

Gotha kocht - Internationale Küche

Hrsg. Arbeit und Leben
Thüringen





Impressum:

1. Auflage 2019

Hrsg.: Arbeit und Leben Thüringen, Juri-Gagarin-Ring 152, 99084 Erfurt, Tel.: 0361 565730

*Text: Köch*innen (anonymisiert), teils: Slivi*

Fotos: siehe Bildnachweis unter den Bildern, Titelbild: TeeRoom/pixabay

Verwendung der Texte für Projekte usw. nach Absprache mit Arbeit und Leben Thüringen

Gotha kocht - Internationale Küche

Hrsg. Arbeit und Leben Thüringen

Einleitung

Die vorliegende Kochbroschüre entstand im Rahmen des Projektes „Willkommen in Gotha“ von Arbeit und Leben Thüringen. Bereits 2005 wurde eine Kochbroschüre mit Rezepten von in Gotha lebenden Spätaussiedlern (Hrsg. Stadtteilarbeit Gotha-West/KommPottPora e.V./Bildung Vereint!) erstellt. Diesmal ist die Zahl der Länder gewachsen. Über 80 Nationen wohnen in Gotha. Die größte Gruppe der zugewanderten Menschen kommt aus Polen. Wir haben in dieser Broschüre Rezepte aus 9 Ländern aufgenommen.

Der Aufbau jedes Rezeptes folgt nach dem gleichen Prinzip. Eine kurze Länder- bzw. Stadtgeschichte führt in die regionalen Besonderheiten ein. Die Köch*innen werden mit ihren Rezepten vorgestellt und die Küche in den Ländern erläutert. Es handelt sich um das Lieblingssessen der Köch*innen.

Das Projekt „Willkommen in Gotha“ ist gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) und dem Thüringer Ministerium für Migration, Justiz und Verbraucherschutz. Die Inhalte der Broschüre stellen keine Meinungsäußerung der fördermittelgebenden Stellen dar. Wir danken ausdrücklich den Fördermittelgebern.

Dieses Büchlein konnte nur durch die zahlreichen Kooperationspartner des Projektes „Willkommen in Gotha“ entstehen. Die Stadtteilarbeit Gotha-West, KommPottPora e. V. und Bildung Vereint e.V. stellten nicht nur ihre Küche zur Verfügung, auch die Kollegen halfen tatkräftig beim Kochen mit. Die Servicestelle Integration der Johanniter-Unfall-Hilfe (Regionalverband Westthüringen) öffnete ihr Erzählcafé, um mit den Besuchern zusammen zu kochen, zu lachen und zu essen. Weitere immer treue Unterstützer sind L'amitié – multikulturelles Zentrum Stadt- und Landkreis Gotha e.V. und der Verein für Stadtgeschichte Gotha. Gedankt sei auch allen Unterstützern des Projektes „Willkommen in Gotha“, ohne die in den letzten Jahren eine gute Arbeit nicht möglich gewesen wäre.

Die Broschüre steht unter

www.willkommen-in-gotha.de

zum Download bereit.

Wir danken herzlich dem Projekt „JMD im Quartier“ (Diakoniewerk Gotha gGmbH) für die Möglichkeit, die Broschüre zu drucken.

*Wir danken allen Köch*innen und Unterstützern für die wunderbare Zeit!*

Wir hatten jede Menge Spaß beim Kochen und wünschen unseren Lesern ebenso viel Vergnügen beim Probieren, Gäste einladen und Essen!

Deutschland - Thüringen – Bad Tabarz

Patricia L. aus Bad Tabarz (38 Jahre alt) arbeitet im sozialen Bereich in Gotha und hat für uns die Rezepte für ihre zwei Lieblingsaufstriche und ein Rote-Bete-Carpaccio aufgeschrieben. Sie kocht gern modern und mit regionalen und fair gehandelten Produkten. Die Rezepte sind einfach und sehr lecker!



(Quelle: Pixabay)

Patricia setzt sich sowohl in Bad Tabarz, als auch in Gotha für fairen Handel und Nachhaltigkeit ein. Dies ist ihr ein besonderes Anliegen. Vier große Dachorganisationen (FLO International, WTOFO, News, EFTA) haben die Definition des fairen Handel 2001 formuliert:

„Der Faire Handel – Fair Trade – ist eine Handelspartnerschaft, die auf Dialog, Transparenz und Respekt beruht und nach mehr Gerechtigkeit im internationalen Handel strebt. Er leistet einen Beitrag zu nachhaltiger Entwicklung, indem er bessere Handelsbedingungen bietet und die Rechte benachteiligter ProduzentInnen und ArbeiterInnen – speziell in den Ländern des Südens – sichert. Fair Trade Organisationen engagieren sich, gestärkt durch VerbraucherInnen, aktiv für die Unterstützung der ProduzentInnen, für Bewusstseinsbildung und Kampagnenarbeit, um die Regeln und Praktiken des konventionellen Handels zu verändern.“

Wer faire Produkte kauft, unterstützt ProduzentInnen, schließt Kinder- und Zwangsarbeit aus, schafft bessere Arbeitsbedingungen, fördert den Umweltschutz und die Bildung im Produktionsland. Fair Trade (Fairer Handel) funktioniert auch im Kleinen – jeder kann die Idee tragen und unterstützen. Bad Tabarz und die Stadt Gotha haben den Titel „Faire Kommune“ bzw. „Fair Trade Town“ erhalten, weil sich regionale Vereine, Organisationen, Handel und Gastronomie, aber auch ehrenamtlich Engagierte für die Idee einsetzen und beispielsweise Fair-Trade Produkte verkaufen oder Bildungsangebote schaffen. Wer in Gotha mithelfen möchte, kann sich über den Fairen Einkaufsführer „Fair Kaufen in Gotha“ informieren.



*QR-Code für den
Einkaufsführer „Fair Kaufen in Gotha“*

Die Idee der Nachhaltigkeit beschäftigt sich damit, wie jeder Einzelne seinen ökologischen Fußabdruck verringern kann. In erster Linie ist dies durch das Ändern des Konsumverhaltens zu verwirklichen. Man kann Wasser, Energie und Benzin sparen, die Lebensmittel-verschwendung einschränken, Plastikverpackung beim Einkauf vermeiden usw. Im Internet gibt es zum Thema „nachhaltiges Einkaufen“ eine Vielzahl von Informationen.

Feta-Knoblauch-Aufstrich auf Baguette

Zutaten:

- 1 Baguette
- 1 Packung Feta
- 1 Packung Frischkäse
- 3-4 Knoblauchzehen
- Muskatpulver



(Foto: Slivi)

Gewürzmischung „Alles Liebe“ (von Sonnentor) – im Gewürz sind enthalten: getrocknete Erdbeeren, rosa Pfeffer, getrocknete Himbeeren, Rosenblüten, Koriander, Vanillepulver, Kornblumen)

Zubereitung:

Den Feta zerbröseln – entweder mit einer Gabel oder mit der Hand. Knoblauchzehen schälen, waschen und mit einer Knoblauchpresse zerdrücken. Knoblauch, Frischkäse, die Gewürze je nach Geschmack hinzufügen und gut vermengen. Den Muskat reichlich hinzugeben. Den Aufstrich mit Baguette servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten.

Sonnenblumenkern-Tomaten-Aufstrich auf Baguette

Zutaten:

- 1 großer Kaffeebecher Sonnenblumenkerne
- 1 Tube Tomatenmark
- 2 EL Apfel- oder Birnenmus
- 1 EL heller Sirup (z.B. Holundersirup)
- 1 Prise Salz



(Foto: Slivi)

Pizza-Pasta-Gewürz z.B. von Sonnentor – im Gewürz sind enthalten: Basilikum, Oregano, Thymian, Liebstöckel)

Zubereitung:

Die Sonnenblumenkerne mit dem Multizerkleinerer zerkleinern. Das Tomatenmark, Apfel- oder Birnenmus und den Sirup hinzufügen. Mit Pizza-Pasta-Gewürz und Salz je nach Geschmack würzen und gut verrühren. Den Aufstrich mit Baguette servieren.

Tipp: Wenn man den Aufstrich eine Nacht durchziehen lässt, schmeckt er intensiver. Dabei kann man ebenso die Sonnenblumenkerne im Ganzen lassen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten.

Rote-Bete-Carpaccio

Zutaten:

1 Packung vakuumverpackte Rote Bete

1 halbe Packung Rucola

3-4 mittelgroße Birnen

100 g geschälte Walnüsse

Hartkäse z. B. Grana Padano

Für das Dressing:

2 EL Senf

1 EL Akazienhonig (oder ein anderer flüssiger Honig)

1 TL Essigzubereitung Birne oder Weißweinessig

2 EL helles Öl z.B. Leinöl

Zubereitung:

Die Rote Bete mit dem Gurkenhobel in Scheiben schneiden. Rucola waschen und trockenschleudern. Birnen schälen, entkernen und vierteln. Anschließend in mundgerechte Würfel schneiden. Rote Bete Scheiben auf einen großen Teller oder eine Platte kreisförmig, überlappend übereinander legen. Rucola-Blätter darüber verteilen. Dann die Birnenwürfel darauf legen. Das Dressing vorbereiten, indem Senf, Essig, Honig und Öl miteinander vermischt werden. Die Walnusskerne klein schneiden und in einer Pfanne ohne Öl langsam erhitzen – sie dürfen nicht zu braun werden, denn sonst schmecken sie bitter. Hartkäse reiben. Zuerst das Dressing, dann den Hartkäse und zuletzt die Walnüsse über den Rote-Bete-Rucola-Birnen Teller verteilen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten



(Foto: Slivi)

775 wurde Gotha als „villa gothaha (gutes Wasser)“ in einer Schenkungsurkunde von Kaiser Karl dem Großen an das Kloster Hersfeld erstmals erwähnt. 1180/89 wurde die Stadt Gotha erstmals urkundlich genannt. 1247 übernahmen die Wettiner die Herrschaft. Damit wurden die Thüringer Landgrafen abgelöst. 1515 erreichte die Reformation die Stadt – Martin Luther predigte mehrmals in Gotha. Der erste evangelische Prediger und Superintendent war ab 1524 Friedrich Myconius. 1566 kam es zur Belagerung der Stadt durch kaiserliche Truppen. Grund war, dass Herzog Johann Friedrich II. die kurfürstliche Würde wieder erlangen wollte und ein Bündnis mit dem unter Reichsacht stehenden Ritter Crumbach einging. Daraufhin zogen das kaiserliche Heer in Gotha ein und zerstörte 1567 die Festung Grimmenstein. Crumbach wurde auf dem Hauptmarkt hingerichtet. 1640 kam es zur Erbteilung unter den ernestinischen Fürsten und es entstand unter Herzog Ernst der Fromme das Herzogtum Sachsen-Gotha. Gotha wurde Residenzstadt. 1643 bis 1645 wurde Schloss Friedenstein gebaut. Zahlreiche Gelehrte und Wissenschaftler besuchten den Gothaer Hof. So weilte 1753 der französische Schriftsteller und Philosoph Voltaire auf Schloss Friedenstein. 1825/26 wurde das nunmehrige Herzoghaus Sachsen-Gotha-Altenburg durch die Linie Sachsen-Coburg und Gotha abgelöst. 1847 wurden die Eisenbahnstrecken Erfurt-Gotha und Gotha-Eisenach eröffnet. Dies beförderte die Industrialisierung in der Stadt. Zahlreiche Unternehmen entstanden. Gotha entwickelte sich zur Industriestadt. Daneben war das Verlags- und Versicherungswesen stark entwickelt. 1785 eröffnete Justus Perthes eine Buchhandlung, welche sich in der Folgezeit zur weltberühmten geographischen Anstalt entwickelte. 1820 gründete Ernst Wilhelm Arnoldi die erste deutsche Feuerversicherungsbank und 1827 die erste deutsche Lebensversicherungsbank. 1849 fand die Tagung des Nachparlaments der Frankfurter Nationalversammlung im Hoftheater statt. 1861 wurde das erste deutsche Schützenfest in Gotha gefeiert und gleichzeitig der Deutsche Schützenbund gegründet. 1875 erfolgte auf dem Gothaer Parteitag die Vereinigung der Sozialdemokratischen Arbeiterpartei (Eisenacher Richtung) unter August Bebel mit dem Allgemeinen Arbeiterverein (Lassalleaner) zur Sozialistischen Arbeiterpartei Deutschlands im Tivoli. Die Partei wurde später in SPD umbenannt. 1878 wurde das erste Krematorium Deutschlands auf dem Friedhof V in Betrieb genommen. Eine der berühmtesten Personen, welche in Gotha ihre letzte Ruhe fanden, war die Friedensnobelpreisträgerin Bertha von Suttner. 1894 fuhr die erste elektrische Straßenbahn. Im ersten Weltkrieg starben viele Gothaer als Soldaten. Die Frauen mussten Männerberufe übernehmen und halfen das tägliche Leben in der Stadt fortzuführen und die größte Not zu lindern. 1917 wurde die USPD in Gotha gegründet. In der Novemberrevolution 1918 revoltierten die Soldaten. Die Bevölkerung war kriegsmüde, die Not war groß. Der deutsche Kaiser dankte ab und damit auch die Herzöge, so auch in Gotha Carl Eduard von Sachsen-Coburg und Gotha. Es wurde die erste Demokratie Deutschlands – die Weimarer Republik begründet. Erstmals durften Frauen wählen und konnten selbst gewählt werden. Der 8-Stunden-Tag wurde erstmals in Deutschland per Gesetz in Gotha eingeführt. Es folgten mit der Inflation wirtschaftlich schwere Zeiten. 1920 kam es in Gotha während des Kapp-Putsches (einem deutschlandweiten Militärputsch) zu blutigen Kämpfen zwischen Arbeitern und Konservativen. Die Parteien zerstritten sich immer mehr. Im Januar 1933 ergriff Adolf Hitler die Macht in Deutschland. Die jüdische Bevölkerung, wie auch Homosexuelle, Sinti und Roma wurde diskriminiert und zuletzt in Konzentrationslager gebracht und ermordet. Nur wenige überlebten. Auch Kommunisten und Sozialdemokraten und Menschen, die Widerstand leisteten wurden inhaftiert und teilweise umgebracht. Von 1939 bis 1945 fand der von Hitler provozierte 2. Weltkrieg statt. Gothaer kämpften als Soldaten, die Stadt wurde bombardiert. April 1945 befreiten alliierte Truppen die Stadt. Der in Gotha lebende Josef Ritter von Gadolla wurde wenige Tage vor Ende des Krieges hingerichtet, weil er die Stadt den Alliierten friedlich übergeben wollte, die Nationalsozialisten aber nur verbrannte Erde hinterlassen wollten und ihn deshalb als Verräter sahen.

Gadolla rettete die Stadt vor der Zerstörung und wird deswegen als „Retter von Gotha“ bezeichnet. Im Rahmen der Konferenz von Jalta 1945 wurde Thüringen Teil der sowjetischen Besatzungszone. 1949 wurde die DDR gegründet. In Gotha fand 1946 die Vereinigung der Parteien KPD und SPD Thüringen zur SED statt. Am 17. Juni 1953 kam es wie im Rest der DDR zu Unruhen. In der Waggonfabrik wurde gestreikt. Die Streikenden forderten u.a. freie Wahlen. Es kam zu Verhaftungen. Die sowjetische Armee verhängte den Ausnahmezustand. Die freie Meinungsäußerung blieb in der DDR stark eingeschränkt. Die Stadt besaß in dieser Zeit wichtige nicht universitäre Bildungsstätten, wie die Fachschulen für Finanzen, Transportbetriebstechnik, Bauwesen, Ingenieurpädagogen, Kindergärtnerinnen und Krankenschwestern. Museen und Sehenswürdigkeiten blieben erhalten. Zahlreiche neue moderne Wohneinheiten, wie Gotha-West entstanden und verbesserten die Lebensbedingungen in der Stadt. Dafür wurden aber auch z. B. in der Innenstadt viele alte Gassen und Häuser beseitigt. 1989 kam es zur friedlichen Revolution – die Menschen in der DDR wollten Freiheit und Demokratie. In Gotha wurden, wie in vielen Städten der DDR, Friedensgebete mit anschließenden Demonstrationen organisiert. Der Rat der Stadt Gotha trat zurück. Auf Einladung der evangelischen Kirche wurden politische Gespräche am „Runden Tisch“ durchgeführt. 1990 fanden die ersten freien demokratischen Kommunalwahlen nach 1949 statt. 1994 wurde Gotha kreisfreie Stadt.

Sibylle und Helmut J. stellen uns ihre Lieblingsrezepte vor. Gans mit Rotkraut und Thüringer Klößen. Und zum Kaffee selbstgemachter Pflaumenkuchen, der ein richtiger Sommerkuchen ist, denn Pflaumen gab es früher nur zu der Jahreszeit, in welcher Pflaumen in Thüringen geerntet wurden. Sibylle ist gebürtige Gothaerin und Helmut kommt aus Stadtroda bei Jena. Er lebt seit 1971 in Gotha. Das Sonntags- und Feiertagessen Gans hat er erst in Gotha kennengelernt, denn seine Schwiegermutter zeigte ihm, wie man eine Gans macht. So heißt ihr Gansrezept im Andenken an seine Schwiegermutter „Gans á la Oma Malchen“. Gans mit Rotkraut und Thüringer Klößen ist ein typisches Festessen zu Weihnachten.



