auf dem Land wird rustikal über offenem Feuer für gleich mehrere Generationen in der meist großen Sippe gekocht. Denn Brennholz gibt es vielerorts genug. Weiße Südafrikaner (außer den Farmern) und die Bevölkerung asiatischer Herkunft wohnen mehrheitlich in den Küstenregionen und Städten. Dementsprechend sind hier europäische Kochmöglichkeiten verbreitet.

Obst und Gemüse satt

Südafrika ist laut Wiki der drittgrößte Exporteur landwirtschaftlicher Produkte weltweit. Dabei handelt es sich vor allem um Mais, Weizen, Zuckerrohr, Wein, Obst und Gemüse. Der Reichtum an einheimischen Früchten und Gemüsearten ist enorm. Mangos, Ananas, Trauben, Orangen, Äpfel, Birnen, Papayas oder Aprikosen sind das ganze Jahr über verfügbar. Daher gibt es auch diverse fruchtig-scharf zubereitete Gerichte.

Der Einfluss Europas

Von erheblicher, bis heute anhaltender Wirkung ist das kulinarische burisch-holländische Erbe. Dazu gehören „Potjies“, Eintöpfe aller Art mit und ohne Gemüse, Fleisch oder Fisch, die traditionell in einem „Potjikos“, einem dreibeinigen, eisernen Topf über offenem Feuer langsam garen. Lamm- und Schaffleisch sind bei burischstämmigen Bürgern sehr beliebt, dazu gibt es häufig Kürbis und Süßkartoffeln als Beilage. Eine landesweit bekannte Spezialität ist „Biltong“, stark gewürztes Dörrfleisch aus Antilope, Springbock, Strauß oder Rind. Es war früher vor allem Proviant von Viehhirten, Reisenden und Abenteurern. Heute ist es ein Snack, den man überall kaufen kann. Auch die Wurst als wahrscheinlich deutscher Import hat ihren Platz in Südafrika gefunden. Die „Borewors“ (Bauernwurst), meist in Schneckenform produziert, besticht durch ih-

re Würzmischung aus Koriandersamen, Cayennepfeffer, Thymian und Muskat. Aber auch eine eher niederländisch inspirierte Würzung ist üblich, die Koriander, Kümmel, Zimt, Nelken und Ingwer enthält. Man kann diese Würste grillen oder – ähnlich einer Mettwurst – im Eintopf mitkochen. Die „Bredies“ dürften mit den Briten ins Land gekommen sein; sie entsprechen einem Stew. Eine exotische Variante ist der „Waterblommetjie-Bredy“, ein Eintopf mit Lammfleisch, Sauerampfer, Zwiebeln, Kartoffeln und den namensgebenden, essbaren Blüten der Wasserähre.

Asiatische Impulse

Der Anteil asiatischstämmiger Menschen an der Bevölkerung beträgt nur wenige Prozent. Dennoch ist ihr Einfluss auf die kulinarische Lebenswelt hoch. Die Nachkommen indischer und südostasiatischer Sklaven, Händler oder Solda-

ten aus den ehemaligen britischen Kolonien setzen eindeutige Akzente in der südafrikanischen Küche und prägen sie teilweise nachhaltig. Die „Kap-malaiische Küche“ ist über alle Ethnien hinweg sowie international geschätzt. Viele malaiische Frauen waren früher als Köchinnen in weißen Haushalten beschäftigt, was mit zu einer Verschmelzung der Kochtraditionen beigetragen hat. Ein typisches Gericht ist „Bobotie“ (Hackfleischauflauf aus Lamm mit Curry), der mit „Geelry“ („gelber“ Reis mit Kurkuma und Sultaninen) und Chutney serviert wird. Außerdem mag man „Sotaties“, marinierte Fleischspieße.

