

Kochbücher à la religion

Johann Ev. Hafner

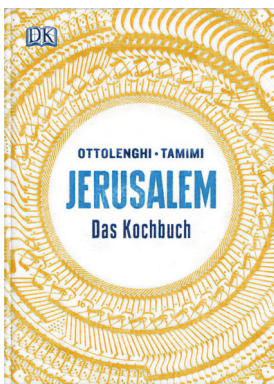


Ömür Akkor: *Anatolische Küche. Die Epoche der Seldschuken*, Main-Donau Verlag: Frankfurt am Main 2013, 236 Seiten, ca. 18 €

Die erste Hälfte des Buches ist der Geschichte eines Küchenjungen in Konya im Jahr 1236 gewidmet. Er lebt zunächst in einem Derwischkonvent, dann als Koch im Sultanspalast. Man erhält einen Eindruck von der Küchenorganisation, welche Gerichte im Ramadan gekocht werden und wie prächtige Teller aussahen. Alle folgenden 40 *Rezepte* (Suppen, Snacks, Hauptspeisen, Süßspeisen, Getränke) wurden bereits vor 700

Jahren gekocht. Ömür Akkor hat sie historischen Dokumenten entnommen.

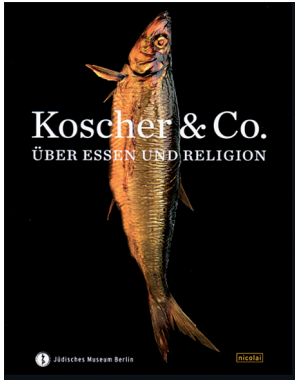
Dementsprechend originell wie einfach sind die Rezepte: Weizensuppe (Weizen, Joghurt, Butter), Fladenbrot, Borani (Spinat, Bulgur, Joghurt). Meist sind nur 4 Zutaten erforderlich, so auch für das Rezept „Faluze“, Traubensirup mit Nüssen, das auf dem Titelbild zu sehen ist. Wer deftige Fleischgerichte liebt, findet dagegen opulente Rezepte (Biryan: 1 Lamm, Salz, in einem Bodenloch zu garen!). Die Zusammenstellung der Gewürze (Zimt und Pfeffer auf Backhendl) werden manchen überraschen. In Deutschland ist Ayran mittlerweile populär, aber dieses Buch präsentiert den Einfallsreichtum einer anti-alkoholischen Kultur: Essig-Honigsaft, Milchsaft, Rosenwassersaft.



Yotam Ottolenghi/Sami Tamimi: *Jerusalem – Das Kochbuch*, Dorling Kindersley Verlag: München 2013, 316 Seiten, ca. 30 €

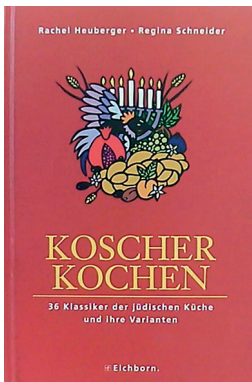
Der in Jerusalem aufgewachsene und in London arbeitende Erfolgskoch Yotam Ottolenghi ist von israelischer, Mittelmeer- und orientalischer Küche inspiriert. Zusammen mit seinem palästinensischen Freund Sami Tamimi kombiniert er Zitrone, Knoblauch, Kreuzkümmel und Schokolade anders, als man es kennt. Das Buch enthält 126 *Rezepte* aus der jüdischen, palästinensischen, tunesischen und türkischen Küche, sie werden aber so nebeneinandergestellt, dass man die gegenseitige Beeinflussung sieht bzw. schmeckt – ganz wie dies bei den ineinander verschlungenen hebräischen und arabischen Schriftzeichen auf dem Buchtitel der Fall ist. Fast zu

jedem Gericht bietet das Buch historische und religiöse Hintergründe: Weshalb etwas zu Pessach gegessen wird, wie der Reis nach Israel kam, warum jeder den wahren Hummus für sich reklamiert. Weil es so vielseitig ist, kochen einige Leute nur noch mit „Jerusalem“.



Michal Friedlander/Cilly Kugelmann (Hg.): Koscher & Co. Über Essen und Religion, Nicolaische Verlagsbuchhandlung: Berlin 2009, 304 Seiten, ca. 25€

Kein Kochbuch, sondern eine fulminante Kulturgeschichte des Essens und Verzichtens ist „Koscher & Co.“ Der aufwändig illustrierte Band zur gleichnamigen Ausstellung im Jüdischen Museum Berlin 2020 behandelt vorrangig die Kulturgeschichte der jüdischen Küche: die Unterscheidung in reine und unreine Tiere, die Trennung von Milchigem und Fleischigem, wann Wein koscher und wann er „treife“ ist uvm. Daneben werden Nahrungsanweisungen im Islam, die Bedeutung des Opfermahls im Christentum und Speisegebote im Hinduismus erläutert. Die dazwischen eingefügten 20 *Rezepte* haben jeweils einen genau beschriebenen religiösen Hintergrund, sind aber geradezu „Weltgerichte“ geworden: Hühnersuppe, Shekar Polo (Sauerkirschen-Reis), Cheesecake. Bei Fisch kann man kaum etwas falsch machen. Er ist koscher und ziert daher das Titelbild.