(Foto: K.H.J./MCI von Pixabay)

„Gans á la Oma Malchen“

Zutaten:

1 Gans
2 mittelgroße Äpfel
1 Sträußchen getrockneten Beifuß
Wasser
Salz
Pfeffer
Majoran



(Foto: Slivi)

Zubereitung

Gans waschen (eventuell noch anhaftende Federkiele entfernen). Die zwei Drüsen oberhalb des Schwanzes mit einem Messer restlos entfernen. Die Flügel bis zum mittleren Gelenk abschneiden. Die Gans mit Salz und Majoran kräftig würzen, pfeffern (nach Geschmack). Ein Sträußchen getrockneten Beifuß in die Gans stecken. Äpfel schälen, Vierteln und das Kerngehäuse entfernen und ebenso in die Gans legen. Einen Bräter oder ein tiefes Backblech mit etwa 2 cm Wasser füllen und im Backofen bei 240°C vorheizen. Wenn die Temperatur erreicht ist, Gans mit der Brust nach oben in den Bräter legen und bei 240°C für 15 Minuten, dann bei 160°C über circa 5 Stunden braten. Zwischenzeitlich immer wieder, rund alle 30 Minuten, mit der Soße beschöpfen bzw. Wasser auffüllen (wenn zu wenig Wasser im Bräter/auf dem Blech ist). Wenn die obere Seite braun ist, die Gans wenden und die andere Seite bräunen. Um zu prüfen, ob das Fleisch gar ist, sticht man mit einer Bratengabel in die Schenkel. Diese müssen weich sein. Am besten macht man die Gans am Abend vor dem Tag, an welchen man sie essen möchte, denn dann kann das Fleisch noch einmal durchziehen. Am nächsten Tag die Gans etwa 1 Stunde erhitzen (160°C), dann herausnehmen, tranchieren (Bruststücke, Keulen und Flügel vom Brustkorb/Skelett lösen). Die Soße in einen Topf füllen und das Gänsefett abschöpfen. Die Fleischstücke auf das Blech ohne Soße legen und einige Minuten knusprig grillen. Entweder mit Grillfunktion des Backofens, mit Umluft oder mit hoher Temperatur (je nach Ofenfunktionen). Die heiße Soße mit etwas in Wasser aufgelösten Mehl, welches durch ein Sieb gegeben wird, andicken. Dabei die Soße köcheln lassen und rühren.

Tipp: Die abgeschnittenen Flügel, Hals und Innereien kann man für eine Suppe verwenden.

Rotkraut

Zutaten:

1 kleiner Rotkohl

Salz

Pfeffer

Essig

4 Gewürznelken

1 Lorbeerblatt

1 mittelgroße Zwiebel

1 mittelgroßer säuerlicher Apfel (z.B. Boskop)

Speck oder Gänsefett

Wasser



(Foto: Slivi)

Zubereitung

Die äußeren Blätter des Rotkrautkopfes entfernen. Den Rotkrautkopf vierteln, den Struck entfernen. Die Viertel in Streifen (dick oder dünn je nach Geschmack) schneiden. Den Apfel waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und schneiden. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Speck in einem Topf auslassen oder Gänsefett erhitzen. Das Kraut mit den restlichen Zutaten und einer kleinen Tasse Wasser in den Topf geben und auf kleiner Stufe köcheln lassen bis das Kraut weich ist. Am Ende abschmecken, bei Bedarf nachwürzen. Auch hier gilt, wenn das Rotkraut einen Tag vorher gemacht wird, ziehen die Gewürze besser ein und es schmeckt würziger.

Thüringer Klöße

Zutaten:

12 mittelgroße Kartoffeln

3 Weißbrotscheiben etwa 1,5 cm dick (für die „Burzeln“)

Butter

Wasser

Salz

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen. Dann 4 Kartoffeln in Salzwasser weich kochen und 8 Kartoffeln roh belassen. Das Kartoffelverhältnis in den Thüringer Klößen beträgt 1/3 gekochte Kartoffeln und 2/3 rohe Kartoffeln. Die rohen Kartoffeln reiben. Dies geht am schnellsten mit einer Küchenmaschine. Man kann sie aber auch mit einer Kartoffelreibe (kleine Löcher) reiben. Die geriebene Kartoffelmasse in ein Leinensäckchen geben und mit einer Kloß- und Spindelpresse das Wasser herauspressen bis die Masse relativ trocken ist. Die Presse dabei in eine Schüssel stellen, damit das Wasser aufgefangen wird. Die Masse aus dem Säckchen nehmen und in eine andere Schüssel geben. Das Wasser vorsichtig ausschütten, dabei die zurückbleibende Stärke (weiße Rückstände in der Schüssel) behalten und zur Kartoffelmasse geben. Die Kartoffelstärke hält die Kloßmasse zusammen. Salz hinzufügen. Die gekochten Kartoffeln abkühlen lassen und dann durch eine Kartoffelpresse geben. Die Masse der gekochten Kartoffeln zu der rohen Kartoffelmasse geben, nach Geschmack salzen und gut durchmischen. Das Weißbrot in Würfel schneiden und in einer Pfanne zusammen mit einem Stückchen Butter braun werden lassen. Runde Kugeln aus der Kartoffelmasse formen und in der Mitte 2-3 Weißbrotwürfel einkneten. Leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und den Herd kleiner stellen, so dass das Wasser siedet. Die Klöße vorsichtig nacheinander in das Wasser legen und etwa 45 Minuten köcheln lassen. Die Klöße müssen an der Wasseroberfläche schwimmen.



(Foto: Slivi)

Pflaumenkuchen

Zutaten:

2 kg Pflaumen
Zucker/Zimt
10 EL Rapsöl oder Sonnenblumenöl
375 g Mehl
1 Prise Salz
50 g Zucker
1 Würfel frische Hefe
50 g Butter
1 Ei
150 ml Buttermilch



(Foto: Slivi)

Zubereitung:

Für den Hefeteig einen Teil des Mehls in die Schüssel geben und eine Mulde formen. In die zimmerwarme Buttermilch die Hefe einbröseln und in die Mulde schütten. Eine Prise Salz, den Zucker, die weiche Butter und das Ei hinzufügen. Alles durchkneten und eine große Kugel formen. Den Teig für eine Stunde abgedeckt mit einem Geschirrtuch aufgehen lassen. Dann das restliche Mehl hinzufügen und noch einmal durchkneten. Der Teig muss sich von der Schüssel lösen, wenn der Teig noch klebt, Mehl hinzufügen. Den Teig auf ein Backblech mit Backpapier oder ein gefettetes Backblech ausrollen. Den Rand etwas höher formen. Den Teig nochmals 10 Minuten gehen lassen und mit einer Gabel einstechen. In der Zwischenzeit die Pflaumen längs aufschneiden und entkernen. Den Teig mit Mehl bestäuben und die Pflaumen auf den Teig in Reihen auf den Teig legen und etwas Öl darüber träufeln.

Den Ofen auf 180-200° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Kuchen etwa 30 Minuten backen. Wenn der Kuchen goldgelb ist, Zimt und Zucker über die Pflaumen verteilen und noch einmal kurz in den Backofen schieben. Bei Bedarf kann man noch einmal Öl darüber geben. Traditionell wird mit Öl nicht gespart, man kann das Öl je nach Geschmack verwenden.

Iran

Die islamische Republik Iran ist ein Staat in Vorderasien, welcher am Kaspischen Meer und dem Persischen Golf liegt. Die Hauptstadt ist Teheran. Rund 80 Millionen Menschen, vor allem Perser, Aserbajdschaner, Kurden und Luren, leben im Iran. Der größte Teil des Landes besteht aus Hochland mit verschiedenen Becken, welche im Westen, Südwesten und Süden von den Gebirgen Zagros und Kurud flankiert werden. Weitere Gebirge gibt es im Norden und Nordwesten, u.a. das Elburs-Kopet-Dag-System mit dem höchsten Berg des Nahen Ostens, dem Vulkan Damavand. Das iranische Gebiet ist seismisch sehr aktiv und wird regelmäßig von Erdbeben heimgesucht. Im Nordwesten liegt der Urmiassee, welcher zu bestimmten Zeiten des Jahres Pelikane und Flamingos anzieht. Er ist von Austrocknung stark betroffen.

Das Land ist geschichtsträchtig. Zwischen 3000 v. Chr. bis 640 v. Chr. bestand das Reich Elam. Es wurde mehrfach von den Sumerern, Akkadern, Babyloniern und Assyriern erobert. 640 v. Chr. wurde das Gebiet von den Achämeniden eingenommen. Das achämenidische Reich, das bis dahin größte Reich in der Geschichte, wurde 330 v. Chr. von Alexander dem Großen besiegt. Seine Nachfolger, die Diadochen mussten das iranische Gebiet Mitte des 3. Jh. v. Chr. an die Parther abtreten. 224 n. Chr. folgte das Reich der Sassaniden, welche bis zur Einführung des Islam (7./8. Jh.) an der Macht blieben. Kultur und Wissenschaft blühte in dieser Zeit. Im 13. Jh. setzte der Mongolensturm dieser Entwicklung ein Ende. Die Safawiden konnten 1501 ein geeinigtes Reich erschaffen. Vor 1935 wurde das iranische Gebiet als Persien bezeichnet. Unter der Dynastie der Kadscharen 1794 nahm der Einfluss von Russland und England zu. Iranische Gebiete gelangten an Afghanistan und Russland. Im 19. Jh. wurden Konzessionen an ausländische Unternehmen verkauft und somit für geringe Zahlungen Teile der Wirtschaft in deren Hände gelegt. 1905 wollte der Schah aufgrund des Staatsbankrotts weitere Konzessionen an Russland verkaufen. 1906 kam es deshalb zur Revolution, infolgedessen im Land die konstitutionelle Monarchie eingeführt wurde. Persien erhielt sein erstes Parlament und erstmals eine Verfassung. 1908 kam es bereits zum ersten Putsch unter Mohammed Ali Schah, welcher in einen einjährigen Bürgerkrieg endete. Im 1. Weltkrieg wurde Persien durch russische, englische und türkische Truppen besetzt. Es kam trotz Neutralitätserklärungen zu Kämpfen im Land. Russland zog sich nach der Oktoberrevolution zurück. Der Iran erlebte eine Zeit geprägt von Hungersnöten und Instabilität. Es kam zum Putsch der Kosakenbrigade unter Reza Khan, welcher 1926 zum persischen Schah und Reza Schah Pahlavi wurde. Die Pahlavi-Dynastie modernisierte und säkularisierte das Land. Teile der Wirtschaft wurden verstaatlicht, Justiz- und Bildungssystem reformiert. Der Schleier wurde verboten. Eltern wurden ermutigt, ihre Mädchen zur Schule zu schicken. Frauen bekamen Stellen im Staatsdienst. Reza Schah regierte allerdings diktatorisch und setzte viele Maßnahmen mit Gewalt durch. Es gab keine Demokratie und nur ein Scheinparlament. In den 30er Jahren unterhielt er gute Beziehungen zu Deutschland. Im 2. Weltkrieg erklärte der Iran seine Neutralität. Allerdings marschierten 1941 englische und russische Truppen ein, um die kriegswichtigen Rohstoffe des Landes zu erhalten. Reza Schah dankte ab und sein Sohn Mohammad Reza folgte ihm auf dem Thron. Er schuf Presse- und Meinungsfreiheit. Im Nordwesten des Irans blieb zunächst die sowjetische Armee, welche die prokommunistischen Regierungen von Iranisch-Aserbajdschan und Kurdistan stützte. Auf amerikanischen Druck zog sich die SU zurück und die Gebiete wurden zurückerobert. 1951 wurden die Ölvorkommen verstaatlicht. Daraufhin boykottierte England den Iran (Abadan-Krise). Gleichzeitig kam es zum Konflikt zwischen Schah und dem Premierminister Mohammad Mossadegh, in dessen Folge der Schah 1953 floh. Der CIA verhalf ihm mit der Operation Ajax wieder zur Macht. Ab 1963 kam es in der „Weißen Revolution“ unter Mohammad Reza Schah zu umfangreichen wirtschaftlichen, sozialen und politischen Reformen. 1963 wurde das Frauenwahlrecht eingeführt. Das steigende Einkommen durch das Öl führte zur

Industrialisierung. Der Hauptgegner des Schahs war Ajatollah Ruhollah Chomeini. Aber auch eine linke Guerillabewegung verübte Anschläge. Ab 1979 versagten die westlichen Staaten dem Schah die Unterstützung und nahmen Gespräche mit Chomeini auf. Dies führte zur Islamischen Revolution, der Schah floh aus dem Land. Chomeini errichtete die Islamische Republik. Er schaltete seine politischen Gegner mit Hinrichtungen und Terror aus. Seine Politik war antiwestlich geprägt. Seit der Revolution 1979 ist der Iran eine theokratische Republik, an deren Spitze der schiitische Religionsführer Rahbar steht. Ein Wächterrat besitzt Kontrollfunktionen. Das Parlament und der Präsident werden zwar demokratisch gewählt, haben aber effektiv kaum Einfluss. 1980 bis 1988 befand sich der Iran mit dem Irak im 1. Golfkrieg, in dem es um die Vorherrschaft am Persischen Golf ging. 1997 gewann Mohammad Chātami, der Vertreter der islamischen Reformer, die Präsidentschaftswahlen. Er lockerte die Einschränkung der Presse. Allerdings boykottierte der Wächterrat alle seine Reformversuche. Die Pressefreiheit wurde wieder beschnitten. 2005 siegte der konservative Mahmud Ahmadineschād. Er verstärkte mit seiner Politik die Isolation des Landes. Seit 2013 ist Hassan Rohani iranischer Präsident. Er ließ einige politische Gefangene frei und nahm Gespräche mit dem westlichen Ausland z. B. über das iranische Atomprogramm auf. Dies führte 2016 zum Aufheben der internationalen Sanktionen. 2018 hat US-Präsident Donald Trump einseitig das Nuklearabkommen gekündigt. Die Beziehungen zu den USA sind angespannt. Der Iran unterstützt im syrischen Bürgerkrieg Baschar al Assad.

Der Iran gilt als undemokratisch. Die Regierung verletzt Menschenrechte und schränkt die Opposition und die Presse- und Meinungsfreiheit ein, obwohl unter Rohani einige Lockerungen durchgesetzt wurden. Es kommt immer noch zu vielen Hinrichtungen. Die Rechte der Frau sind stark beschnitten (so gilt u.a. Gewalt in der Ehe als gesetzlich legitim und Frauen sind zum absoluten Gehorsam verpflichtet). Allerdings widersetzen sich iranische Frauen, indem sie vor der Heirat z. B. Eheverträge aufsetzen und so das rechtliche Defizit des Staates abwehren. Frauen arbeiten in vielen Berufen. Es gilt allerdings Kopftuchpflicht und viele Familien sind immer noch sehr konservativ eingestellt.

Seit 1979 hat sich der Iran außenpolitisch gegenüber den westlichen Staaten isoliert. Das Land stellt allerdings eine Macht im Nahen Osten dar, da es die größten Erdgas- und die viertgrößten Erdölvorräte der Welt besitzt. Wichtige Wirtschaftszweige sind außerdem die Kfz-, die Metall- und die petrochemische Industrie, ferner auch Landwirtschaft und Fischfang (Stör – Kaviar). Der Iran gehört zu den energieintensivsten Ländern der Welt. Die Umweltverschmutzung, insbesondere die Luftverschmutzung in Teheran, ist insofern sehr hoch. Eine ineffiziente und nicht nachhaltige Wasserwirtschaft wird in der Zukunft zu großen Problemen führen („Iranischer Wasserbankrott“). Das iranische Atomprogramm ist oft in der öffentlichen Kritik. Das Kernkraftwerk Buschehr wurde in einem erdbebengefährdeten Gebiet gebaut und stellt damit eine Bedrohung dar. Der Iran nimmt viele Flüchtlinge aus Afghanistan auf, welche schnell integriert werden könnten, allerdings oft Diskriminierungen ausgesetzt sind. Es leben rund 3 Millionen registrierte und illegale Afghanen im Land. Viele Iraner wandern in die USA, nach Kanada, Israel, in die nördlichen EU-Staaten und in die Länder des Nahen Ostens aus. Es sind vor allem Fachkräfte, welche das Land verlassen. Das Bildungssystem hat sich in den letzten Jahrzehnten verbessert und weist keine Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen auf. Die Analphabetenquote lag allerdings 2006 bei über 6jährigen bei 14 % (1976 rund 50%).

Die iranische bzw. persische Küche besitzt indische, zentralasiatische, türkischen und andere orientalische Einflüsse. Die Grundlage bildet Reis (vor allem Duftreis, Basmati) und Fladenbrot. Reis wird gekocht und mit Butter, Gemüse und Fleisch vermischt. Das Nationalgericht heißt Tschelo Kabab. Es besteht aus Reis mit gegrillten Fleisch, Zwiebeln, Tomaten und Kräutern. Tschelo Chorescht ist Reis mit

einer Art Ragout, Chorescht-e fesendschan ist Hühnchen mit Walnuss- und Granatapfelsoße. Ein Ragout aus Fleisch, Bohnen, Gemüse, Kräutern und Obst nennt sich Abguscht. Nach dem Kochen werden die festen Bestandteile herausgenommen, das Ganze püriert und alles zusammen mit der Soße mit Brot gegessen. Gewürze werden in der iranischen Küche nur vorsichtig eingesetzt. Beliebt sind Kurkuma und Safran. Den Köchen ist es wichtig, dass es eine ausgewogene Mischung aus kalten und heißen Speisen gibt. Heiß-Kalt bezieht sich nicht auf die Temperatur, sondern vielmehr auf die Auswirkungen der Speisen auf das menschliche Empfinden. Das Hauptgetränk ist Tee. Dieser wird durch ein mit den Zähnen gehaltenes Stück Zucker geschlürft. Ebenso beliebt ist Dugh, ein leicht gesalzenes Joghurtgetränk mit Gewürzen oder Kräutern.



*Golestan/Iran
(Foto: Raimund Andree, Pixabay)*



(Foto: Peggy Choucair, Pixabay)

Adas Polo (Basmatireis mit Linsen und Fleischbällchen)

Zutaten:

500 g Basmati-Reis
300 g Grüne Linsen
2 EL Sonnenblumenöl
Salz
Fladenbrot (im orientalischen Laden erhältlich)
3 große Zwiebeln
Rosinen

Für die Fleischbällchen:

500 g Lammgehacktes
1 kleine Zwiebel
Salz und Pfeffer
Zimt
Kurkuma
1 l Sonnenblumenöl zum Frittieren



(Foto: Slivi)

Zubereitung:

Den Reis in kochendes, gesalzenes Wasser geben. Einen Esslöffel Öl hinzugeben. Die Linsen waschen und je nach Angabe auf der Verpackung einweichen. Dann ebenfalls in Salzwasser gar kochen. Das Wasser von Reis und Linsen abschütten. Beides in einer großen Schüssel vermischen. Fünf Esslöffel Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Fladenbrot darin anbraten und dass die Reis-Linsenmischung darauf geben. Den Topf vom Herd nehmen und warm stellen. Für die Hackbällchen die kleine Zwiebel schälen, waschen und reiben. Salz, Pfeffer, Zimt und Kurkuma und Zwiebel mit dem Hackfleisch vermischen. Etwa 2 cm große Bällchen formen und in heißem Öl frittieren. Anschließend herausnehmen und auf ein Küchentuch legen. Die großen Zwiebeln schälen, waschen und in Ringe schneiden. Zusammen mit den Rosinen in Öl in einer Pfanne andünsten. Der Reis wird auf eine große Platte geschüttet. Darauf werden Hackbällchen und Rosinenzwiebeln verteilt.