Typische indische „Einwanderer“ sind das Fladenbrot „Chapati“, die Teigtaaschen „Samoosas“ oder das Gericht „Breyani“ mit Reis, Fleisch, Fisch, Geflügel, Linsen und Gewürzen. In vielen Familien und Lokalen kocht man das weltweit bekannte „Chicken Tikka Masala“. Die riesige Gewürzvielfalt Indiens ist in



Foto: © iStock.com/Ian Murdoch



Foto: © iStock.com/Matthew de Lange



Foto: © iStock.com/CarlaMc

Typisch südafrikanisch: Potjikos, getrocknete Wurst, Biltong, Pap (wie der Maisbrei hier heißt)



Foto: © Tanya Hendel/istock.adobe.com

Südafrika sehr präsent und wird intensiv genutzt. „Blatjang“ heißt ein fruchtig-scharfes Chutney mit Fruchtstücken, Knoblauch und Chili, das zu Fleischgerichten passt. Zudem gibt es zahlreiche Curry-Zubereitungen als Hauptgericht. Am besten probiert man diese in Durban, wo die meisten indischstämmigen Bewohner leben.

Schwarzafrikanische Küche

„Mealie Pap“ heißt die Speise, die für die meisten schwarzen Südafrikaner – sowohl in den Townships wie auf dem

Land – nahezu täglich auf dem Speiseplan steht. Pap ist ein steifer, weißer, ungewürzter Brei, der aus Maismehl oder -grieß hergestellt wird. Die Zubereitung ist denkbar einfach, denn das Mehl wird in kleinen Mengen unter ständigem Rühren mit kochendem Wasser vermischt, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist. Das kann eine Weile dauern und fordert den Frauen einiges an Muskelkraft ab. Dazu isst man eine Soße aus Tomaten, Zwiebeln und Chili. Oder, als reichhaltige Version, „Chakalaka“, eine Gemüsesoße aus Zwiebeln, Tomaten, Paprika, Karotten, gebackenen Bohnen (Fertigprodukt), manchmal auch Brokkoli oder Blumenkohl, die man pikant mit Ingwer, Kurkuma und Chili würzt. Gelegentlich gibt es eine verfeinerte Pap-Variante mit Kartoffelscheiben und/oder Fleischstücken. Breie aus Mais- oder Maniokmehl sind für die schwarze Bevölkerung im gesamten südlichen Afrika Hauptnahrungsmittel. Was in Südafrika Pap heißt, nennt man in Simbabwe und anderen Ländern „Sadza“.

Exotisch für den europäischen Gaumen sind verschiedene Insekten. Dazu gehört eine spezielle Raupenart, die getrocknet wird und dann mitgekocht wird. Gelegentlich wird auch ein Huhn geschlachtet, zubereitet und komplett, einschließlich Kopf, Füßen und Innereien, verzehrt.

mal zweifelhaften Ursprungs. In ländlichen Gebieten wird viel gejagt, so dass hier Warzenschweine, kleine Wildschweine und andere Wildtiere den Speiseplan bereichern.

Fleisch kommt besonders gern beim „Braai“ zum Einsatz. Das Wort bedeutet „Grillen“ auf Afrikaans und ist eine Zubereitungsform, die alle Südafrikaner eint. Es gilt als das einzige Wort, das so in allen elf offiziellen Sprachen der Regenbogennation vorkommt. Egal wo „Braai“ zelebriert wird, man braucht nur Grill, (Holz-)Kohle und das fleischige Grillgut, das „Braaivleis“. Nahezu jedes Privathaus der Mittel- und Oberschicht besitzt im Garten einen gemauerten Grill. In Städten und Townships wird oft in der Öffentlichkeit, etwa auf Bürgersteigen oder in Parks, mit Hilfe einfachster Gerätschaften gegrillt. Egal ob Kotelett, Rippchen, Keule oder Filetsteak, Spieße, Kebabs oder Würstchen, die Auswahl ist riesig und stammt von Rind, Schwein, Lamm, Truthahn, Strauß, Springbock, Krokodil, Gnu und anderen Wildtieren. Darum herum ranken sich möglichst üppige Buffets mit Salaten und Soßen wie Chutneys, Mayonnaise oder das scharfe „Peri-Peri“. Huhn ist eher als Alltagsgericht denn als Festschmaus geschätzt. Große Akzeptanz findet daneben Straußenfleisch, zum Beispiel als Burger, Steak oder Gulasch. Als besonders exotisch für Europäer gilt Krokodilfleisch.