Rahel Heuberger/Regina Schneider: Koscher kochen. 36 Klassiker der jüdischen Küche, Eichborn-Verlag: Frankfurt am Main 1999, 144 Seiten, ca. 20 €

Dieses Buch wird von Jüdinnen und Juden als Grundkochbuch empfohlen. Es informiert über die halachischen Speisegesetze, die Zutaten und ihre Zubereitungen. Hier findet man die typischen Gerichte: den jiddischen Eintopf für Sabbat, „Tscholent“ (auch „Schalet“), die Karpfenfrikadellen „Gefüllte Fisch“ oder der klassische Brotaufstrich „gehackte Leber“ (auch: „Eierzwiebel“). Auch die Aufmachung des Buches ist traditionell mit Gedichten und Sprüchen. Es kommt ganz ohne aufwändige Fotografien der Rezepte aus, deren wichtigste Zutaten – wie auf dem Einband zu sehen – jeweils in liebevoll gestalteten Illustrationen erscheinen

Seit dem Ende des Sozialismus in Osteuropa ist dort das religiöse Leben wieder öffentlich geworden. Aber auch zuvor hatte Religion über die drei Fastenregeln der christlichen Orthodoxie (vegan, vegan mit Alkohol und Öl, vegan mit

Alkohol, Öl und Fisch) überwintert. Unter dem Stichwort Pravoslavna trapeza/ Православная трапеза („Orthodoxe Tafel“) listet das Internet Dutzende Kochvideos und Publikationen auf, allerdings meist auf Russisch. Hier verbindet sich die neu entdeckte Religiosität mit dem allgemeinen Interesse an traditionellen Gerichten. In westlichen Sprachen sind erhältlich:



Dale A. Johnson: The Great Fast Cookbook, Lulu.com 2009, 144 Seiten, ca. 12 €

Der syrisch-orthodoxe Priester Johnson hat in der Türkei, im Irak, in Syrien, Israel und den USA Rezepte gesammelt, die den orthodoxen Regeln für die Osterfastenzeit entsprechen. Sie imitieren nach eigener Aussage die vegane Ernährung, die Adam und Eva im Paradies genossen. Das Buch stellt die Zutaten vor (Linsen, Tahini, Weinblätter...), bevor es Rezepte für Aufstriche, Burger, Pasta-, Gemüse-, Reisgerichte und Brot darbietet. Leider ist das Buch nur als Print-on-demand verfügbar. Wie das puristische Cover es vermuten lässt, kann es mit der aufwändigen Gestaltung anderer Kochbücher kaum mithalten.



Georgina Hayden: Nistisima. Traditionell, mediterran, vegan. 120 vegane Rezepte aus dem Mittelmeerraum, dem Nahen Osten und Osteuropa, Dorling Kindersley Verlag: München 2023, 304 Seiten, ca. 30 €

Der Titel leitet sich vom griechischen „nêsteia/Fastenzeit“ bzw. „nistisimo/fastengerecht“ (neugriechisch) ab. Die Autorin kommt aus Zypern und präsentiert 120 Gerichte ihrer Heimat. Obwohl diese aus der griechisch-orthodoxen und aus anderen orthodoxen Fastenkulturen stammen, treten sie hier als lifestyle-Gerichte auf. Und doch bewahren sie ihren asketischen Hintergrund, wie das schlichte Titelbild zeigt. Hayden gibt einen Überblick über die Fastenregeln, die vier Fastenzeiten (Großes, Philippus-, Apostel- und Marienfasten bzw. 40 Tage vor Ostern, 40 vor Weihnachten, 8–30 nach Pfingsten, 14 vor Mariä Himmelfahrt). Sie beschreibt die traditionelle Zubereitung einiger Zutaten und macht Vorschläge, sie zu variieren. Jedes Gericht wird entweder vor seinem religiösen Hintergrund erläutert oder mit persönlichen Erinnerungen garniert: Dattel-Kardamom-Aufstrich, Tahini-Pfannkuchen, Teigschnecken, Fenchel-Birnen-Salat und vieles mehr.



Miriam Spann/Jens Schmitt: *Vegan aus aller Welt*, Ventil Verlag: Mainz 2018, 268 Seiten, ca. 20 €

Wer aus ethischen oder religiösen Gründen auf alles Tierische verzichtet, dem sei „Vegan aus aller Welt“ empfohlen. Spann und Schmitt betreiben ein veganes Hotel auf Mallorca. So bunt wie ihre Gäste und das Buchcover sind auch die Rezepte aus dem Mittelmeerraum, Indien, Lateinamerika, Skandinavien Osteuropa ... Das Buch ist beliebt, weil die Gerichte einfach zuzubereiten sind und ohne schwer zu besorgende Zutaten auskommen. Wo solche doch gefordert sind, gibt es Hinweise, wie man sie einfach ersetzen kann. Die Graphik ist unpräzios, die 144 *Rezepte* dafür um so abwechslungsreicher, u. a. Datteln in Auberginen, Mussaka mit „Käse“-Bechamel, Bigosch mit Sauerkraut und Räuchertofu, Erbsen-Cashew-Curry, Sellerie-Schnitzel.



Katharina Seiser: *Schnell mal vegan*, Brandstätter-Verlag: Wien/München 2022, 176 Seiten, ca. 30 €

Wer vegan *und* saisonal *und* regional kochen möchte, der sollte zu „Schnell mal vegan“ greifen. Die 72 *Rezepte* behandeln größtenteils alte traditionelle Speisen, d. h. es kommen keine industriellen Ersatzprodukte vor. Die Autorin ist auf veganes Kochen spezialisiert und hat hier die schnellsten Gerichte (max. 30 Minuten) zusammengestellt. Die Buchdeckel lassen kaum erahnen, dass sich dazwischen eine geballte Farb- und Geschmacksexplosion befindet.