Persischer Gurken-Tomaten-Salat

Zutaten:

Eine Packung Cherrytomaten

1 Salatgurke

Grüner Salat

1 Dose Mais

1 bis 2 EL Olivenöl

Balsamico Essig

Salz und Pfeffer



(Foto: Störger)

Zubereitung:

Die Tomaten und Gurken waschen. Die Gurken in Scheiben schneiden und die Tomaten halbieren. Den Salat putzen und waschen. Anschließend schneiden. Gurke, Tomate, Salat und Mais in einer Schüssel anrichten. Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel oder Tasse mischen und über dem Salat verteilen. Der Salat nach Pegah's Art ist schnell gemacht und ist dem deutschen Gaumen schon bekannt.

Der berühmteste Salat in Persien ist der *Salad Shirazi*. Dafür braucht man Tomaten, Gurken, rote Zwiebeln, Zitronensaft und frische Minze. Die Iraner mögen das Dressing sehr sauer. Im Iran wird traditionell darauf geachtet, dass alle Zutaten zueinander harmonisch sind, d. h. sie müssen etwa gleich groß geschnitten sein. Keine der Zutaten darf herausstechen. Bevorzugt werden kleine Gurken. Man kann auch eine große Salatgurke nehmen. Diese sollte dann aber entkernt werden, da die Kerne leicht bitter sind. Der Salad Shirazi bekam seinen Namen nach der wunderschönen iranischen Stadt Shirazi, welche viele Sehenswürdigkeiten hat. Die hier wohnenden Frauen sind berühmt wegen ihrer Schönheit. In Shiraz lebten viele persische Dichter und Künstler, wie der Poet Hafez. Dieser wurde sogar von Goethe bewundert. Die Region war in der Antike bekannt für seinen Weinanbau. Heute werden aus den Trauben Rosinen hergestellt.

Republik Moldau – Moldawien

Lucia C. ist 39 Jahre alt und lebt seit 3 Jahren in Gotha. Sie ist Übersetzerin von Beruf und spricht neben ihrer Muttersprache fließend Italienisch. Lucia kommt aus der Hauptstadt der Republik Moldau (rumänisch „Republica Moldova“) Chişinău. Sie mag Gotha, weil es ungefähr die gleiche Größe wie ihre Heimatstadt hat.



(Foto: Karel Bašta, Pixabay)

Moldawien ist ein Binnenstaat in Südosteuropa. Die Nachbarstaaten sind Rumänien und die Ukraine. Der Süden des Landes ist fruchtbar und ermöglicht den Anbau von Wein und Obst. Im Norden befinden sich hügelige Ebenen mit Eichenwäldern und Baumsteppen. Die Landessprache ist eine moldauische Variante des Rumänischen. Ebenso wird von vielen Menschen Russisch verstanden und verwendet. Der christlich-orthodoxe Glaube ist die Hauptreligion des Landes. Christliche Bauwerke wie Kirchen und Klöster sind die Hauptsehenswürdigkeiten des Landes. Seit der Gründung gehörte Moldawien zum Fürstentum Moldau, ab 1812 zum russischen Kaiserreich, seit dem 1. WK zum größten Teil zu Rumänien und ab dem 2. WK zur Sowjetunion. Seit 1991 ist die Republik Moldau ein selbständiger Staat. Das Land ist sehr klein und die Politik wird seit 1989 vom Transnistrienkonflikt bestimmt. Hierbei stehen sich die rumänisch geprägte Zentralregierung in Chişinău und die überwiegend von ethnischen Minderheiten bewohnten Gebiete hier vor allem Transnistrien und Gagausien gegenüber. 1990 riefen diese Gebiete die Unabhängigkeit von der Republik Moldau aus. Es kam überall zu Massenprotesten. 1992 kam es in Transnistrien zum Krieg, infolge dessen die De-facto-Unabhängigkeit beschlossen wurde. Es gab über 1000 Opfer. Zur Zeit wird nach politischen Lösungen gesucht, beide Seiten halten Waffenruhe. In Transnistrien ist eine Truppe der Armee der Russischen Föderation stationiert. Gagausien wurde 1994 auf friedlichem Weg wieder an die Republik Moldau angegliedert.

Die Küche der Republik Moldau ähnelt der in Rumänien, umfasst aber ebenso russische, griechische und türkische Elemente. Hauptbestandteile sind Schafskäse und Mais. Da das Land agrarisch geprägt ist, finden viele Gemüsesorten, wie Melonenkürbisse, Auberginen, Paprika, Tomaten, Linsen, weiße und grüne Bohnen Eingang in die Gerichte. Hülsenfrüchte und Gemüse sind oft die Hauptbestandteile eines Essens. Da der Weinanbau ertragreich möglich ist, gehören die moldauischen Weiß- und Rotweine zu einem Menü dazu. Hochprozentige Getränke sind Nistru und Doina.

Lucias Rezepte umfassen die Vorsuppe „Zeama“(Hühnersuppe), den Hauptgang „Friptură de porc cu Mămăligă“ (Schweinefleisch und Polenta mit Schafskäse) und die Nachspeise „Mere coapte“ (Bratäpfel). Nach einem großen Fest, wie etwa einer Hochzeit, bei welchem viel gegessen und getrunken wird, wird traditionell einen Tag später zu einem Teller mit der Hühnersuppe „Zeama“ eingeladen, um den Magen zu beruhigen. Statt Nudeln sind auch Kartoffeln gebräuchlich. Das Originalrezept sieht allerdings Nudeln vor. Das Gewürz „Borș Acru“ wird traditionell aus Weizenkleie hergestellt. Man bekommt es in Pulverform als „Borș Clasic Acru“ der Firma Gallina Blanca im Russischen Laden in Gotha West oder im Internet. Für die Polenta gibt es in Moldawien einen speziellen gusseisernen Topf.

Kochzeit etwa 2-3 Stunden (je nach Vorkenntnissen im Kochen und gekochter Menge).



Gusseiserner Topf für Polenta (Foto: Slivi)

Hühnersuppe „Zeama“

Zutaten (3 Personen):

Hühnerfleisch (2 große Hühnerkeulen)

1 große Zwiebel

1 große Karotte

1 Paprika (rot oder gelb)

2 l Wasser

Frischer Dill und Petersilie (je ein kleiner Bund)

Salz

Gewürzmischung „Borş Acru“ (leicht säuerlich)

Für die Nudeln:

250 g Weizenmehl

1 Ei

Salz

Zubereitung:

Die Hühnerkeulen waschen, in zwei Teile zerlegen und zusammen mit der ungeschnittenen geschälten Zwiebel im Wasser zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen auf kleiner Stufe weiter köcheln lassen. Von Zeit zu Zeit muss das herauskochende Blut (Schaum) mit einem Schöpflöffel abgeschöpft werden. Die Suppe soll möglichst klar sein. Im Idealfall setzt man die Brühe einen Tag vorher an und lässt sie über Nacht ziehen (bei heißen Temperaturen in den Kühlschrank stellen). Etwa 2 bis 3 Stunden köcheln lassen. Nachdem Abschöpfen des Schaums Salz (je nach Geschmack) hinzufügen. Die Karotte schälen, waschen und kleinschneiden. Da in Moldawien das Auge mit isst, sollten die Karottenstücke relativ dünne, halbe Scheiben sein. Den Paprika putzen, waschen und ebenfalls in kleinere Stücke schneiden. Die Nudeln vorbereiten. Dazu werden 1 Ei, 250 g Mehl und eine Prise Salz in eine Schüssel gegeben und zu einem Teig geknetet. Der Teig sollte fest sein, da er anschließend ausgerollt und geschnitten wird. Vor dem Ausrollen Mehl auf die Unterlage stäuben. Teig dünn (etwa 2mm) zu einem Kreis ausrollen und in 3 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen mit Mehl bestäuben und zum Trocknen legen (etwa 20 min). Dann werden die Teigstreifen in dünne Nudeln geschnitten. Dafür legt man die Streifen übereinander und schneidet etwa 5 mm breite und 3 cm lange Nudeln. Diese werden locker auf einem Brett ausgebreitet. Nach etwa 1 ½ Stunden die Zwiebel aus der Brühe nehmen (diese wird nicht mehr für die Suppe verwendet). Karotte und Paprika der Brühe hinzufügen und eine halbe Stunde köcheln lassen. 20 Minuten vor dem Servieren der Suppe fügt man die Nudeln und frische Kräuter hinzu und würzt noch einmal mit Salz und Borş Acru (etwa 3 TL auf 1 Liter) nach. Die Suppe wird in einer Schüssel oder Teller mit einem Stück Hühnerfleisch (im Ganzen, also nicht vorher vom Knochen lösen) serviert.



(Foto:Slivi)

„Friptură de porc cu Mămăligă“ (Schweinefleisch und Polenta mit Schafskäse)

Zutaten (3 Personen):

500 g Schweinefleisch (original mit etwas Fett, Schweinekamm, ohne Knochen)

2-4 Knoblauchzehen

150 ml trockener Weißwein

3 große Zwiebeln

3-4 Lorbeerblätter

Schwarzer Pfeffer

Salz

Öl (zum Anbraten)



Für die Polenta:

(Foto: Slivi)

250 g fein gemahlenes Maismehl (z.B. von Boromir, erhältlich im Orientalischen Laden oder im Internet)

50 g Butter

Salz

750 ml Wasser

Zum Garnieren bzw. zum Essen:

1 Schafskäse (Feta)

1 Becher Schmand

Petersilie

Zubereitung:

Das Schweinefleisch waschen und in große Stücke (etwa 5 x 3 cm) schneiden. Die Fleischstücke in einem Topf mit etwas Öl leicht anbraten. Dann mit Wein ablöschen und auf niedriger Stufe köcheln lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und waschen. Die Zwiebeln in halbe Ringe und den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und die Lorbeerblätter zum Fleisch hinzugeben. Mit Salz (etwa 1 TL) und Pfeffer (traditionell eher würzig, also etwas mehr) nach Geschmack würzen. Etwa 1 ½ Stunden köcheln lassen. Eventuell etwas Wasser hinzufügen, wenn die Flüssigkeit im Topf zu wenig wird. Am Ende sollte aber nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden sein.

Die Polenta benötigt eine Kochzeit von etwa 30 Minuten. 750 ml Wasser mit Salz (1 TL, je nach Geschmack) zum Kochen bringen. Dann etwa 250 g Maismehl nach und nach unter Rühren (mit einem Schneebesen) hinzufügen. 50 g Butter hinzufügen.

Etwa 5-7 Minuten rühren und dann auf sehr kleiner Stufe abgedeckt weiter köcheln lassen. Von Zeit zu Zeit umrühren. Die Konsistenz entspricht in etwa Kartoffelbrei.

Zum Servieren füllt man die Polenta in eine mit Butter ausgestrichene Tasse und stürzt diese auf einen Teller. Das Fleisch wird daneben gelegt. 2 cm große Schafkäsestücke werden geschnitten und ebenfalls auf dem Teller platziert. Ein Klecks Schmand und einige Stücke Petersilie runden die Garnierung ab.

„Mere coapte“ (Bratapfel)

Zutaten (3 Personen):

3 große Äpfel (ein Winterapfel, fest, leicht säuerlich z. B. Boskoop/Boskop)

Konfitüre (Himbeere, Erdbeere oder nach Geschmack)

Puderzucker

Zubereitung

Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen, so dass der Apfel im Ganzen erhalten bleibt. Die Standfläche mit der Blüte nicht durchstechen (sonst läuft die Füllung heraus). Den Apfel mit Konfitüre füllen. Für 45 Minuten bei 180 Grad (Ober-Unterhitze) im Herd backen. Der Apfel ist fertig, wenn das Fruchtfleisch weich ist. Aus dem Ofen herausnehmen, den Puderzucker mit einem kleinen Sieb darüber streuen und warm genießen.



(Foto: Slivi)

Nordmazedonien

Die Republik Nordmazedonien liegt in Südosteuropa. Bis Februar 2019 hieß der Staat Republik Mazedonien. Die Einwohnerzahl beträgt rund 2 Millionen. Die Hauptstadt ist Skopje. Das Land bemüht sich der Europäischen Union (EU) beizutreten, gehört aber zu den ärmsten Ländern Europas. Die Arbeitslosenzahlen sind sehr hoch (rund 24 %), es gibt wenig Rohstoffe und Industrie, die Infrastruktur ist schwach entwickelt. In Mazedonien leben neben Mazedonen, 25 % Albaner und kleinere Minderheiten von Türken, Roma, Serben, Bosniaken und Aromunen/Meglenorumänen. Die Situation zwischen den Ethnien, insbesondere zwischen Mazedoniern und Albanern ist angespannt, weswegen es oft zu Konflikten kam und kommt. 2001 gab es bürgerkriegsartige Zustände. Albanische Guerillas besetzten Dörfer und lieferten sich Kämpfe mit Militär und Polizei, um ihre Rechte als Minderheit zu stärken. 2008 wurde Albanisch als zweite Amtssprache anerkannt, aber noch nicht im vollen Umfang. Hinzu kommen Konflikte zwischen orthodoxen Christen und Muslimen, die in Angriffen auf Moscheen und Kirchen eskalieren.

Die Frühgeschichte Makedoniens ist geprägt von Konflikten der Makedonen und Griechen. Es ist ungeklärt, ob die Makedonen Griechen waren. Makedonien gehörte im 2. Jh. v. Chr. zum Römischen Reich. Im 4. und 5. Jh. n. Chr. fielen Hunnen und Goten in das Gebiet ein, im 6. Jh. folgten die Awaren und Slawen. Der Einfluss der Slawen wuchs beständig. Im 8. Jh. hieß die Region Pelagonien. Makedonien gehörte in der folgenden Zeit zum abwechselnd zum Reich der Bulagaren, zu Byzanz und war unter serbischer Herrschaft. 1371 begann die Eroberung Mazedoniens durch die Osmanen. 1465, 1565, 1689 und 1876 erhob sich die mazedonische Bevölkerung gegen die Herrschaft der Osmanen. Im Krieg gegen Russland fiel Mazedonien mit den Friedensvertrag vom 3. März 1878 an Bulgarien. Wenig später beschloss der Berliner Kongress, die Zugehörigkeit zum Osmanischen Reich. Zahlreiche Aufstände folgten. Die Albaner riefen die Liga von Prizren ins Leben, die den albanischen Gebieten die Selbständigkeit verschaffen wollte. Bulgarien, Serbien und Griechenland unterstützten die Aufständischen. Die Bulgaren gründeten das Bulgarische Makedonien-Adrianopeler Revolutionäre Komitee (BMARK), das im August 1903 den Ilinden-Aufstand organisierte. 1912 und 1913 kam es zu den Balkankriegen, in deren Folge die Herrschaft der Osmanen beendet wurde. Makedonien wurde Teil der Staaten Griechenland, Serbien und Bulgarien. Bald kam es im serbischen Mazedonien (Vadar-Mazedonien genannt) zur Umwidmung des osmanischen Widerstandes in einen serbischen, d.h. der serbische Teil Mazedoniens strebte nach Unabhängigkeit. 1913 erfolgte so der Ohrid-Debar-Aufstand und 1934 die Ermordung des jugoslawischen Königs Alexander I. Die Albaner in Mazedonien strebten dagegen nach einem Großalbanien, konnten bei der Pariser Friedenskonferenz 1919 aber keinen Anschluss an Albanien erreichen. Es erfolgte der Anschluss Vadar-Mazedoniens (also des serbischen Teils) an das Königreich Jugoslawien. Wieder organisierte die BMARK jetzt IMRO aus Griechenland Kämpfe in diesem Teil Mazedoniens. 1941 bis 1944 war das Gebiet von Bulgarien besetzt. 1943 beschlossen die kommunistischen Partisanen Jugoslawiens, eine Republik Makedonien im zu gründenden Jugoslawien zu ermöglichen. Am 2. August 1944 wurde durch mazedonische Kommunisten die sozialistische Teilrepublik Mazedonien gegründet. Sie wurde 1946 Teil von Jugoslawien. 1991 wurde die Republik Mazedonien unabhängig. Aufgrund des Namensstreites mit Griechenland, weil sich das geographische Makedonien über die Ländergrenzen hinaus erstreckt, erfolgte Februar 2019 die Umbenennung des Landes in Nordmazedonien. Zu Neuwahlen des Parlaments kam es am 11. Dezember 2011. Die Sozialdemokraten lagen fast gleichauf mit der VMRO-DPMNE. Es kam lange zu keiner Regierungsbildung. Die VMRO-DPMNE blockierte das Parlament und Anhänger der Partei stürmten den Sitzungssaal. Es kam zu Handgreiflichkeiten, bei denen Zoran Zaev verletzt wurde. Im Mai 2012 wurde Zaev Regierungschef. Das Land befand sich 2015 bis 2017 in einer politischen Krise. Anfang

2015 wurden durch die Sozialdemokratische Liga Mazedoniens mit ihrem Vorsitzenden Zoran Zaev Telefonate der Regierungspartei VMRO-DPMNE (christlich- und nationaldemokratisch), die rassistische Äußerungen gegen die albanische Minderheit beinhalteten, veröffentlicht. Der Vorwurf der Korruption und der Justizbeeinflussung ging damit einher. Bisher wurde keine Anklage erhoben. Es kam daraufhin im Mai 2015 in Kumanovo zu Schießereien zwischen Albanern und der Polizei, bei denen 22 Menschen starben.