Foto: © iStock.com/590619224_590619224-101515595

REZEPT

Chakalaka

Die pikante Gemüsesoße Chakalaka gibt es in Südafrika oft zum Maisbrei Pap, passt aber auch zu Fleischgerichten. Sie ist als Fertigprodukt überall erhältlich, lässt sich jedoch leicht selbst zubereiten. Basiszutaten sind Öl, Zwiebeln, Chilischote(n), Cayennepfeffer und Curry; alles andere ist Geschmacksache. Möglich sind (klein gehackt oder geraspelt) Paprikaschoten, Karotten, Tomaten, Weißkohl, Zuckerschoten, Erbsen, Baked Beans aus der Dose, Brokkoli und Gewürze wie Ingwer, Kurkuma oder Knoblauch.

Zutaten:

- 125 ml Olivenöl, 1 Zwiebel fein gehackt
- 1 Chilischote fein gehackt, Curry
- 2 Karotten geraspelt, 2 Tomaten gehackt
- 1 kleine Dose Baked Beans in Tomatensoße

Zubereitung:

Öl und Zwiebeln in einer Pfanne erhitzen. Chili, Curry und nach Geschmack klein gehackten Ingwer und Cayennepfeffer dazugeben und mitrösten. Karotten, Tomaten und Bohnen hinzufügen und einige Minuten köcheln lassen.

Besondere Anlässe

Wenn ein Familienfest ansteht, und das sind häufig „Funerals“ (Beerdigungen), sind vor allem auf dem Land hunderte Gäste zu verköstigen, die von überall her anreisen. Man schlachtet eine Kuh, grillt Fleisch und reicht Salate dazu. Dafür eignen sich die zahlreichen Kohlsorten, Rote Bete (sehr beliebt), Nudeln oder Kartoffeln. Typisch ist die reichliche Verwendung von Mayonnaise. Meist steht auch eine Essig-Öl-Variante bereit. Selbstverständlich gehört Pap ebenfalls zu einem gelungenen Leichenschmaus.

Fleisch dominiert

Südafrika ist ein Fleischland. Sobald es den Familien finanziell möglich ist, kommt Fleisch auf den Tisch. Es gibt Supermärkte, die ausschließlich Fleisch, Fleischprodukte und die begleitenden Soßen anbieten. Das können auch Fertig- und Tiefkühlprodukte sein – manch-

Fisch

Trotz des dominanten Fleischverzehrs hat Fisch ebenfalls einen hohen Stellenwert. Dieser beschränkt sich jedoch weitgehend auf die Küsten und großen Städte. Die fast 3.000 Kilometer lange Küste an der Grenze zwischen Atlantik und Indischem Ozean liefert unterschiedlichste Fischarten und Meeresfrüchte. Zu den bekanntesten Sorten gehören Snoek (Barracudaart), Yellowtail, Kingklip (Dorschart), Kabeljau sowie Crayfish, eine Hummerart und eine der bekanntesten Delikatessen des Landes, zusätzlich Muscheln und Austern. „Line Fish“ ist keine eigene Spezialität, sondern bedeutet auf Tafeln von Restaurants „Fisch des Tages“. Das soll die Frische des Angebots signalisieren. Zum Fisch serviert man Gemüse sowie Pommes, Kartoffeln oder Chips, häufig Knoblauchsoße oder Zitronenbutter.

Kulinarische Besonderheiten

Angola

Etwa 25 Millionen Einwohner, Unabhängigkeit von Portugal 1975. Die Landwirtschaft leidet immer noch unter den Folgen des Bürgerkriegs (Landminen!). Wichtige Exportprodukte sind Kaffee, Zuckerrohr, Mais und Palmöl. Intensive Nutzung von Palmöl in der Küche, etwa für das Gericht „Mfumbua“: Wilde Blätter mit Trockenfisch (portugiesisches Erbe) zusammen mit einem Brei aus Knollen. Außerdem kennt man Trockenfisch in Palmcreme und Erdnusssoße, viele gegarte Gerichte aus Frischfisch mit Gemüse sowie gefüllten Ziegenmagen, für den die Innereien des Tieres mit Kräutern, Knoblauch und Zitronen genutzt werden.



Botswana

Etwa zwei Millionen Einwohner, Unabhängigkeit von Großbritannien 1966. Das Nationalgericht heißt „Seswaa“, Rindfleisch mit einem dicken Maismehlbrei. Außerdem beliebt sind Springbocksteaks, die mit Süßkartoffeln und Gemüse serviert werden sowie Grillgerichte.



Mosambik

Etwa 28 Millionen Einwohner, Unabhängigkeit von Portugal 1975. Wichtigste Agrarprodukte sind Cashewnüsse, Zuckerrohr und Tee. Sehr beliebtes Fleisch stammt von der Ziege. Koteletts oder Rippchen werden in Öl, Knoblauch, Zitronensaft und zerriebenem Brühwürfel eingelegt und dann gegrillt; dazu gibt es Salat und Weißbrot. „Mufussa“ heißen getrocknete Bohnenblätter (entfernt vergleichbar dem deutschen Grünkohl), die in Kokosmilch mit Tomate und Zwiebel garen und mit Shrimps angereichert werden: Dazu isst man Reis oder Maismehlbrei.



Namibia

Etwa zwei Millionen Einwohner, deutsche Kolonie bis zum Ende des ersten Weltkriegs, danach faktisch Teil Südafrikas, 1990 Unabhängigkeit. Fischerei und Landwirtschaft vereinen einen hohen Anteil der arbeitenden Bevölkerung und sind wichtig für den Export. Vielerorts ist die traditionelle deutsche Küche zu finden mit schweren Gerichten wie Braten mit Soße. Die namibische Küche nutzt die wegen großer Wüstengebiete begrenzten natürlichen Ressourcen gut aus: Früchte, Wurzeln, Blätter etc. sowie Mais für den afrikanischen Maismehlbrei. Der Fleischkonsum ist hoch: Lamm, Rind und Wildtiere (z. B. Antilope, Krokodil, Strauß, Zebra).



Beliebt sind auch Fischeintöpfe („Potjies“), Pickled Fish, scharfes Fischcurry oder Muscheln in Weinsahnesoße.

Süßes und Flüssiges

Bei süßen Spezialitäten hat sich der burisch-holländische Einfluss durchgesetzt. Malvapudding ist ein beliebtes Dessert karamelliger Konsistenz. Es besteht aus einer Mischung aus Mehl, Backpulver, Eiern, braunem Zucker, Milch, geschmolzener Butter und Aprikosenmarmelade, wird im Ofen gebacken und heiß mit Vanillesoße oder -eis serviert. Koeksisters sind in Öl frittierte Teigzöpfe, die in dickflüssigen Sirup ge-

taucht werden. Melkart, ein gefüllter Blätterteigkuchen, gilt als Klassiker der burisch-holländischen Küche.

Roiboostee ist ein wichtiges Exportprodukt des Landes. In Südafrika selbst wird zwar reichlich Tee getrunken, doch meist ist es Schwarztee mit sehr viel Zucker. Für viele Menschen bildet dieser, ergänzt um eine Scheibe Toast mit Erdnussbutter, das tägliche Frühstück.