Mazedonien (Quelle: pixabay Foto von lupo sto)

Medjana A. lebte seit 2015 mit ihrer Familie in Gotha. 2018 zog sie ins Ruhrgebiet, weil ihr Mann Arbeit gefunden hat. Sie ist Hausfrau. Medjana hat mit uns Burek (ein Teiggericht) gemacht. Ein für uns kompliziertes und aufwendiges Essen, dass im nachfolgenden erklärt wird. Dennoch empfehlen wir den QR-Code zu nutzen. Er weist auf ein YouTube Video, das anschaulich macht, wie der Teig ausgebreitet wird. Das zweite Rezept ist Gewrek, ein süßer Sesamring. Das Hefeteiggebäck ist sowohl in der Türkei (Simit), in Griechenland (Koulouri), Serbien (Devrek), Bulgarien (gewrek) und Rumänien (covrig) verbreitet. Es kann salzig oder süß sein. Das Gebäck wurde vor 500 Jahren im Osmanischen Reich erfunden.

Die mazedonische Küche gehört zur Balkanküche. Die Grundlage der Speisen ist Weizen, Mais, mitunter auch Reis. Es gibt orientalische und mediterrane Einflüsse. Beliebte sind Rind, Lamm, Kalb, Schwein und je nach Region Fisch. Aber auch das Gemüse, welches in der Region wächst, wie Kartoffeln, Zwiebeln, Kraut, Karotten, Knoblauch, Spinat, Erbsen, Tomaten, Paprika, Gurken und Auberginen, wird verwendet. Esskastanien, Mandelbäume, Walnüsse, Haselnüsse und Trauben wachsen ebenso in Mazedonien.

Burek

Zutaten:

für den Teig:

2 kg Mehl

3 EL Salz

1 l Wasser

300 ml Sonnenblumenöl

für die Füllung:

frischer oder eine Packung gefrorener Spinat (gefroren nur Blattspinat)

1 Fetakäse

oder

500 g Rinderhackfleisch

1 Zwiebel

Knoblauch

Paprikapulver

Vegeta (gelbliche Gewürzmischung, im Handel erhältlich)

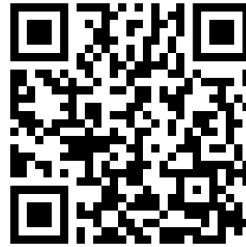
Öl

zum Bestreichen:

200 ml Wasser

Salz

1 EL Butter



Zubereitung:

Das Mehl und Salz in eine Schüssel geben und vermischen. Das lauwarme Wasser mit dem Sonnenblumenöl verrühren. Langsam das Wasser mit dem Öl nach und nach in das Mehl geben und kräftig durchkneten. Der Teig sollte nicht trocken, sondern leicht matschig und weich sein. Den gut durchgekneteten Teig zu einer langen Rolle rollen und mit einem Messer in etwa 8-10 cm breite Stücke schneiden. Aus den Stücken Kugeln formen. Die Kugeln auf einer bemehlten Unterlage etwa 1,5 cm dick ausrollen. Die entstehenden Kreise mit Öl bestreichen und zur Seite legen. Etwa 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit kann man die Füllung vorbereiten. Spinat putzen, waschen und schneiden oder wenn man tiefgekühlten Blattspinat verwendet, auftauen. Den Spinat zusammendrücken, damit das

Wasser herauskommt. Feta in einer Schüssel mit der Hand zerkrümeln und unter den Spinat geben. Das Ganze vermischen.

Oder für eine Fleischfüllung

Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Je nach Geschmack 1 bis 2 Knoblauchzehen durch eine Knoblauchpresse drücken zusammen mit der Zwiebel, dem Hackfleisch und den Gewürzen in eine Schüssel geben und durchmischen.

Jetzt kommt der komplizierte Teil des Burek. Einen Teigfladen nehmen und auf einen mit einer sauberen Stofftischdecke bedeckten Tisch legen. Die Tischdecke leicht mit Mehl bestäuben. Der Teig muss mit den Händen hauchdünn auseinandergezogen werden, so dass er fast den ganzen Tisch bedeckt. Dazu nimmt man den Teig immer wieder in der Mitte von Neuem in die Hand und zieht vorsichtig an verschiedenen Stellen des Randes am Besten mit gespreizten Fingern. Wenn man einen etwa im Durchmesser 1 m großen Tisch hat, sollte der Teig wie eine Tischdecke darüber liegen. Die Kunst ist es, dass der Teig nicht reißt. Der sehr dünne runde Teig wird an den Rändern der einen Seite etwa 5 cm breit mit Füllung belegt. Dann schlägt man den Rand des Teiges über die Füllung. Man hebt die Tischdecke hoch und lässt den Teig vorsichtig bis zur Mitte des Tisches rollen. Es entsteht eine Teigrolle mit Füllung. Diese lässt man liegen und geht an die andere Seite des Tisches und wiederholt die Füllung des Randes und das Einrollen. Am Ende sollten zwei lange Rollen nebeneinander liegen, die man auseinander schneiden muss. Die Rollen legt man auf ein geöltes Blech – man kann Schlangenlinien legen oder ein Schneckenhaus formen. Die Rollen mit Öl bestreichen.

Den Backofen vorheizen. Das Blech auf mittlerer Schiene und dann 200 ° C Ober- und Unterhitze etwa 30 Minuten im Ofen backen. In der Zwischenzeit Wasser, Butter und Salz für das Bestreichen vorbereiten und in einem Topf leicht erhitzen. Wenn der Teig oben goldbraun ist, ist der Burek fertig. Den Burek mit der Wasser-Butter-Mischung bestreichen und nochmals in den Ofen schieben, bis das Wasser verdampft ist. Den Burek aus dem Ofen holen. Am Besten schmeckt er warm mit Joghurt oder Ayran (Joghurt-Wasser-Salz-Mischung).





(Fotos: Lenz/Slivi)

Gewrek (Sesamringe)

Zutaten:

Für den Teig:

- 1 kg Mehl
- 2 ½ EL Löffel Zucker
- 150 ml Wasser
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 TL Salz
- 1 Würfel Hefe

vor dem Backen:

- 1 Tüte Sesam
- 500 ml Wasser
- 250 g Zucker



Mehl in einer Schüssel geben. Eine Mulde in der Mitte des Mehls machen. Zucker, Wasser, Öl, Salz und zerbröselte Hefe in einem Gefäß verrühren und in das Mehl geben. Den Teig kneten und dann eine Stunde mit einem sauberen Geschirrtuch abgedeckt warm ruhen lassen. Wenn der Hefeteig aufgegangen ist, kräftig durchkneten. Dann apfelgroße Kugeln formen und zu langen Schlangen ausrollen. Die Schlangen leicht in sich drehen und dann die Enden der Schlange zu einem Kreis zusammenlegen, so dass ein Ring entsteht. 250 g Zucker vorsichtig erhitzen, dabei rühren bis der Zucker karamellisiert ist. 500 ml Wasser hinzufügen und verrühren. Den Sesam leicht in einer Pfanne anrösten. Die Teigringe erst in das Zuckerwasser und dann in den Sesam tauchen bzw. wälzen. Danach auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im Ofen bei 200 ° C Ober- und Unterhitze 30 Minuten lang backen. Die Ringe müssen braun und knusprig sein. Wenn man Sie nicht gleich isst, sollte man sie mit einem Geschirrtuch abdecken, damit sie nicht austrocknen. Man kann die Ringe pur oder mit süßen oder herzhaften Belag essen. Sie lassen sich auch einfrieren.



(Fotos Lenz/Slivi)



Republik Peru

Christian Leon A. lebt seit 2008 in Gotha. Er ist Goldschmied. In seiner kleinen Schauwerkstatt kann man ihm bei der Arbeit zusehen. Christian kommt aus Perus Hauptstadt Lima.

Die Republik Peru liegt in Südamerika. Die Hauptstadt ist Lima mit über 7 Millionen Einwohnern. Zum überwiegenden Teil wird Spanisch gesprochen. Die größten indigenen Sprachen sind Quechua (13,2 %) und Aimara (1,8 %). Der überwiegende Teil der Bevölkerung ist katholisch. Die ersten Einwanderer siedelten etwa 20.000 bis 10.000 v. Chr. in Peru. Stufenförmige Pyramiden, Prozessionsstraßen und Höfe sind die ältesten bekannten Monumentalbauten (datiert auf 3200 v. Chr.). Zu den Hochkulturen Perus gehören die Chavín de Huántar (800 v. Chr. bis 300 v. Chr.), die Nazca-Kultur (ca. 200 v. Chr. bis rund 600 n. Chr.), welche die berühmten Nazca- Linien hinterließ, und die Tiahuanaco-Kultur (1500 v. Chr.). Es folgten die Moche (1 Jt. n. Chr.), die Chimú (13.-15. Jh.) und die Inka (um 1200 bis 1532). Die Inkaruinen der Stadt Cusco und die Ruinenstadt Machu Picchu zeigen eindrucksvoll die Kultur der Inkas in Peru. 1532 wurde das Inkareich durch die Spanier erobert. Sie gründeten das Vizekönigreich Peru. 1780 kam es wegen erzwungener Arbeit und Warenkäufen unter Federführung von José Gabriel Condorcanqui zu Unruhen. Condorcanqui stammte von den letzten Inkaherrschern ab. Er betonte in seinem Protest aber, dass er nicht nur für die indigenen Völker eintrete, sondern für alle Benachteiligten. Er wurde zunächst von Weißen und Priestern unterstützt, später aber wegen seiner radikalen Forderungen fallen gelassen. Der Aufstand wurde niedergeschlagen und Condorcanqui hingerichtet. In der Folge wurden die indigenen Sprachen und Symbole verboten. 1821 wurde Peru durch Impuls von Argentinien und Chile unabhängig und die Sklaverei abgeschafft. Die Jahre danach waren geprägt durch einen Bürgerkrieg des von Chile unterstützten Norden und des Südens, welcher mit Bolivien koalierte. Der Norden gewann. Die Situation blieb allerdings instabil – verschiedene Präsidenten folgten. Die Entdeckung des Guanos als Dünger brachte Peru nicht nur einen wirtschaftlichen Aufschwung durch den Export von Guano, sondern auch eine moderne Verwaltung. 1879 kam es zum sogenannten Salpeterkrieg. Bolivien und Chile kämpften um die Salpetervorkommen in der Region Antofagasta. Peru unterstützte Bolivien, welches den Krieg verlor. Die chilenischen Truppen marschierten in Lima ein und nach weiteren Kämpfen wurde 1883 der Friedensvertrag von Ancón unterzeichnet. In den folgenden Jahrzehnten konnte sich das Land nur schwer stabilisieren. Seit der Jahrhundertwende gewann der Export von Kupfer und Kautschuk an Bedeutung. 1924 wurde die sozialistische Bewegung "Alianza Popular Revolucionaria Americana" (APRA) unter Victor Raúl Haya de la Torre ins Leben gerufen, welche fortan mit der militärischen Elite immer wieder in Konflikt geriet. In den 30er Jahren wurde die APRA verboten. 1941 kam es zum Krieg gegen Ecuador. Ein Jahr später musste Ecuador weite Teile seines Gebietes an Peru abtreten. Die Spannungen um diese Gebiete führten 1995 noch einmal zum Konflikt, welcher 1999 diplomatisch beigelegt werden konnte. Wechselnde Regierungen nach dem Ende des 2. WK brachten keinen wesentlichen Fortschritt. Von 1963 bis 1979 gab es keine freien Wahlen. In dieser Zeit waren Militärregierungen an der Macht. Erst ab 1980 setzte wieder eine Demokratisierung des Landes ein. 1985 wurde der Sozialdemokrat Alan García Pérez Präsident. Er führte Peru durch eine hohe Verschuldung und Inflation in eine wirtschaftliche Krise. 1990 gewann der japanisch-stämmige Agrarwissenschaftler Alberto Kenya Fujimori von der Bürgerbewegung "Cambio 90" die Wahl. Er setzte unliebsame Sparmaßnahmen durch, löste zeitweise das Parlament auf und setzte die Verfassung außer Kraft. Ab den 80er Jahren gab es Terroranschläge der kommunistischen Guerillaorganisation "Leuchtender Pfad". Fujimori gelang es, die Organisation zu zerschlagen. Ihm gelang es die Wirtschaft zu stabilisieren, trotzdem lebten 70 % der Peruaner in Armut. 2001 gewann Alejandro Toledo die Wahlen, 2006 wurde Pérez Präsident. Der neue marktwirtschaftlich

ausgerichtete Kurs der Regierenden konnte bisher die Armut nicht nachhaltig bekämpfen, so dass es immer wieder zu Unruhen kommt.

Die peruanische Küche ist aus der Küche der Inka hervorgegangen. Während der Jahrhunderte kamen vor allem spanische Einflüsse hinzu. Ab Mitte des 19. Jh. wanderten vermehrt chinesische, japanische und italienische Arbeiter ein, welche ihre jeweilige Landesküche mitbrachten und an die örtlichen Gegebenheiten anpassten. Der französische Meisterkoch Auguste Escoffier zählte das peruanische Essen Anfang des 20. Jh. zu den Besten der Welt. Die Zutaten der peruanischen Küche sind vor allem Mais, Kartoffeln, Quinoa und Chillis, welche schon die Inkas im Land anbauten. Lamas, Alpakas und Meerschweine dienen als Fleischlieferanten.

Christian und seine Frau Sina haben für unsere Kochbroschüre die Vorspeise „Ají de Gallina“ (Hühnerfrikassee), als Haupt- oder Vorspeise „Papa Rellena“ (gefüllte Kartoffeln) und als Nachtisch „Mazamorra Morada“ (lila Maispudding) ausgesucht. Das Gericht „Mazamorra Morada“ wird in großen Töpfen zubereitet und warmgehalten, schmeckt aber auch kalt. Mazamorra Morada ist ein fruchtiger Pudding auf Basis von lila Mais (Maiz Mote). Das Mazamorra Morada Rezept hat seinen Ursprung in den Anden und war schon vor der Zeit der Inka bekannt. Besonders gut schmeckt dazu Milchreis. Die Mazamorra Morada ist ein Allheilmittel für jedes „Wehwehchen“, also insbesondere wenn ein Kind traurig ist oder Bauchschmerzen hat.



Lima – historisches Zentrum (Foto: Patricia van den Berg, Pixabay)

„Ají de Gallina“ (Hühnerfrikassee)

Zutaten (für 6 Portionen):

- 2-3 Hühnerbrüste
- 3 große Tassen Wasser
- 4-5 Scheiben Brot (Toast)
- 2 große Tassen Milch
- 3 Knoblauchzehen
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Salz
- 1-2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 TL Chilipaste (Ají amarillo, erhältlich im Internet) oder 1 gelbe Chilischote
- 3 Eier
- 6 Kartoffeln
- ½ kg Reis (Basmati oder Jasmin, kein Langkornreis)
- 6 Oliven (lila)
- Olivenöl
- 1 Handvoll gehackte Walnüsse



(Foto: Slivi)

Zubereitung:

Die Hühnerbrüste waschen und in Wasser kochen (1-2 Stunden). Wenn sie gar sind, aus der Brühe nehmen, in eine Schüssel geben und mit der Gabel „zerpflücken“. Die Brühe zur Seite stellen (sie wird später gebraucht). In einem Topf etwas Olivenöl geben und die in kleine Würfel geschnittenen Zwiebeln anschwitzen. Wenn die Zwiebeln glasig sind, wird der Knoblauch hinzugefügt. Währenddessen Toastbrot, Chili, Salz, Pfeffer und Brühe in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer zu einer Art Brei verarbeiten. Die Masse zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Hühnerfleisch und Milch nach etwa 5 Minuten hinzufügen. Abschmecken und wenn nötig mit Salz nachwürzen. Je nach Geschmack gehackte Walnüsse dazugeben. Für die Farbe kann auch Kurkuma hinzugegeben werden. 30 Minuten vor dem Essen Wasser mit Salz zum Kochen bringen und den Reis zufügen. Die geschälten Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Die Eier hart kochen, schälen und halbieren.

Den Teller mit dem Frikassee, dem fertigen Reis, einigen Kartoffelstücken, einem halben gekochten Ei und einer Olive anrichten. Man kann ebenso noch mit einem Salatblatt garnieren.

„Papa Rellena“ (gefüllte Kartoffeln mit Reis und Zwiebelsalat)

Zutaten:

Reis

6 Oliven (lila)

2,5 kg Kartoffeln

1 EL Rosinen

500 Hackfleisch

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

ein halbes Bund Petersilie

etwas Mehl

Salz

Pfeffer

5 Eier

1 Flasche Öl zum Frittieren

Für den Zwiebelsalat:

5 große Zwiebeln

3 Limetten (frisch oder Saft)

Kreuzkümmel

Öl

Pfeffer, Salz

Tomate (je nach Geschmack)



(Foto: Slivi)

Zubereitung

Kartoffeln mit Schale weichkochen, dann pellen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und kalt werden lassen. Ein Ei untermischen, Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Zur Seite stellen. Für die Füllung zwei Löffel Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, die in Würfel geschnittene Zwiebel anschwitzen, den klein gehackten Knoblauch hinzugeben. Das Gehackte in die Pfanne geben und 5 Minuten kochen lassen. 3 Eier hart kochen. Die Eier, Petersilie und Oliven klein hacken und zu dem Hackfleisch geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Rosinen hinzufügen. Die Kartoffelmasse durchkneten und eine Portion auf die gemahlte Hand geben. Plattdrücken und etwa einen Esslöffel Hackfleischmasse mittig darauflegen und zu einer ovalen Form verschließen. Ein Ei auf einem Teller mit einer Gabel quirlen. Die gefüllte Kartoffel in Mehl und anschließend in dem Ei wälzen. Dann in Öl braten (das Öl sollte die Kartoffel mindestens halb bedecken) oder besser frittieren. Vorsichtig wenden.

Den Reis kochen. Für den Zwiebelsalat 5 Zwiebeln schälen, waschen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Anschließend mehrmals wässern und das Wasser wegschütten. Das Wässern mildert die Schärfe der Zwiebeln. Limettensaft, etwas gemahlenen Kreuzkümmel, Öl, Pfeffer und Salz hinzufügen und umrühren. Wenn man möchte, kann man einige Tomatenstücke hinzufügen.

Serviert werden die gefüllten Kartoffeln mit Reis und Zwiebelsalat.