In Südafrika gibt es über 400 Weingüter. Die heimischen Produkte finden große internationale Anerkennung. Die einfache Bevölkerung trinkt allerdings lieber Bier in einer „Tavern“, die in fast jedem Dorf zu finden ist. Neben dem Genuss bekannter Marken braut man auch

selbst und nutzt dazu Wasser, Zucker, Sorghum (Hirse) und Hefe. Dieses „Gebräu“ ist für den Gast jedoch gewöhnungsbedürftig. Schließlich gewinnt es sein Aroma und seinen Alkoholgehalt allein aus dem „Braten“ in der heißen Sonne. ■

Zum Weiterlesen:

Kochen und Essen wie in Afrika. Rezepte der Einwanderer von Marokko bis Südafrika, Verlag Brandes und Apsel, Frankfurt 2016

Buchstäblich fit – Wort-Bild-Karten

Mit Wort-Bild-Karten Sprache und Ernährungswissen fördern

Vom einzelnen Lebensmittel bis zur fertigen Mahlzeit – von der Himbeere bis zum Hamburger, von der Tomate bis zum Nudelgericht – zeigen die farbigen Fotomotive der Wendekarten Bekanntes aus dem Ernährungs- und Bewegungsalltag. Dabei lassen sich Bild und Wort verknüpfen. Das kann den Schriftspracherwerb fördern und als Anregung dienen, über das eigene Ess- und Einkaufsverhalten zu sprechen.

Bei der Auswahl wurde großer Wert auf kulturelle Vielfalt der Gerichte und Lebensmittel gelegt. Im Feld Bewegung zeigen die Karten zahlreiche Sportarten, zum Beispiel Wasserball, Wandern oder Standardtanz, die zur Reflektion des Bewegungsverhaltens anregen können.

Das Bundeszentrum für Ernährung hat die Wendekarten in Kooperation mit der Europa-Universität Flensburg zur Alphabetisierung deutschsprachiger Erwachsener entwickelt. Durch die alltagsnahen Themen lassen sich die Wort-Bild-Karten zusätzlich in verschiedenen Altersstufen und für unterschiedliche Zielgruppen differenziert zur Ernährungsbildung und Sprachförderung einsetzen. Die 180 Karten werden in zwölf vorgestanzten Bögen à 15 Karten zum bequemen Herausdrücken geliefert. ■

Buchstäblich fit

Besser lesen und schreiben mit den Themen Ernährung und Bewegung

Lesen und schreiben verbessern mit Essen und Sport: Das Medienpaket „Buchstäblich fit“ verknüpft Alltagsthemen wie Ernährung und Bewegung mit Übungen zum Verbessern der Lese- und Schreibfähigkeit deutschsprachiger Erwachsener.

Das Kursleiterheft bietet acht Kapitel mit Übungsbeschreibungen, Tipps und Informationen zur Gestaltung differenzierter Lerneinheiten. Piktogramme ermöglichen einen schnellen Überblick zu Sprachlevel, Übungsdauer, Sozialform und Anzahl der Teilnehmer. 180 Wendekarten verknüpfen Wort und Bild und eignen sich für viele Übungsvarianten.

Durch zahlreiche veränderbare Arbeitsblätter und Downloads lässt sich das Material an die Bedürfnisse der jeweiligen Lerngruppe anpassen. Der Alltagsbezug der Themen Ernährung und Bewegung erhöht die Lernmotivation und verdeutlicht den Sinn des Gelernten durch das direkte Anwenden im täglichen Leben.

Dozentenfortbildungen informieren über den Einsatz des Medienpakets. Teilnehmende erhalten das Material im Anschluss am die Fortbildung kostenlos. ■

Mehr Informationen zu den Fortbildungen unter: www.bzfe.de/alphabetisierung

Häppchenweise Deutsch

Deutsch lernen mit den Themen Ernährung und Bewegung

Fehlende Sprachkenntnisse sind nur ein Grund, warum es schwierig ist, sich in einem neuen Land zurechtzufinden. Wo kaufe ich ein? Wie funktioniert Mülltrennung in Deutschland? Wie melde ich mich im Sportverein an?

Solche Fragen stellen sich Neuzugewanderte täglich. „Häppchenweise Deutsch. Deutsch lernen mit den Themen Ernährung und Bewegung“ verbindet den Spracherwerb mit Informationen zum Ernährungs- und Bewegungsalltag. Es ergänzt Kursformate, in denen Deutsch als Zweitsprache vermittelt wird. Die Übungen reichen von Sprachniveau A1 bis B1 für bereits alphabetisierte Lernende.