„Mazamorra Morada“ (lila Maispudding)

Zutaten „Mazamorra Morada“:

3 Liter gekochte Chicha Morada (Zutaten siehe unten)

Obst nach Wahl (Ananas, Apfel, Pflaume, Aprikose o.ä.)

Limettensaft

300 g Zucker

150 g Süßkartoffelstärke oder einfache Maisstärke

Für die Chicha Morada:

¾ Kilo lila Mais (erhältlich im Internet)

3 Liter Wasser

Apfel- und Ananasstücke

Zimt

Gewürznelken

Zucker

Zitronensaft



(Foto: Slivi)

Zubereitung:

Für die Chicha Morada den lila Mais waschen. Mais, Apfelstücke, Ananasstücke, Zimt und Gewürznelken aufkochen und anschließend ca. 4 bis 5 Minuten auf niedriger Stufe kochen lassen. Der Sud ist fertig, wenn die Maiskörner aufgeweicht sind und die Flüssigkeit eine dunkel lila Farbe angenommen hat. Die Chicha Morada absieben. Es wird nur die Flüssigkeit verwendet, welche man mit Zucker und Zitronensaft abschmeckt. Der Mais kann bis zu drei Mal wieder verwendet, also aufgekocht werden bis alle Körner platzen und der Geschmack nur noch schwach ist.

Eine Tasse Chicha Morada beiseite stellen und erkalten lassen. Dem Rest der Chicha Morada das klein gewürfelte Obst hinzufügen. Dann zum Kochen bringen. Süßkartoffelstärke oder Maisstärke in der Tasse mit der kalten Flüssigkeit auflösen. Langsam unter Rühren in das kochende Chicha Morada geben bis die Farbe dunkel wird und die Flüssigkeit sich verdickt. Zucker und Limettensaft hinzufügen. In Schälchen mit Zimtpulver servieren. Man kann es auch prima zu Milchreis oder Grießbrei essen.

Eine witziges Lied über die peruanische Küche ist :

„Comida criolla del Peru“

„Kreolisches Essen von Peru“

1.

Ya tengo la comida de hoy

Ich habe das Essen von heute

La fiesta ya va a comenzar

Die Feier kann beginnen

Chicha morada con Inca Kola

Chicha Morada (Saft aus lila Mais) und Inca Kola (Limo)

Chicha de jora y pisco de uva

Chicha de jora (Wein) und pisco de uva (Grappa)

Son las bebidas peruanas si señor

Das sind die peruanischen Getränke, jawohl

2.

Rica Cebiche hecho de bonito

Leckeres Ceviche (Fischgericht) aus Bonito (Fischart) gemacht

Esta picante, mi aji es el mejor

das ist scharf, mein Chili ist der Beste

Camotes dulces y choclos blancos

süße Süßkartoffeln und weißer Mais

Lechugas frescas, que rico al paladar

frischer Salat, das schmeckt gut,

Es el cebiche peruano si señor

das ist das peruanische Ceviche, jawohl

3.

Oyeme Cesar, cuidado con los postres

Hey Cesar, pass auf die Nachtschokolade auf

La mazamorra morada dulce esta

die mazamorra morada wird mit Milchreis gemacht

Arroz zambito, frijol colado

frijol colado (Süßspeise aus Bohnen)

Elsye Puelles ay, Manuelito, me faltas hoy

Elsye Puelles (Name), Manuelito (Name), das fehlt mir heute,

Los ollucitos y albóndigas de caiguas

die kleinen Kartoffeln und kleine Kartoffelbällchen

4.

La chanfainita y el escabeche, la cara pulcra, Y el estofao de pollo y el arroz con pato, Platos amigos que rico están,
Los Tallarines verdes de albahaca el tacu-tacu , Y el cau-cau, amigos míos, peruanos son

Die Chanfainita (Gericht mit Rinderlunge), die Escabeche (Fischgericht), die Cara Pulcra (getrocknete Kartoffeln mit Fleisch) und das Estofao de Pollo (Eintopf aus Hühnchen) und das Arroz con Pato (Reisgericht mit Ente) sind Gerichte, meine Freunde, die sind so lecker, die Tallarines Verdes (Spaghetti) mit Basilikum (Pesto) und der Tacu Tacu (Reis-Bohnen-Omlette mit Spiegelei und Steak darauf) und der Cau-Cau (Rindermagenragout), meine Freunde, die sind peruanisch

5.

Mira a Juanita, ella baila sola y le hace ojitos a Tito y Elsy y Manuel cantan un festejo, mientras que pepe tocando está, Cecilia come un anticucho, los picarones dulces están, Sergio los come hasta reventar

Schau dir Juanita an, sie tanzt allein, und flirtet mit Tito und Elsy und Manuel singen einen Festejo (Tanzlied), während Pepe dazu spielt, Cecilia ist ein Anticucho (Spieß mit Rinderherzen), die Picarones (Kürbis-Süßkartoffel-Ringe) sind süß, Sergio isst sie, bis er platzt.

6.

Ya se han fijado se esta acabando, Se esta acabando el lomo saltau, pero, Las papas a la huancayna están rindiendo, A mas no poder y el seco e gato, a los criollos, Esos Criollos, peruanos son

Sie haben bemerkt, dass alles zu Ende geht, zu Ende geht der Lomo Saltau (Rindfleisch-Kartoffel-Gericht), aber die Papas a la Huancayna (unser Vorspeisenrezept) reichen noch ein bisschen, bis man nicht mehr kann, und das Seco e Gato, diese Kreolen (die Nachkommen der Einwanderer mit ihrem Essen) sind auch Peruaner

Das Essenlied:



Link zu einem Video über peruanisches Essen:



Republik Polen

Polen ist das sechstgrößte Land in Europa. Die Hauptstadt ist Warschau. Die überwiegende Zahl der Polen gehört dem katholischen Glauben an.

Ab dem Mittelalter sind die westlichen Polanen auf dem heutigen Gebiet Polens nachweisbar. Der erste überlieferte polnische Herzog ist Mieszko aus der Dynastie der Piasten, welcher von 960-992 regierte. 1025 erfolgte die Gründung des Königreichs Polen. 1138 umfasste Polen sechs Herzogtümer: Kleinpolen, Großpolen, Pommern, Pommerellen, Schlesien und Masowien. Es folgte eine Zeit der territorialen Zersplitterung und verschiedener piastischer Könige. Die Piasten siedelten Benediktiner und Zisterzienser aus Frankreich, dem Heiligen Römischen Reich und Italien in Polen an. In der 1. Hälfte des 13. Jh. waren weite Teile des Landes durch den Mongolensturm entvölkert. Deshalb war die Einwanderung von deutschen Bauern und Städtern erwünscht. Auch jüdische Siedler, die im Zuge der Pogrome in Europa vertrieben wurden, kamen nach Polen. 1569 vereinigte sich das Großherzogtum Litauen mit der Union von Lublin zur Königlichen Republik Polen-Litauen. Mit dieser Adelsrepublik, die bis zur Mitte des 17. Jh. bestand, entstand der erste moderne Staat Europas. Diese besaß ein adelsrepublikanisches System mit Gewaltenteilung. Das Ende der Adelsrepublik war durch Kriege und innere Unruhen gekennzeichnet. 1791 wurde in Polen die erste moderne Verfassung Europas ausgearbeitet, aber auch das konnte den Verfall nicht mehr aufhalten. Ende des 18. Jh. erlebte das Land drei Teilungen (1772, 1793 und 1795) und wurde unter Preußen, Österreich und Russland aufgeteilt. Napoleon gründete 1807 das Herzogtum Warschau, das allerdings mit den Befreiungskriegen wieder aufgelöst wurde. 1830 kam es zum Novemberaufstand in Polen. Grund war, dass polnische Soldaten Russland bei der Niederschlagung der Belgischen Revolution helfen sollten. Der Aufstand wurde 1831 blutig niedergeschlagen. Russland und Preußen begegneten dem Unabhängigkeitsstreben der polnischen Bevölkerung mit der Unterdrückung der polnischen Identität, so wurde der Name „Polen“ verboten. Es setzte durch Preußen eine Germanisierung und durch Russland die Russifizierung ein. Nur Österreich ließ der polnischen Bevölkerung Freiraum. Der Januaraufstand 1863 scheiterte ebenso. Erst 1918 mit dem Vertrag von Versailles wurde Polen wieder unabhängig. Die ehemals preußischen Gebiete – Westpreußen und Posen wurden der Zweiten Polnischen Republik zugesprochen. 200000 Deutsche verließen diese Gebiete. 1919 bis 1921 kämpfte Polen gegen die Sowjetunion um weitere Gebiete. Der Vertrag von Riga regelte die Ostgrenze Polens. Die zweite polnische Republik gehörte politisch zur französischen Allianz. Polen bewirkte, dass rund eine Million Deutsche emigrierten. Die deutsche Regierung erkannte die Ostgrenze Polens nicht an. Es kam zum „Zollkrieg“ gegen die oberschlesische Kohle. Auch das Verhältnis zur Sowjetunion blieb angespannt. Im Oktober 1938 annektierte Polen das tschechische Olsagebiet, das 1919 von der Tschechoslowakei besetzt worden war. Hier wohnten überwiegend polnischsprachige Menschen. Am 1. September 1939 wurde Polen vom nationalsozialistischen Deutschland angegriffen. Dies markiert den Beginn des zweiten Weltkrieges. Wenig später besetzten sowjetische Truppen Ostpolen. Über 5,5 Millionen Polen, insbesondere Menschen jüdischen Glaubens, verloren ihr Leben während des zweiten Weltkrieges. Die Konzentrationslager Auschwitz, Treblinka und Majdanek befanden sich auf polnischem Gebiet. Die sowjetische Besatzung ließ über 1,5 Millionen Polen deportieren. Rund 30 000 polnische Offiziere wurden 1940 durch sowjetische Truppen im Massaker von Katyn und in den Kriegsgefangenenlagern ermordet. Stalin ließ im eigenen Land rund 100 000 Polen umbringen. Polnische Soldaten kämpften auf Seiten der Alliierten gegen die Besatzungsmächte. Die polnischen Partisanen waren die größte Widerstandsgruppe in Europa. Am 1. August 1944 kam es zum Warschauer Aufstand, in dessen Folge über 200 000 Menschen den Tod fanden. Die Innenstadt Warschaus wurde durch die Nationalsozialisten komplett zerstört.

1952 wurde die Volksrepublik Polen gegründet, die unter dem Einfluss der Sowjetunion stand und Teil des Warschauer Paktes wurde. Polen verlor seine Ostgebiete an Russland, gewann dafür die deutschen Gebiete Schlesien und Ostpreußen hinzu. Die polnische Bevölkerung wurde von der Sowjetunion vertrieben. Gleichzeitig vertrieb die polnische Regierung die deutsche Bevölkerung aus Schlesien und Ostpreußen. Unter der kommunistischen Herrschaft kam es 1956 zum Posener Aufstand, 1968 zu März-Unruhen, 1970 zum Danziger Aufstand und 1976 zum Volksaufstand in Radom und Ursus bei Warschau. 1979 wurde die freie unabhängige Gewerkschaft Solidarność gegründet, welche den gesellschaftlich-politischen Umschwung vorantrieb. Die ersten freien Wahlen fanden im Juni 1989 statt. Tadeusz Mazowiecki wurde der erste Ministerpräsident der Dritten Republik. Im Dezember 1990 wurde Lech Wałęsa, der Vorsitzende der Solidarność, Staatspräsident. 1995 folgte ihm Aleksander Kwaśniewski, der 1999 den Beitritt Polens zu NATO und 2004 zur Europäischen Union bewirkte. Im Moment regiert die nationalkonservative PiS (Partei Recht und Gerechtigkeit) Polen. Der Staatspräsident ist Andrzej Duda. Die PiS hat die Unabhängigkeit der Gerichte eingeschränkt, d.h. sie kontrolliert das Verfassungsgericht und den Landesgerichtsrat. Polen weigert sich im Zuge des EU-Umverteilungsprogramms Flüchtlinge aufzunehmen.



Warschau (Foto: Rudy und Peter Skitterians, Pixabay)

In Gotha sind Polen die größte Gruppe von Zuwander*innen. Sie arbeiten zumeist in den Logistikzentren des Landkreises. In der katholischen Kirche Gotha gibt es zahlreiche polnische Gläubige. 2017 konnte erstmals das Andreasfest in der katholischen Kirche gefeiert werden. „Andrzejki“ – Andreasnacht wird traditionell am 30. November begangen. Der heilige Andreas ist Schutzheiliger der Fischer und der Liebenden. Der letzte Tag des November besiegelt das Ende des kirchlichen Jahres und läutet die Adventszeit ein. Zu früheren Zeiten hatte der Tag eine ähnliche Bedeutung wie Silvester. In Polen ist das „Andrzejki“ ein wichtiges Fest des Jahres und wird überall mit Musik, Tanz und gutem Essen gefeiert. Zahlreiche Bräuche sind mit diesem Tag verbunden. In der Andreasnacht, der sogenannten Losnacht, nutzen heiratswillige Mädchen Liebes- und Heiratsorakel. Es wird u. a. heißes

Wachs durch einen Schlüssel in kaltes Wasser gegossen und aus dem entstandenen Bild die Zukunft gedeutet.

Lucyna hat Germanistik studiert und lebt seit vielen Jahren in Gotha. Die folgenden Rezepte gehören zu den beliebtesten Speisen Polens. Żurek ist eine typisch polnische Suppe. In Deutsch heißt sie übersetzt "Saure Mehlsuppe". Sie schmeckt sehr gut, hat einen leicht säuerlichen Geschmack und findet sich in so ziemlich jedem Imbiss und in jedem Restaurant Polens. Żurek besteht im Hauptbestandteil aus vergorenem Roggenschrot, welches 2-3 Tage in einem Gefäß vergärt wird. De facto ist dies der eigentliche Żurek, welcher nun in einer Suppe verfeinert wird. Das Nationalgericht der Polen sind Piroggen (Pierogi). Dies sind halbrunde Teigtaschen, welche herzhaft oder süß gefüllt werden.

Die polnische Küche ist mit der der östlichen Nachbarländer verwandt, weist aber auch Einflüsse aus Mitteleuropa und Skandinavien auf. Ein polnisches Frühstück besteht meist aus Brot, Wurst, Käse, Weißkäse, Gurken, Tomaten und Zwiebeln. Dazu gibt es Tee und sonntags auch mal ein Rührei. Das Hauptessen (Suppe und Hauptgericht) wird am späten Nachmittag gegessen. Zum Abendessen kommen Wurst und Brot dazu saure Gurken oder marinierte Pilze auf den Tisch. Traditionell wird vor allem zu Ostern und Weihnachten, aber auch zum Andreasfest reichlich Essen gekocht. Am Heilig Abend gibt es ein aus 12 Speisen bestehendes fleischloses Festessen. Dabei wird für einen eventuell unerwarteten Gast gedeckt. Jeder Gast sollte von jeder Speise etwas probieren. Das Osterfrühstück besteht aus polnischer Weißwurst, Eiern, Schinken und Osterbabka (süßer Hefekuchen). Ein Priester weiht zuvor die in einem Korb befindlichen Speisen.

Žurek („Saure Mehlsuppe“)

Zutaten:

für den Žurek:

- 1 Glas Roggenschrot, vergorenes Žurek
- 1 Liter Wasser lauwarm, 30° C
- 1 Würfel Hefe
- 1 Beutel Natursauer, auf 30° C vorgewärmt
- 2 Knoblauchzehen feingehackt
- 2 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Zucker



für die Suppe:

- 2 Liter Wasser
- 750 g Schweinefleisch
- 250 g Fleischwurst oder Krakauer
- 1 Karotte, fein gewürfelt
- 4 große Kartoffeln, gewürfelt
- 1 Stange Lauch, fein gewürfelt
- 1 kleiner Knollensellerie, fein gewürfelt
- Salz, Pfeffer, Majoran

(Quelle: Pixabay)

Zubereitung:

Das Roggenschrot in ein Tongefäß geben. In die Mitte eine Mulde drücken und den Natursauerteig und die zerbröckelte Hefe, das Salz und den Zucker mit 2 Esslöffel warmem Wasser in die Mulde geben und mit ein wenig Schrot zu einem Brei verrühren. Nach 15 Minuten den Knoblauch und das lauwarme Wasser dazugeben und alles miteinander verrühren. Das Gefäß mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und das Tuch mit einer Schnur oder einem Gummiring befestigen. Das Gefäß für 2 oder 3 Tage zum Gären an einen warmen, zugfreien Ort stellen. Dies ist die Grundlage der Suppe – Žurek. Zuerst das Schweinefleisch kochen. Nach ca. 20 Minuten das Fleisch aus der Brühe nehmen und klein würfeln. Danach Fleisch, Karotte, Sellerie und Lauch in die Brühe geben und nochmals ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln und die Krakauer Wurst hinein geben und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Danach den Žurek in die Brühe schütten und aufkochen lassen. Wenn die Suppe zu dick sein sollte, einfach mit kochendem Wasser verdünnen. Mit Salz, Pfeffer, und nach Belieben auch Majoran abschmecken.

Piroggen mit Fleisch- und Kartoffelfüllung

Zutaten:

für den Teig:

500 g Mehl

2 Eier

eine Prise Salz

lauwarmes Wasser

für die Fleischfüllung:

400 g Suppenfleisch, gekocht, in kleine Stücke geschnitten

1 Brötchen, eingeweicht

1 Zwiebel, feingehackt

1 Ei, feingehackt

Salz, Pfeffer

für die Kartoffelfüllung:

500 g Kartoffeln, gekocht, in Würfel geschnitten

250 g Schichtkäse, in Würfel geschnitten

1 Zwiebel, gehackt und angebraten

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Teig (Mehl, Ei, Salz und Wasser) in eine Schüssel geben und zu einem Teig verrühren. Der Teig sollte sich leicht kneten lassen. Falls er zu trocken ist, kann man noch ein wenig warmes Wasser zufügen. Zum Ausrollen bestäubt man eine ebene Fläche (z.B. die Arbeitsplatte) mit Mehl. Man legt einen Teil des Teigs auf die bestäubte Fläche und rollt ihn mit einem Nudelholz auf eine Dicke von nicht mehr als 1,5 mm aus. Aus dem ausgerollten Teig stanzt man mit dem Rand eines Glases Kreise aus. Die Zutaten der Fleisch- und Kartoffelfüllung je in einer Schüssel zerkleinern und verrühren, am besten mit einer Küchenmaschine.