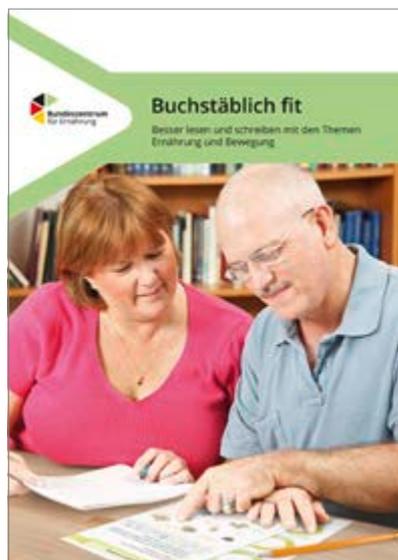
Auch Kursleitende mit wenig Erfahrung können das Material einsetzen, dank didaktischer Einleitung, beispielhafter Unterrichtspläne und zahlreicher Übungen, die passend zum Kursniveau ausgewählt werden können.

Zu den fünf Kapiteln gibt es zahlreiche Materialien zum Download. Die Bilder, Audio- und Videodateien thematisieren bekannte Alltagssituationen. Das spricht die Lernenden direkt an und motiviert sie, ihre Sprachfähigkeiten aktiv und eigenständig zu verbessern. ■

Bestell-Nr. 1772, Preis 7,50 Euro, zzgl. 3,00 Euro Versandkostenpauschale

Bestell-Nr. 1735, Preis 18,00 Euro, zzgl. 3,00 Euro Versandkostenpauschale

Bestell-Nr. 1777, Preis 9,00 Euro, zzgl. 3,00 Euro Versandkostenpauschale



IMPRESSUM

Ernährung im Fokus

Bestell-Nr. 5986, ISSN 1617-4518

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Telefon 0228 6845-0
www.ble.de

Abonentenservice:

Telefon +49 (0)38204 66544, Telefax 0228 6845-3444
abo@ble-medien-service.de

Redaktion:

Dr. Birgit Jähnig, Chefredaktion
Telefon 0228 6845-5117
E-Mail: birgit.jaehnic@ble.de
Ruth Rösch, Online-Redaktion und Social Media
Telefon 0211 69560466
E-Mail: roesch@fachinfo-ernaehrung.de
Dr. Claudia Müller, Lektorat und Schlussredaktion
Telefon 02241 9446443
E-Mail: info@ernaehrungundgesundheits.de
Walli Jonas-Matuschek, Redaktionsbüro und Bildrecherche
Telefon 0228 6845-5157
E-Mail: waltraud.jonas-matuschek@ble.de
www.bzfe.de – Bundeszentrum für Ernährung
E-Mail-Adressen stehen nur für die allgemeine Kommunikation zur Verfügung, über sie ist kein elektronischer Rechtsverkehr möglich.

Fachliches Beratungsgremium:

Prof. Dr. Sibylle Adam, Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg, Fakultät Life Sciences/Department Ökotrophologie
Prof. Dr. Silke Bartsch, Technische Universität Berlin, Institut für Berufliche Bildung und Arbeitslehre (BBA), Fachgebiet: Fachdidaktik Arbeitslehre
Prof. Dr. Anette Buyken, Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit, Fakultät für Naturwissenschaften, Universität Paderborn
Prof. Dr. Andreas Hahn, Leibniz Universität Hannover, Institut für Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung
Prof. Dr. Gunther Hirschfelder, Universität Regensburg, Institut für Vergleichende Kulturwissenschaft
PD Dr. Rainer Hufnagel, Hochschule Weihenstephan-Triesdorf, Weidenbach, Fachbereich Konsumökonomik
Prof. Dr. Christoph Klotter, Hochschule Fulda, Fachbereich Öcotrophologie, Gesundheits- und Ernährungspsychologie
Dr. Friedhelm Mühleib, Zulpich, Fachjournalist Ernährung
Prof. Dr. Andreas Pfeiffer, Freie Universität Berlin, Innere Medizin, Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke, Abteilung Klinische Ernährung, Charité Universitätsmedizin Berlin, Abteilung Endokrinologie, Diabetes und Ernährungsmedizin
Dr. Annette Rexroth, Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), Referat 315
Prof. Dr. Andreas Schieber, Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn, Institut für Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften

Ernährung im Fokus erscheint alle drei Monate als Informationsorgan für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte. Es werden nur Originalbeiträge veröffentlicht. **Die Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder.** Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bücher wird keine Haftung übernommen. Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise oder in abgeänderter Form – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern **nur mit Zustimmung der Redaktion gestattet.**

Sonderausgabe 02 2019

© BLE 2019

Grafik:

grafik.schirmbeck, 53340 Meckenheim
E-Mail: mail@grafik-schirmbeck.de

Druck:

Druckerei Lokay e. K.
Königsberger Str. 3, 64354 Reinheim

Dieses Heft wurde in einem klimaneutralen Druckprozess mit Farben aus nachwachsenden Rohstoffen bei der EMAS-zertifizierten Druckerei Lokay hergestellt (D-115-00036). Das Papier besteht zu 100 Prozent aus Recyclingpapier.

Titelfoto:

© smolaw11/stock.adobe.com



VORSCHAU

In der kommenden Ausgabe lesen Sie:

SCHWEIZ

Uhren, Schokolade und Käse – diese drei Produkte fallen einem beim Stichwort „Schweiz“ vermutlich als erstes ein. Fragt man nach typischen Schweizer Gerichten, erfährt man von Rösti, Fondue oder Raclette. Auf internationalen Speisekarten außerhalb des Alpenlandes wird man all das aber vergeblich suchen. Ein genauerer Blick in die Schweizer Küche lohnt dennoch: Die Schweiz und ihre Bewohner gelten oft als eigenwillig und stolz – gute Voraussetzungen, um eine Esskultur mit eigenem Charakter und besonderen Traditionen lebendig zu halten.



Foto: © fotoman65/Fotolia.com

ENGLAND

Wer früher als Gast den Ärmelkanal überquerte, freute sich auf royale Traditionen, die Heimat von Shakespeare, die Seebäder oder die Weltstadt London. Auf die englische Küche freute sich kaum jemand. Fade, verkocht, wenig fantasievoll, so lauteten die Kommentare. Doch das Zeitalter der Fernsehköche mit Jamie Oliver an der Spitze hat tiefe Spuren hinterlassen: England ist zu einem Land der „Feinschmecker“ geworden. Nach wie vor gibt es aber das traditionelle „English breakfast“ mit dem „early morning tea“, „pies“ und „pasties“.



Foto: © samott/Fotolia.com

FINNLAND

Von außen betrachtet scheint Finnland gelegentlich im Schatten seiner Nachbarn zu stehen. Denn westlich von „Suomi“, wie die Finnen ihr Land und ihre Sprache nennen, locken Norwegen und Schweden, östlich öffnet sich eine ganz eigene kulturelle Welt. Und es ist genau diese Mittelposition, die den Reiz und die Eigenarten der finnischen Küche und des Landes insgesamt ausmachen. Verschiedenste Einflüsse mischen sich hier, unter anderem ein „arktischer“. Das ist kaum verwunderlich, liegt doch rund ein Drittel des Landes nördlich des Polarkreises.