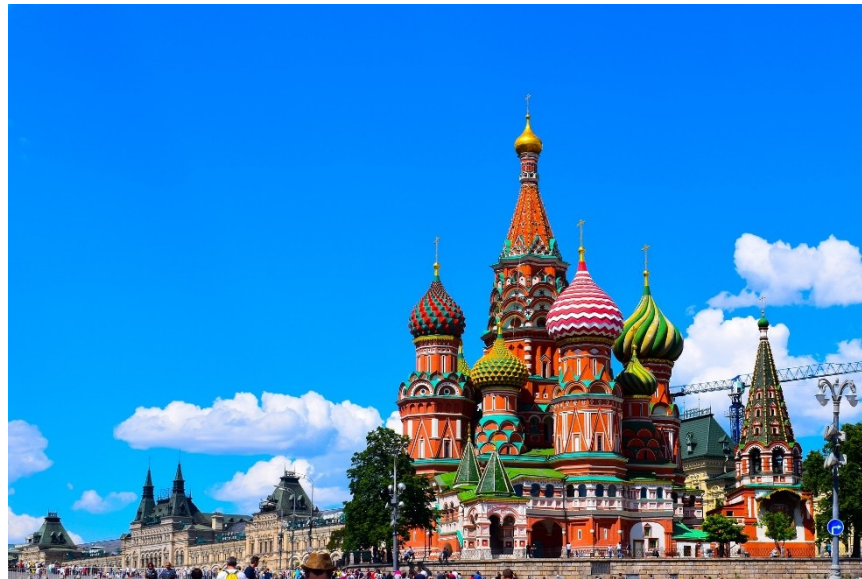
In die Mitte der Kreise legt man kleine Portionen der Füllung (aber nicht zu viel, weil die Füllung sonst beim Falten aus der Pirogge herausquillt). Die Teigkreise faltet man in der Mitte und die Ränder presst man mit den Fingern zusammen. Den, nach dem Ausstanzen, übrigen Teig wieder zu einer Kugel kneten und erneut ausrollen, bis der Teig aufgebraucht ist. Mit den übrigen Teilen des Teigs genauso verfahren. Wenn die Piroggen fertig sind, wird Wasser mit 1 Esslöffel Salz und 2-3 Esslöffeln Öl in einem großen Topf aufgekocht. Dann die Temperatur verringern, sodass das Wasser nur noch leicht kocht.

Dann legt man die Piroggen, eine nach der anderen, portionsweise, ins Wasser, damit sie nicht zusammenkleben. Zuerst gehen die Piroggen im Topf unter. Wenn sie nach einiger Zeit (ein paar Minuten) wieder auftauchen, können sie etwa 10 Sekunden später vorsichtig aus dem Wasser genommen werden.

Piroggen mit Fleischfüllung schmecken am besten mit angebratenen Zwiebeln. Piroggen mit Kartoffelfüllung werden mit saurer Sahne serviert.



Piroggen (Foto: Pasja 1000, Pixabay)



(Foto: Pixabay)

Russland bzw. die russische Föderation ist der größte Staat der Welt. Rund 144 Millionen Menschen leben im Land, vor allem im Gebiet westlich des Urals. Der asiatische Teil ist relativ dünn besiedelt. Die Hauptstadt von Russland ist Moskau. Über 100 Ethnien gehören zum Vielvölkerstaat, welcher aus dem Großherzogtum Russland hervorging. Trotz demokratischer Grundsätze herrscht vor allem der autokratische Präsident Vladimir Putin („gelenkte Demokratie“). Die Beziehungen zu den westlichen Staaten sind durch den Einmarsch der russischen Armee auf die Krim im März 2014 belastet. Ein weiteres Problem ist der Bevölkerungsrückgang seit 1990. Es herrscht Frauenüberschuss, da Männer vor allem durch ungesunde Lebensweise eine viel geringere Lebenserwartung haben. Die Rechtsunsicherheit und Krisen, wie der Einmarsch auf der Krim, führten in der Vergangenheit zum Abwandern einer großen Zahl von Wissenschaftlern und Fachkräften. Die Migration vor allem aus den ehemaligen Sowjetstaaten gleicht den Bevölkerungsschwund nicht mehr aus. Seit 1990 wuchs die Zahl der Aussiedler und Spätaussiedler, also von Menschen mit deutscher Abstammung, die aus den Nachfolgestaaten der Sowjetunion nach Deutschland kamen.

Russland hat eine reiche und interessante Geschichte. Bereits in der 2. Hälfte des 1. Jt. n. Chr. gab es ostslawischen Gebiet viele städtische Ansiedlungen. Von den skandinavischen Warägern wurde es Gardarike - „Reich der Städte“ - genannt. Die Waräger oder Rus waren Wikinger und Kriegerkaufleute, die ab dem 8. Jh. das ostslawische Gebiet bereisten und sich mit der einheimischen Bevölkerung vermischten. Es kam zur Gründung des ersten ostslawischen Staates, der Kiewer Rus mit den Zentren Kiew und Nowgorod. In der südlichen Steppe und an der Wolga entstanden die Reiche der Chasaren und Wolgabulgaren. Mit diesen handelten die Rus, führten aber auch Kriege. Der Handel mit dem Byzantinischen Reich führte ab 988 zu Christianisierung. Im 12. Jh. zerfiel das russische Reich. Die Mongolen eroberten ab 1223 die Kiewer Rus. Von 1240 bis Mitte des 14. Jh. herrschten die Mongolen. 1380 einte der Großfürst von Moskau Dimitri Donskoi verschiedene russische Fürstentümer und erlangte einen Sieg gegen die Mongolen bei der Schlacht auf dem Schnepfenfeld. Großfürst Iwan der Große vertrieb die Mongolen endgültig und wurde zum Mitbegründer des russischen Staates. Sein Enkel Iwan IV. wurde 1547 der erste russische Zar. Mitte des 16. Jh. wurden die Städte Kasan und Astrachan erobert. Das russische Reich begann sich immer mehr nach Osten, Südosten und Süden

auszubreiten. Mit Zar Peter dem Großen öffnete sich Russland Westeuropa. Er förderte Wissenschaft und Kultur und gründete 1703 die Stadt St. Petersburg, als Symbol für den Fortschritt. St. Petersburg blieb bis 1918 Hauptstadt. In den Nordischen Kriegen mit Schweden erlangte Russland die Oberherrschaft über die Ostsee. Katharina die Große führte die Eroberungspolitik weiter und verleibte dem Russischen Reich das Krimkhanat und Teile Polens ein. 1812 fiel Napoleon ein, konnte zunächst Moskau erobern, wurde aber dann vernichtend geschlagen. Russland erlitt in den Krimkriegen 1853 bis 1856 eine empfindliche Niederlage gegen die Westmächte. Es war vor allem Agrarstaat, die Industrialisierung verlief zunächst schleppend. In dieser Zeit standen sich Reformkräfte, welche Russland nach dem Vorbild der Westmächte gestalten wollten und „Russophile“ bzw. „Slawophile“, die einen eigenen russischen Weg in die Moderne gehen wollten, gegenüber. Der russisch-japanische Krieg begann 1904 mit dem Überfall Japans auf den Hafen von Port Arthur. Im Sommer 1905 siegte Japan nach vielen Schlachten über Russland. Diese Niederlage und Hunger führte im selben Jahr zur Russischen Revolution. Ein vom Zar einbestellter Kongress beim Ausbruch des Russisch-japanischen Krieges forderte Reformen. Arbeiter mussten beispielsweise lange für Brot anstehen, obwohl genügend Brot vorhanden war. Letzteres führte zunächst zum Streik von Petersburger Frauen, an dem sich bald auch die Männer beteiligten. Im Januar 1905 formierte sich ein Zug von 150000 Arbeitern, welcher vor dem Winterpalast friedlich Menschenrechte, das Wahlrecht, wirtschaftliche Verbesserungen und den 8-Stunden-Arbeitstag einforderte. Die russische Armee schoss ohne Vorwarnung in die Menge. 130 Menschen starben und über 1000 wurden verletzt. Der „Petersburger Blutsonntag“ löste weitere Unruhen aus. Bauern enteigneten Gutsbesitzer, Arbeiter streikten in den Städten und Teile der Flotte meuterten (z. B. Meuterei auf dem Schiff „Potemkin“). Die Armee schlug den Aufstand blutig nieder. Außerdem kam es zu antijüdischen Pogromen. Der Höhepunkt der Russischen Revolution war der Eisenbahnerstreik im Oktober 1905. Das zunächst vom Zaren zugelassene Parlament – die Duma – wurde kurze Zeit später wieder aufgelöst. 1914 begann der 1. Weltkrieg, an welchen sich auch Russland beteiligte. 1917 war die Versorgungslage so schlecht geworden und die Bevölkerung und Soldaten vom Stellungskrieg demotiviert, dass es zu Demonstrationen kam. Diese wurden erneut blutig auseinander getrieben. Daraufhin wurde der Winterpalast gestürmt und der Zar zum Abdanken gezwungen. Es entstand eine provisorische Regierung bestehend aus einer bürgerlichen Regierung und einer Regierung der Arbeiter- und Soldaten. Erstmals bekamen die Frauen das aktive und passive Wahlrecht. Im Oktober 1918 kam es zur Russischen Revolution, bei der die Bolschewiki unter Lenin und Leo Trotzki die provisorische Regierung absetzten. Es begann ein Bürgerkrieg, bei dem die Roten (Bolschewiki) und die Weißen (alle anderen politischen Kräfte) gegeneinander kämpften. Die Roten siegten. Estland, Lettland und Litauen, sowie Finnland erlangten die Unabhängigkeit von Russland. Im Polnisch-Russischen Krieg 1920 verlor Russland Gebiete von Weißrussland und der Ukraine an Polen. 1921 wurde die Russische Sozialistische Sowjetrepublik ausgerufen. Ein Jahr später schlossen sich die sowjetischen sozialistischen Staaten zur Sowjetunion (SU) zusammen. Nach dem Tod Lenins 1924 kam Joseph Stalin an die Macht. Die Wirtschaft wurde staatlich kontrolliert. Die Industrialisierung der SU wurde beschleunigt. Der 1939 ausgehandelte Nichtangriffspakt der Sowjetunion mit Deutschland wurde 1941 von Hitler gebrochen. Die SU trat der Anti-Hitler-Koalition bei. Der 2. Weltkrieg forderte auf sowjetischer Seite rund 27 Millionen Tote.

Nach dem 2. Weltkrieg begann der sogenannte Kalte Krieg. Die Sowjetunion besaß nicht nur in Ostdeutschland (DDR) großen Einfluss, sie stationierte auch Soldaten u.a. in Polen, der Tschechoslowakei, Ungarn, Rumänien, Bulgarien und Albanien. Mit Michail Gorbatschow begannen die Reformen in der Sowjetunion. 1985 führte er mit „Glasnost“ ein transparentere und offenere Politik der Staatsführung gegenüber der Bevölkerung ein. 1987 begann der Prozess des Umbaus des politischen und wirtschaftlichen Systems der SU („Perestroika“). In zahlreichen Staaten kam es zur friedlichen Revolution, so auch in der DDR 1989. 1991 wurde nach dem Putschversuch gegen Gorbatschow die

Sowjetunion aufgelöst. 1992 wurde die Russische Föderation, die größte ehemalige Sowjetrepublik, gegründet. Mit Boris Jelzin wurde die Marktwirtschaft eingeführt. Während seiner Regierungszeit wurde die Privatisierung stark vorangetrieben und Oligarchen gewannen immer mehr politische Macht. Seit 2000 (mit Unterbrechung von 2008 bis 2012) ist Wladimir Putin Präsident. Unter ihm sind die verfassungsmäßigen Grundrechte in der Praxis stark eingeschränkt. Er schaltet politische Gegner aus. Mit der Besetzung der Krim 2014 verstieß Putin gegen internationales Recht. Die USA und EU reagierten mit Sanktionen. Die deutschen Beziehungen zu Russland sind angespannt.

Tamara L. kommt aus Russland und lebt seit 1997 in Gotha. Sie arbeitet bei einem Dienstleistungsunternehmen. Sie und ihre Freundin Sylke L. haben im März 2018 bei der Russischen Woche der Stadtbibliothek Gotha ein wunderbares Buffet hergerichtet. Das bunte Programm der Russischen Woche umfasste neben Vorträgen, Sonderführungen durch das Schloss und Stadtführungen, auch Märchen für Kinder. Letztere wurden durch einen Märchenerzähler vorgetragen. Außerdem führte eine Kindergruppe der Kindertagesstätte „Sonnenblume“ das russische Märchen „Das Rübchen“ auf. Tamara L. und Sylke L. kochten die untenstehenden Rezepte. Russischer Borschtsch ist eine Suppe mit roter Bete und ist vor allem in Ost- und Ostmitteleuropa beliebt. Das Wort „Borschtsch“ leitet sich wahrscheinlich vom slawischen Namen für das Kraut „Bärenklau“, welches im Mittelalter noch Teil der Suppe war, ab. Borschtsch ist eine Vorsuppe oder ein Zwischengericht zwischen Mittag- und Abendessen. Typisch für Borschtsch ist eine lange Garzeit bei geringer Hitze. Die Suppe sollte soviel Gemüse enthalten, dass ein Löffel im Gericht stehen bleibt. Das russische Nationalgericht Pelmeni sind gefüllte Teigtaschen, die man als Hauptspeise oder als Suppenzugabe isst. Pelmeni formt man traditionell mit der Hand. Es gibt auch ein Form, eine sogenannte Pelmeniza, mit der man viele Pelmeni gleichzeitig formen kann. Ein weit verbreiteter Salat ist das russische Vinaigrette. Hinter dem französischen Namen verbirgt sich ein Salat, der wahrscheinlich deutscher oder skandinavischer Herkunft ist. Er wurde erstmals Ende des 18. Jh. in einem Kochbuch beschrieben. Weil der Salat schnell zubereitet ist und aus einfachen Zutaten besteht, wurde er während der Zeit der Sowjetunion beliebt.

Russischer Borschtsch

Zutaten:

400 g gemischtes Suppenfleisch (Rind/Schwein)
1 große Möhre
1 große Zwiebel
200 g Weißkohl
3 Kartoffeln
2 EL Butter
2 große Tomaten
1 Lorbeerblatt
1 TL saure Sahne
1 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
1 EL frischer Dill, gehackt
1 EL frische Petersilie, gehackt
1 große rote Bete
1/8 Liter Brühe
2 Liter Wasser



(Foto: Slivi)

Zubereitung:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in 2 l Wasser mit Salz bei schwacher Hitze kochen. Den Schaum, der beim Kochen entsteht, immer wieder abschöpfen. Das Fleisch, wenn es weich ist, herausnehmen. Die Kochbrühe nicht wegwerfen. Die rote Bete, die Möhre und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Den Weißkohl putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Butter erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Etwa 1/8 Brühe dazugeben und alles etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Die geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln und das Lorbeerblatt hinzufügen. Die restliche Kochbrühe durch ein Sieb dazugießen und alles 30 Minuten kochen.

Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten und klein schneiden. Dill und Petersilie waschen und klein hacken, danach zum Borschtsch dazugeben und diesen mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch klein schneiden und ebenfalls zur Suppe geben.

Den Borschtsch in Teller füllen und je einen Löffel saure Sahne in die Mitte geben.



(Quelle: Pixabay)

Russische Pelmeni (gefüllte Teigtaschen)

Zutaten:

für den Teig:

250 g Mehl

1 Ei

Wasser

für die Füllung:

300 bis 400 g Hackfleisch vom Schwein

2 gehackte Zwiebeln

1 Eiweiß

Butter

gehackte Petersilie

Salz, Pfeffer



Dazu:

Schmand oder zerlassene Butter, Essig, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Für die Füllung Hackfleisch, Zwiebeln und einige EL Wasser vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Teig das Mehl, Ei und 3 EL Wasser vermischen und salzen. Zu einem festen Nudelteig kneten und sehr fein ausrollen. Der Teig darf dabei nicht reißen. Den ausgerollten Teig mit einem Becher oder Glas rund ausstechen. 1 TL Füllung auf die Teigtasche geben. Die Ränder des Teiges mit Eiweiß bestreichen. Die Teigtasche zusammenklappen und an den Rändern fest zusammendrücken. Die Ecken zueinander biegen. Wasser in einem Topf zum Sieden bringen. Salz hinzufügen. Die Teigtaschen hinzufügen und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Teigtaschen schwimmen, sind sie fertig. Die Pelmeni mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einen heißen Teller legen.

Man isst die Pelmeni mit Schmand oder mit zerlassener Butter, Essig, Salz und Pfeffer.



(Fotos: Pixabay)

Russisches Vinaigrette (Salat)

Zutaten:

2 Knollen Rote Bete
5 große Kartoffeln
5 große Karotten
¼ eines Weißkohlkopfes
1 Dose Erbsen
1 Zwiebel
5 Salzgurken (keine Gewürzgurken)
Essig
Sonnenblumenöl
Pfeffer
Salz



Zubereitung:

(Foto: Slivi)

Rote Bete, Kartoffeln und Karotten in Salzwasser kochen. Wenn sie gar sind, herausnehmen, schälen und in kleine Würfel schneiden (je kleiner, desto besser). Weißkohl und Salzgurken in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, waschen und ebenso würfeln. Alle Zutaten, bis auf die Rote Bete, miteinander vermischen und Öl, Essig, Salz und Pfeffer hinzufügen. Ein bisschen durchziehen lassen und dann die Rote Bete dazugeben. Durch das spätere Zugeben nehmen die anderen Zutaten nicht so schnell die rote Farbe an und der Salat wird schön bunt. Die Zutatenmenge kann je nach Lust und Laune verändert werden. Am zweiten Tag schmeckt der Salat noch besser! Lecker ist er auch mit Salzheringen oder mit etwas saurer Sahne bzw. Schmand.

Russisches Oreschki (Russische Zaubernüsse)

Zutaten:

400 g Mehl
100 g Zucker
250 g Margarine
2 Eier
1 Viertel TL Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker
1 Dose gezuckerte Kondensmilch z. B. Milchmädchen
Nutella

Zubereitung:

Das Eigelb vom Eiweiß trennen. Den Zucker in das Eigelb geben und verrühren. Die Margarine und das Mehl vermischen und kneten. Das Eiweiß steif schlagen. Die Zucker-Eigelb-Mischung zu dem Teig geben und den Eischnee vorsichtig unterheben. Aus dem Teig kleine Kügelchen formen. Dieses in eine Nussform geben. Es gibt Nussform-Waffeleisen. Das Ganze backen. Die Kondensmilch in der Dose ca. 3 Stunden im Wasserbad kochen – so wird sie zu Karamell. Die Nüsse können mit der karamellisierten Kondensmilch oder Nutella gefüllt werden. Als kleine Überraschung kann man eine Nuss oder Mandel hineingeben. Man kann die Nüsse aber auch pikant z. B. mit Frischkäse füllen.



(Foto: Slivi)

Bundesrepublik Somalia

Das am Horn von Afrika gelegene Land Somalia entstand 1960 aus den ehemaligen Kolonien Britisch- und Italienisch-Somaliland. Das Land hat rund 12 Millionen Einwohner, welche zumeist in Städten wohnen. Die Hauptstadt ist Mogadischu. Es gibt aber auch einen hohen Anteil an Nomaden (etwa ein Viertel der Bevölkerung). 9 % der Somalier sind auf der Flucht. Dies entspricht etwa einer Millionen Menschen in 107 Flüchtlingscamps. Damit gehört Somalia weltweit zu den Ländern mit der höchsten Anzahl an Flüchtlingen. Das Land ist eines der ärmsten und am wenigsten entwickelten Regionen der Welt.

Die Volksgruppe der Somali lässt sich in folgende Hauptclans einteilen - Darod, Dir, Hawiye, Isaaq und Rahanweyn (bzw. Digil-Mirifle). 15 % der Bevölkerung von Somalia sind keine Somali. Sind werden als Jarer bezeichnet und umfassen die somalischen Bantu (Menschen, welche durch Sklavenhandel ab dem 19. Jh. aus Tansania, Malawi, Mosambik und Kenia nach Somalia kamen), Shidle (Herkunft unbekannt), die Swahili-Gesellschaft, Yibir und Midgan, sowie einige Araber, Inder und Pakistani. Die vorherrschende Religion in Somalia ist der Sunnitische Islam. Es gibt nur wenige Christen. Sie gehören zur äthiopisch-orthodoxen Tewahedo-Kirche.

Die ältesten menschlichen Spuren Somalias stammen aus dem 6. Jt. v. Chr. aus Buur Heybe in Südsomalia. Erwähnenswert sind die Höhlenmalereien in Laas Geel bei Hargeysa (4. bis 3. Jt. v. Chr.). Die Vorfahren der Somalier kamen vom 500 v. Chr. bis 100 n. Chr. aus dem äthiopischen Hochland. Im 7. Jh. begann die Islamisierung des Landes. Es bildeten sich muslimische Sultanate und Stadtstaaten. Die Städte an der Nordküste standen im 16. Jh. unter türkischer bzw. ägyptischer Herrschaft. Das Gebiet der südlichen Benadirküste gehörte im 17. Jh. zu Oman und im 19. Jh. zu Sansibar. Ende des 19. Jh. war der Osten und der Süden des Landes eine italienische und der Norden des Landes eine britische Kolonie. 1960 wurde aus beiden Kolonien das unabhängige Somalia. Seit Gründung des Landes gab es wegen des Gebiets Ogaden Spannungen mit dem Nachbarland Äthiopien. Innere Konflikte bestanden zwischen den Clans im Osten, Norden und Süden. Nach der Ermordung des Präsidenten Shermarke 1969 gelangte der Militär Siad Barre, ein Unterstützer der Sowjetunion, an die Macht. 1977/78 stand die SU allerdings im Krieg gegen Äthiopien auf äthiopischer Seite, woraufhin Barre stärkere Beziehungen zu den USA suchte. 1991 kam es zum Bürgerkrieg, in dessen Folge die Regierung Siad Barre abgesetzt wurde. Er hatte während seiner Regierungszeit viele Clans unterdrückt. Das Land fiel in einen über 20 Jahre andauernden Bürgerkrieg. Ab dem Jahr 2000 wurden mehrere Übergangsregierungen durch die internationale Staatengemeinschaft geschützt. Dies war allerdings wirkungslos. Das Land wurde von Warlords, radikal islamischen Gruppen, verschiedenen regionalen Clans und Piraten kontrolliert. Die Kampfhandlungen trieben 100000nde in die Flucht. Im Nordwesten bildete sich ein Teilstaat Somaliland, welcher nach internationaler Anerkennung strebt. Der Rest des Landes wird vor allem durch die Regionen Puntland, Galmudug und Azania geprägt, welche Autonomie forderten. 2012 gelang es eine neue Verfassung zu verabschieden und die Bundesrepublik Somalia zu gründen, welche alle Teilgebiete umfasst. Im selben Jahr konnten Siege gegen die radikal islamischen Gruppen errungen werden, allerdings bleiben diese weiter gefährlich. Es wurde eine gemeinsame somalische Regierung gewählt. Das Land Somalia gilt als instabil und wird nur durch Hilfe von ausländischen Truppen (u.a. aus Kenia, Äthiopien) aufrecht erhalten. Die Pressefreiheit ist stark eingeschränkt. Es gab und gibt massive Menschenrechtsverstöße im Land, die nicht geahndet werden. Kinder werden als Soldaten missbraucht (es gibt rund 70000 Kindersoldaten), Frauen werden vergewaltigt, Hinrichtungen sind keine Seltenheit. Somalia hat die höchste Rate an weiblicher Genitalverstümmelung weltweit. Somalia hat viele weitere Probleme. Das Land hat mit der Ausbreitung der Wüste durch Überweidung und Bodenerosion zu kämpfen. Hungerkatastrophen forderten von 2010 bis 2012 rund 260000 Menschenleben. An der Küste

werden illegal Atom- und Giftmüll entsorgt. Ausländische Fangflotten überfischen die somalischen Gewässer, da eine intakte Küstenwache fehlt. Das Bildungssystem ist unzureichend. Nur 20 % der Kinder besuchen eine Schule – entweder eine Koranschule oder eine private Einrichtung. Ein großes Problem sind Mangelernährung und Infektionskrankheiten – fast $\frac{1}{4}$ der Bevölkerung haben kein sauberes Trinkwasser oder Zugang zu medizinischer Versorgung. Die Säuglingssterblichkeit ist sehr hoch.

Vor diesem Hintergrund fällt es schwer Rezepte aus Somalia vorzustellen. Und dennoch möchten wir auch auf die reiche Kultur, wie die mündlich überlieferten Märchen und Geschichten, die besondere Musik und das Essen hinweisen. Uns hat insbesondere Frau Sacdiya N. aus Somalia, welche seit 2016 in Gotha lebt, tief beeindruckt. Sie hat mit einer nur 4jährigen Schulausbildung innerhalb eines Jahres Deutsch auf einem gutem Niveau gelernt und ist im Moment als Bundesfreiwillige bei einem sozialen Träger in Gotha tätig. Sie ist überaus motiviert und ihr erster Satz, den sie zu uns sagte, war: „Ich möchte Bildung“. Frau N. würde gern mit älteren Menschen oder im Labor arbeiten. Sie kochte mit uns Sambusa (somalische Teigtaschen mit Thunfisch oder Hühnchen), Malawax (somalischer Pfannkuchen), Canjeero (Somalischer Sauerteigfladen) und Suuga (Hühnchengericht).

Die somalische Küche gestaltet sich je nach der Region. Es gibt somalische, äthiopische, jemenitische, persische, türkische, indische und italienische Einflüsse. Das Frühstück besteht aus dem pfannkuchenartigem Brot Canjeero und Tee. Das Mittag umfasst ein Hauptgericht mit Reis. Unter den Gewürzen sind Kreuzkümmel, Kardamom, Gewürznelken und Salbei zu nennen. Eine Art Pasta, welche italienische Elemente enthält, ist häufig. Getrunken werden Fruchtsäfte und Limonaden. Das Abendessen, welches um 21 Uhr erfolgt, beinhaltet z.B. Cambuulo – eine Speise aus Adzukibohnen, Butter und Zucker, zu der Milch mit Kardamom getrunken wird. Als Imbiss am Tag werden Früchte, Süßspeisen, wie Halva oder auch Sambusas gegessen.



Somalia (Foto:Pixabay)

Sambusa (somalische Teigtaschen)

Zutaten:

Für den Teig:

500 g Mehl

2 TL Salz

700 ml Wasser

Mehl für die Arbeitsfläche

1 l Sonnenblumenöl zum Einstreichen des Teiges und zum Frittieren

1 l Gefrierbeutel

Für die Füllung:

15 mittelgroße Zwiebeln

2 Dosen Thunfisch in Öl oder 1-2 Hühnerbrüste

5-6 Frühlingszwiebeln

1 ½ EL Gemüsebrühe

Salz

Zubereitung:

Die Zwiebeln für die Füllung schälen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in kleine Ringe schneiden. Den Thunfisch in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Danach Thunfisch ohne Öl in eine Pfanne geben, mit den Frühlingszwiebeln und Zwiebeln vermischen, erhitzen und köcheln lassen bis die Zwiebeln glasig sind. Ab und zu umrühren. Die Gemüsebrühe und Salz je nach Geschmack hinzufügen. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Für den Teig gibt man Mehl und Salz in eine Schüssel. Das Wasser (sollte Raumtemperatur haben) wird schluckweise hinzugefügt, während der Teig umgerührt bzw. geknetet wird. Ordentlich durchkneten. Dann etwa 5 cm große Kugeln formen. Zum Ausrollen des Teiges mehlt man die Arbeitsfläche (Brett/saubere Tischplatte) ein. Die Kugeln werden zu einem runden, etwa 15 cm im Durchmesser großen und 0,5 cm dünnen Fladen mit einer Teigrolle/Nudelholz ausgerollt. Wenn man zwei solche runden Teigfladen ausgerollt hat, werden diese mit etwas Öl bestrichen und übereinander gelegt. Beide werden nochmals sehr dünn ausgerollt und dann geviertelt. Eine Pfanne heiß werden lassen. Die Teigviertel werden ohne Öl beidseitig in der Pfanne getrocknet (nicht gebraten!). Sofort nach Entnahme aus der Pfanne kann man die zwei durch das Übereinanderlegen der zwei Teigplatten Teigschichten voneinander trennen, indem man sie vorsichtig auseinanderzieht. In eine Tüte bis zur Weiterverarbeitung legen. Mit den restliche Teigkugeln genauso verfahren.

In einer kleinen Tasse mit etwas Mehl und Wasser vermischen, so dass eine klebrige Masse (Mehlkleber) entsteht. Wenn alle Teigviertel fertig sind, formt man aus diesen Tüten. Die Ränder mit dem Mehlekler einstreichen. Man legt zwei gegenüberliegende Ecken übereinander. Die dritte Ecke dient als „Deckel“. Die Füllung hineingeben (nicht zu viel) und den Deckel verschließen.

Öl zum Frittieren in einem Topf erhitzen. Die fertigen Teigtaschen frittieren bis sie braun sind. Danach auf ein Küchentuch legen. Die Sambusas können kalt oder warm gegessen werden.



Fotos: Slivi/Störger

Malawax (somalischer Pfannkuchen)

Zutaten:

1 kg Mehl

2 Eier

1 l Milch

1 kleine Tasse Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

Die Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen (mit einem Löffel oder einem Mixer). Der Teig ist relativ flüssig. Eine gut beschichtete Pfanne erhitzen, ein wenig Öl hingeben. Eine kleine Kelle des Teiges in die Pfanne geben und von beiden Seiten braten. Malawax sind dünne Pfannkuchen. Sie schmecken süß (je nach Geschmack mit Zucker, Honig o.ä.) oder man kann sie auch herzhaft essen, z.B. kann man einen Sambusa darin einwickeln.



(Foto: Störger)

Canjeero (Somalischer Sauerteigfladen)

Zutaten:

300 g Hartweizengrieß (fein)

500 g Mehl

500 ml Wasser

Ein Stück frische Hefe

1 TL Salz

2 EL Zucker

Zubereitung:

Die Zutaten in eine Schüssel geben und gut mit einem Mixer oder durch kräftiges Umrühren vermischen. Der Teig ist flüssig und hat Luftbläschen. Danach die Schüssel mit einem Tuch abdecken und warm stellen. Nach 30 Minuten ist die Hefe aufgegangen. Eine gut beschichtete Pfanne zur Hand nehmen. Diese ohne Öl erhitzen und eine Kelle Teig hineingeben. Mit der Kelle den Teig zu den Rändern der Pfanne ausstreichen. Es entsteht ein spiralförmiges Muster. Den Fladen wie einen Pfannkuchen backen. Dazu schmeckt das Hühnchengericht Suuga.



(Foto: Störger)

Suuga (Hühnchengericht mit Kartoffeln)

Zutaten:

4 Hühnerbrüste
2 rote Paprika
1 Peperoni
2 Zwiebeln
2 Möhren
4 mittelgroße Kartoffeln
3 TL Gemüsebrühe
Salz
Öl

Zubereitung:

Hühnerbrüste waschen und klein schneiden (etwa 2 cm große Stücke). Kartoffeln schälen, waschen und kleine Würfel (etwa 1 cm groß) schneiden. Zwiebeln, Möhren, Peperoni und Paprika, nach dem Putzen und Waschen, ebenso klein würfeln. Eine Pfanne mit wenig Öl erhitzen. Fleisch hineingeben, köcheln, aber nicht anbraten. Nacheinander die anderen kleingeschnittenen Zutaten dazugeben und köcheln lassen. Mit Gemüsebrühe und Salz nach Geschmack würzen und solange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Dazu schmeckt Canjeera.



(Foto: Slivi)

Syrien

Syrien liegt in Vorderasien. Die wichtigste Grundlage der Wirtschaft ist die Landwirtschaft. Weiterhin wird Erdöl gefördert und exportiert. Ein weiterer Wirtschaftszweig ist die Produktion von Lebensmitteln und Textilien. Die verbreitetste Religion ist der Islam. Etwa 10 % der Bevölkerung sind Christen. Weitere Glaubensrichtungen sind Drusen, Jesiden und Juden, welche aber nur in geringer Prozentzahl vertreten sind. Die ältesten archäologischen Funde der Region des heutigen Syriens sind über eine Millionen Jahre alt. 12000 v. Chr. begannen die Menschen Siedlungen zu gründen und Landwirtschaft zu betreiben. Syrien war Teil des fruchtbaren Halbmondes, dem Gebiet, das durch seine Lage alle Voraussetzungen für eine erfolgreiche Ansiedlung besaß. Einige von diesen frühen Siedlungen bildeten die Grundlage heutiger Städte wie Aleppo und Damaskus. Große wohlhabende Königreiche entstanden im 3. Jt. v. Chr., wie das Königreich Mari am Euphrat. Das Gebiet war später Teil der Reiche der Akkader, Mitanni, Hethiter, Ägypter, Assyrer und Perser. Alexander der Große eroberte das Gebiet. Von 301 bis 64 v. Chr. war Syrien Teil des Seleukidenreiches und danach Provinz des römischen Reiches. Unter den Römern gehörte Syrien zur einer der reichsten Regionen. Im 7. Jh. eroberten die Umayyaden Syrien. In dieser Zeit florierte das Land. Damaskus wurde zur dritten heiligen Stätte des Islam. 877 gewann Ägypten die Oberherrschaft über die Region. Im 11. bis 13. Jh. erreichten die Kreuzzüge das Land. Eindrucksvolles Beispiel ist die Burg Krak des Chevaliers. Nach der Herrschaft der Mamluken wurde Syrien ab 1516 Teil des Osmanischen Reichs. 1840 kam es zu Unruhen der arabischen - nationalistischen Opposition gegen die Osmanen. Die Revolution der Jungtürken 1908 forderte das Wiederinkrafttreten der 1876 verabschiedeten Verfassung des osmanischen Reiches. Sultan Abdülhamid II regierte zu dieser Zeit diktatorisch. Die Jungtürken gewannen, setzten den Sultan ab und regierten bis 1912. Die Beziehungen zwischen Arabern und Türken wurden in dieser Zeit schlechter. Im ersten Weltkrieg kämpften syrische Truppen auf der Seite der Entente. Die Syrer hofften am Ende des Krieges auf einen eigenen Staat Großsyrien. Allerdings erhielt Frankreich das Völkerbundmandat für Syrien und den Libanon bis zur Unabhängigkeit 1946. 1949 war Syrien Teil der arabischen Allianzstreitkräfte, welche Israel angriffen. Nach dem Waffenstillstandsabkommen und dem Sieg Israels, fiel Syrien in eine Zeit politischer Instabilität. 1958 wurde zusammen mit Ägypten die Vereinigte Arabische Republik ausgerufen. 1961 putschten syrische Offiziere, da der Einfluss Ägyptens für die Syrer zu dominant wurde und es wirtschaftliche Probleme gab. Dies war das Ende der Vereinigten Arabischen Republik. 1963 kam die arabisch-sozialistische Baath-Partei durch einen Staatsstreich an die Macht. 1967 verlor Syrien die Golanhöhen im Sechs-Tage-Krieg an Israel. 1970 gelangte Hafiz al-Assad nach innerparteilichen Kämpfen in der Baath-Partei an die Macht. Ein Teil der Golanhöhen wurde 1973 im Jom-Kippur-Krieg zurückerobert. Innerhalb des Landes kam es zu Terroranschlägen der Muslimbrüder, die von Assad massiv bekämpft wurden. Der Konflikt eskalierte 1982 bei einem Aufstand in Hama, wo ein großer Teil der Muslimbrüder lebte. Die Stadt wurde mit Militär und Kampfflugzeugen angegriffen und zum Teil zerstört. Zwischen 10000 und 30000 Menschen starben. Infolge des Massakers von Hama wurden viele Anhänger der Opposition verhaftet. Im ersten Golfkrieg 1980 bis 1988 unterstützte Syrien den Iran gegen den Irak. Im zweiten Golfkrieg half Syrien bei der Befreiung Kuwaits. 1994 starb al-Assads ältester Sohn Basil bei einem Autounfall. Er sollte eigentlich Hafiz al-Assads Nachfolger sein. Dieser starb 2000. Sein Sohn Baschar al-Assad wurde neuer Präsident. Er ließ zunächst der Bewegung des Damaszener Frühlings, die demokratische Reformen anstrebte, Freiraum. Baschar al-Assad ließ politische Gefangene frei und erlaubte das Internet. Allerdings ließ er 2001 bereits wieder Oppositionelle verhaften. 2004 kam es bei Unruhen im kurdischen Gebiet in Nordsyrien zu Militäreinsätzen, bei denen Hunderte Kurden, darunter auch Kinder in Qamischli, Amuda und Afrin getötet wurden. 2005 wurde der libanesisch-ehemalige Regierungschef Rafiq Hariri ermordet. Eine Beteiligung syrischer Geheimdienste wurde von Frankreich und den USA nachgewiesen. Sie forderten,

dass Syrien seinen Einfluss auf den Libanon einschränkte und die volle Souveränität erhielt. Syrien sah sich als Schutzmacht des Libanons und syrische Einheiten waren hier stationiert, offiziell mit der Begründung als Schutz gegen Israel. 2005 machte Assad teilweise Zugeständnisse.