Foto: © Vladimir Melnikov/Fotolia.com

Unser Zusatzangebot für Sie

Online unter
www.ernaehrung-im-fokus.de

- Leseprobe und Literatur zum aktuellen Heft
- alle Jahresinhaltsverzeichnisse für Ihre Recherche
- alle Ausgaben kostenfrei zum Download im Archiv
- aktuelle Online-Meldungen, Spezials sowie unsere Highlights jede Woche neu

Täglich Neues und Interessantes!
Folgen Sie uns auf

- Instagram @ernaehrungimfokus
- Twitter @ErnaehrungF
- Facebook @ErnaehrungimFokus

Unser Newsletter nach Ihrer Anmeldung unter www.bzfe.de/newsletter

Ihr Abo und alle BZfE-Medien unter www.ble-medien-service.de

Zur Startseite
www.ernaehrung-im-fokus.de





Viermal im Jahr: Themen aus der Praxis für die Praxis ...

- Neues aus der Forschung
- Ernährungsmedizin und Diätetik
- Ernährungsbildung und Kompetenzentwicklung
- Methodik und Didaktik
- Lebensmittelrecht – und vieles mehr!

... und zusätzlich
zwei Sonderhefte
mit den interessantesten
Artikeln einer
Ernährung im Fokus-
Themenreihe

Sie haben die Wahl:

1 Print-Online-Abo Bestell-Nr. 9104 **24,00 €/Jahr**

- Vier Ausgaben + zwei Sonderhefte per Post + Download

2 Online-Abo Bestell-Nr. 9103 **20,00 €/Jahr**

- Vier Ausgaben + zwei Sonderhefte zum Download

3 Ermäßigtes Online-Abo Bestell-Nr. 9104 **10,00 €/Jahr**

für Schüler, Studierende und Auszubildende gegen
Ausbildungsnachweis

- Vier Ausgaben + zwei Sonderhefte zum Download

Unser Zusatzangebot für Sie auf www.ernaehrung-im-fokus.de

- Leseprobe und Literatur zum aktuellen Heft
- alle Jahresinhaltsverzeichnisse für Ihre Recherche
- alle Ausgaben kostenfrei zum Download im Archiv
- aktuelle Online-Meldungen und Spezials
- unser Benachrichtigungsservice nach Ihrer
Anmeldung unter www.bzfe.de/newsletter

Ihr Abo und alle BZfE-Medien unter
www.ble-medien-service.de

Mein Abo¹

- Ja**, ich möchte das **Print-Online-Abo** mit vier Heften + zwei Sonderausgaben der Zeitschrift *Ernährung im Fokus* und der Downloadmöglichkeit der PDF-Dateien für 24,00 € im Jahr inkl. Versand und MwSt.
- Ja**, ich möchte das **Online-Abo** mit vier Heften + zwei Sonderausgaben der Zeitschrift *Ernährung im Fokus* zum Download für 20,00 € im Jahr inkl. MwSt.
- Ja**, ich möchte das **Online-Abo für Schüler, Studierende und Auszubildende** mit vier Heften + zwei Sonderausgaben der Zeitschrift *Ernährung im Fokus* zum Download für 10,00 € im Jahr inkl. MwSt. Einen Nachweis reiche ich per Post, Fax oder Mailanhang beim **BLE-Medienservice IBRo²** ein.

Name/Vorname

Beruf

Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

Datum/Unterschrift

Geschenk-Abo¹

Ich möchte das angekreuzte Abo verschenken an:

Name/Vorname des Beschenkten

Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

Datum/Unterschrift

- Rechnung bitte an nebenstehende Anschrift senden.



¹ Ihr Abo gilt für ein Jahr und verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, falls es nicht mindestens drei Monate vor Ablauf schriftlich gekündigt wird. Die Lieferung erfolgt mit der nächsten Ausgabe nach Bestelleingang, falls nicht anders gewünscht. Die Bezahlung erfolgt per Paypal, Lastschrift oder gegen Rechnung.

Bitte richten Sie Ihre Bestellung an:

² BLE-Medienservice c/o IBRo Versandservice GmbH, Kastanienweg 1, 18184 Roggentin

Telefon: +49 (0)38204 66544, Fax: +49 (0)38204 66992, 0228 6845-3444

E-Mail: abo@ble-medien-service.de, Internet: www.ble-medien-service.de

Ihre Bestellung können Sie innerhalb einer Woche schriftlich widerrufen.