2010 lebten 21 Millionen Menschen in Syrien. Im März 2011 demonstrierten tausende Menschen gegen die syrische Regierung und für die demokratische Freiheit. Es kam zum Bürgerkrieg, in welchem über 465000 Menschen starben. In diesem Bürgerkrieg gab und gibt es eine Vielzahl verschiedener Interessengruppen. Neben der Opposition, den syrischen Regierungstruppen, den Kurden, agieren Terrorgruppen wie der IS und die al-Nusra-Front (ein Ableger von al-Quaida) im Land. Der IS konnte zuletzt insbesondere durch den Einsatz der kurdischen Armee zurückgedrängt werden. 5 Millionen Menschen flohen in Nachbarländer oder nach Europa, um Schutz zu suchen. Über 6 Millionen sind innerhalb des Landes auf der Flucht.

Nsreen A. lebt seit 2015 mit ihrer Familie in Gotha. Sie ist Hausfrau. Sie möchte uns mit ihren Rezepten sehr beliebte Speisen vorstellen. Sie hat das Hähnchengericht mit Reis „Kabseh“ und gefüllte Weinblätter und Auberginen - „mahschi“ - gekocht. Ali, ihr Mann, bereitete die arabische Süßspeise „knafeh“ zu. Die außergewöhnlichen Zutaten bekommt man im orientalischen Laden. Die syrische Küche ist beeinflusst durch die umliegenden Länder bzw. durch die Küche der ehemaligen Herrscher, wie der Türkei, Griechenland, des Nahen Osten allgemein (insbesondere die levantischen Staaten) und der Mandatsmacht Frankreich. Es gibt wie überall auf der Welt spezielle regionale Gerichte. Wichtige Zutaten sind Weizen, Kichererbsen, Oliven, Tomaten, Aprikosen, Granatäpfel, Datteln und Feigen. Zu den beliebtesten Gewürzen zählen Minze, Koriander, Petersilie, Kardamom, Zimt, Safran, Sesam und Kreuzkümmel. Beim Fleisch wird vor allem Lamm und Geflügel verwendet. Knoblauch, Zwiebeln und Olivenöl sind ein wichtiger Bestandteil des Essens. Zum Frühstück gehört Joghurt, Rührei, Fladenbrot, Oliven, Hummus (Kichererbsenmus), aber auch Marmelade und Käse. Dazu gibt es reichlich gesüßten schwarzen Tee. Das Mittagessen wird zusammen mit der ganze Familie auf dem Boden sitzend eingenommen. Es gibt eine warme Hauptspeise, mitunter auch Vorspeisen und Nachtisch. Abends gibt es im Alltag oft ähnliche Speisen wie zum Frühstück. Wenn Gäste kommen wird sehr reichlich aufgetragen und das Beste, was man hat, serviert. Gastfreundschaft wird groß geschrieben. Gäste sind immer willkommen. Auch beim Einkaufen von Gebrauchsgegenständen bekommt man einen Tee und Gebäck und sucht in Ruhe aus. Typisch sind kleine Läden oder Märkte, weniger Supermärkte, welche sich nur in großen Städten finden lassen.



(Foto: Iyad Al Ghafari von Pixabay)

Mahschi (gefüllte Weinblätter, Auberginen)

Zutaten:

500 g Reis
300 g Lammgehacktes
frische oder getrocknete Auberginen
Weinblätter (frisch oder 1 Glas)
getrocknete Pfefferminze
2 Zehen frischer Knoblauch
1 Tube Tomatenmark
1 l Wasser
Pfeffer
Salz



(Foto: Slivi)

Zubereitung:

Die Auberginen, wenn sie frisch sind, putzen und halbieren. Die Kerne und Mitte mit einem kleinen Löffel ausschaben. Es muss ein „Näpfchen“ entstehen, d.h. der Rand und Boden muss erhalten bleiben. Wenn die Auberginen getrocknet sind, muss man sie in Wasser etwa 30 Minuten einweichen. Die frischen Weinblätter waschen. Wenn man die Weinblätter aus dem Glas verwendet, sollten sie vorsichtig entrollt und abgespült werden. Am besten in eine Schüssel mit Wasser legen. Wenn der Stiel am Blatt lang ist, sollte man ihn abschneiden. Den Knoblauch putzen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Den ungekochten Reis, das Lammgehacktes, den Knoblauch, die Pfefferminze, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut durchmischen. Ein großes Brett nehmen und darauf ein Weinblatt mit dem Stiel nach unten ausbreiten. Etwas Reismischung auf das Blatt in die Mitte legen. Es sollte nicht zu viel Reis sein, da er beim Kochen quillt und so das Blatt auseinander drücken kann. Die rechte und linke Seite des Blattes leicht nach innen schlagen und das Blatt von oben nach unten so fest, wie möglich, ohne das Blatt zu zerreißen, zusammenrollen. Die „Auberginenbecher“ auch mit der Reismischung füllen. Aber nur dreiviertel voll, da auch hier zu beachten ist, dass der Reis noch quillt. Das Ganze wiederholen, bis die Reismischung verbraucht ist. Die gefüllten Weinblätter und die Auberginen in einem Topf legen. Dabei sollten die Auberginen aufrecht stehen und die Weinblätter herum gelegt werden, so dass die Auberginen Halt bekommen. Wasser mit Tomatenmark in einem Gefäß vermischen und über die Auberginen und die Weinblätter schütten, bis sie bedeckt sind. Das Ganze eine Stunde bei geringer Hitze kochen, bis der Reis gar ist. Das ist bei den offenen Auberginen zu sehen. In Syrien werden Steine zum Beschweren auf das Gemüse gelegt, damit das Ganze nicht so aufquillt. Besonders lecker wird das Essen, wenn man unten in den Topf, bevor man das Gemüse hineinschichtet, Lammfleischstücken oder Lammknochen mit Fleisch legt. Man kann auch Paprika und Kartoffeln füllen. Die Weinblätter kann man auch mit einem Strick zu einem Paket schnüren. Sollte noch Reis übrig bleiben, kann dieser auch in einem extra Topf mit einer Wasser-Tomatenmark-Mischung gekocht werden.

Kabseh (Hühnchen mit Tomate und Reis mit Walnüssen)

Zutaten:

1 Huhn
6 große Tomaten
1 Zwiebel
Gewürzmischung „kabseh“ (orientalischer Laden oder Internet)
Salz
Pfeffer
Wasser
500 g Reis



(Foto:Slivi)

eine Hand voll Walnüsse

Zubereitung:

Das Huhn waschen, eventuelle Federreste entfernen und am Schwanz die Drüsen entfernen (diese liegen unter der Haut). Das Huhn in Salzwasser kochen, dabei austretendes Blut mit einer Schöpfkelle abschöpfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die geschälte Zwiebel hinzugeben. Wenn das Huhn weich ist aus der Brühe holen und kälter werden lassen. Es muss allerdings noch etwas warm sein. Die Brühe behalten. Das Fleisch vom Huhn lösen und in große Stücke schneiden. Die Tomaten in Würfel schneiden. Man kann vorher auch die Tomatenhaut entfernen, indem man die Tomaten mit heißem Wasser überbrüht und die Haut abschält. Das Fleisch und die Tomatenstücke in einen Topf geben und erhitzen. Etwas Brühe hinzufügen und 20 Minuten köcheln lassen. Mit der Gewürzmischung „kabseh“ je nach Geschmack würzen. Die restliche Brühe (mit Zwiebel und ein paar Fleischstücken) zum Kochen bringen und den Reis darin kochen bis er weich ist. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne vorsichtig rösten. Der Reis wird, wenn er fertig ist, auf eine Platte auf einem Haufen geschüttet und die Nüsse werden darüber gegeben. Dazu wird das Hühnchen mit Tomaten serviert.



(Fotos: Slivi)

Knafeh (arabische Süßspeise)

Zutaten:

1 Packung „Taze Kadayif“ („Engelshaar“ Teigfäden)

1,5 l Milch

250 g Butter

2 Limetten

½ Zitrone

Wasser

Zucker

1 Stück Kardamom

Zubereitung:

Die Hälfte der Teigfäden auf einem gefetteten Backblech auseinander zupfen und verteilen. Die Butter in einem Topf schmelzen und über die Teigfäden geben. Zucker darüber streuen. Die Milch zusammen mit dem Saft der 2 Limetten vorsichtig erhitzen. Es bildet sich Rahm, welchen man abschöpft und in ein Sieb gibt, damit er abtropfen kann. Den Rahm über die Teigfäden geben. Dann eine zweite Lage auseinander gezupfte Teigfäden darüber legen. 30 Minuten bei 150 °C im Ofen backen, bis es goldgelb ist. Wasser mit Zucker je nach Geschmack und dem Saft einer halben Zitrone mischen. Das Ganze erhitzen und so lange kochen, bis der Zucker aufgelöst ist (das dauert nicht sehr lange). Das lauwarme Zuckerwasser nach dem Backen darüber geben. Zur Verzierung ein Kardamom in die Mitte legen. Und warm oder kalt essen. Man kann auch statt des Milchrahms Mozzarella oder auch Kaymak (Rahm), der in orientalischen Läden in Büchsen erhältlich ist, zwischen die Teigfäden schichten.



(Fotos: Slivi)



Kurdistan – das größte Volk der Erde ohne eigenen Staat

„Die kurdische Geschichte ist geprägt von einer glanzvollen frühen Vergangenheit, von tiefer Zerrissenheit, von Leid und Unterdrückung. Die Kurden sind bis zum heutigen Tag ein Volk ohne eigenen Staat.“¹



Das von Kurden besiedelte Gebiet umfasst Ost- und Südanatolien (Iskenderun und Taurusgebirge bis zum Ararat), das Gebiet bis zum Urmiassee im Iran, den Nordirak und Westiran, ebenso Nordsyrien und kaukasische Teile der ehemaligen Sowjetunion. Die Kurden (Schätzungen liegen zwischen 30 bis 40 Millionen Menschen) gehören zu den ältesten Kulturvölkern der Erde. Erstmals wurden Kurden vor über 4000 Jahren in sumerischen Texten erwähnt. Sie wanderten im 2. Jt. v. Chr. wahrscheinlich aus Indien über den Iran ein. Die kurdischen Dialekte gehören zur indogermanischen Sprachfamilie. Eine Provinz des persischen Reiches wurde „Land der Kurden“ genannt. Auch im osmanischen Reich gab es zumindest zeitweise eine Provinz „Kurdistan“. Scheref Khan, der Oberbefehlshaber des kurdischen Heeres im Fürstentum Bitlis, verfasste 1596 die erste Chronik des kurdischen Volkes - „Arich el-Akrad“. Auch die arabischen Quellen überlieferten Details der kurdischen Geschichte. Im 7. Jh. wurden die kurdischen Gebiete dem arabisch-islamischen Reich eingegliedert. Es gab in der Folgezeit islamisch-kurdische Dynastien, wie die Marwaniden und Ayyubiden (12./13.Jh.). 1187 besiegte der kurdische Sultan Saladin (kurdisch Sala ad-Din) mit seinen kurdischen Kontingenten in der arabisch-muslimischen Armee die Kreuzritter und vertrieb diese aus Jerusalem. Im 13. Jh. wurde Kurdistan auch durch die einfallenden Mongolen besiegt. Im 14. Jh. zerstörte Timur-i Läng auf seinem Feldzug große Teile des Gebiets und löschte ganze Dörfer aus. Es folgte die Herrschaft der Osmanen, die bis 1922 andauerte. Die Kurden schworen den Osmanen Treue und mussten dafür keine Steuern zahlen oder Soldaten stellen. Kurdistan war zum großen Teil autonom. Es gab kurdische Fürstentümer in der Türkei und in Persien (Safawiden), die nach dem 1639 vereinbarten Vertrag von Qasr-e Schirin aufgeteilt wurden. Dies war die erste Teilung Kurdistans. Es kam zu mehreren Aufständen, um einen eigenen Staat zu etablieren. Alle wurden niedergeschlagen. Im Osmanischen Reich wurde zeitweise die „Medaille des Sieges über Kurdistan“ verliehen. Am 13. Dezember 1847 erfolgte die Gründung des osmanischen

1 Eurasisches Magazin. Hans Wagner. 13.10.2019.

Vilâyet Kürdistan. Es bestand bis 1864. In Persien existierten fast autonome Gebiete der Kurden, z. B. Mukriyan (Mahabad), Ardalan (Sanandadsch) und um den Urmiassee das Gebiet der Schikakstämme. Auch hier kam es zu blutigen Kämpfen, da die persischen Safawiden die Unabhängigkeit der Kurden verhindern wollten. Es kam zu Deportationen im 15. und 16. Jh. 1534/35 wurden die alten kurdischen Städte zerstört. 1775 kämpfte der kurdische Stamm Bajalan gegen die Zand-Prinzen und verlor. 2000 Kurden wurden hingerichtet. 1918 bis 1922 gelang es dem Kurden Simko westlich des Urmiassees die Kontrolle zu erlangen. Er wurde 1930 von der iranischen Regierung in einen Hinterhalt gelockt und getötet. Reza Schah deportierte kurdische Anführer, viele Kurden gingen ins Exil oder wurden von ihrem Land vertrieben.

Die Grenze von Persien und der Türkei war offen, d.h. kurdische Nomaden konnten ohne Schwierigkeiten das Staatsgebiet wechseln. Mit Beginn des 1. Weltkrieges änderte sich das. Die Kurden kämpften im 1. Weltkrieg auf der türkischen Seite. Nach dem Sieg der Alliierten hofften die Kurden auf einen eigenen Staat, denn der US-Präsident Woodrow Wilson hatte in seiner 14-Punkte-Erklärung das Selbstbestimmungsrecht der Völker versprochen. Der kurdische General Sherif Pascha überreichte die kurdischen Forderungen bei den Pariser Friedensverhandlungen 1919 bis 1920. Am 11. Mai 1920 wurde den Kurden der in Sèvres ausgehandelte Vertrag übermittelt. Zwei Paragraphen beinhalteten ein kurdisches Autonomiegebiet mit kultureller und politischer Selbstverwaltung. Der südwestliche Teil Kurdistans stand unter dem französischen Völkerbundmandat für Syrien und Libanon und die südöstlichen kurdischen Gebiete waren unter dem britischen Mandat Mesopotamien. Der Türke Mustafa Kemal Atatürk begann den Widerstand gegen die Besatzung zu organisieren. An diesem nahmen auch die Kurden teil. Am 24. Juli 1923 wurde im Vertrag von Lausanne die neuen Beziehungen von der Türkei und den Besatzungsmächten festgelegt. Während die Kurden auf einen eigenen Staat hofften, setzte Atatürk seine Politik „Ein Staat, eine Nation, eine Sprache, eine Identität“ um. Die türkische Regierung bestritt die Existenz eines kurdischen Gebiets. Atatürk benutzte die Bezeichnung „Bergtürken“ und unterdrückte die kurdische Sprache. Die Zerrissenheit des kurdischen Volkes verhinderte ein gemeinsames Vorgehen. Es kam zu vereinzelt Aufständen, die blutig niedergeschlagen wurden. Hier sind unter anderem 1925 der Scheich Said-Aufstand, 1930 der Ararat- und 1938 der Dersim-Aufstand zu nennen. 1927 hatten Kurden bei einem Aufstand die Republik Ararat ausgerufen. 1931 gelangte das Gebiet wieder unter türkische Kontrolle. 1945 wurde die kurdische Sprache und die kurdische Nationalkleidung Sal Sapik verboten. 1967 wurde ein Verbot nochmals der kurdischen Sprache, kurdischer Musik, kurdischer Literatur und Zeitungen erlassen. Kurdische Organisationen wurden verboten, Umsiedlungen vorgenommen. 1978 wurde die PKK gegründet, die militärische und zivile Ziele in der Türkei angreift. Es herrscht keine Einigkeit in der Weltgemeinschaft, ob die PKK eine Terrororganisation oder eine Selbstverteidigungseinheit der Kurden ist. Die Vereinten Nationen (UN) lehnen eine Einstufung als Terrororganisation ab, während z. B. Deutschland sie als solche einstuft.

In den anderen Staaten, in denen Kurden leben, gestaltete sich die Situation folgendermaßen. In der Aserbaidschanischen Sozialistischen Sowjetrepublik gehörte die Region zwischen Bergkarabach und den armenischen Sjunik 1923 die autonome Provinz (Oblast) Rotes Kurdistan. Weitere kurdische Gebiete durften sich dem Oblast nicht anschließen. Die Amtssprache des Roten Kurdistan war Kurmandschi und das Verwaltungszentrum Laçın. Die Provinz bestand nur bis 1929. Sie wurde durch den Aserbaidschanischen Sowjetkongress aufgelöst.

Die Geschichte im Iran zeigt folgendes Bild. 1941 nutzen die Kurden die Landung von alliierten Truppen im Iran. Die persische Armee wurde aufgelöst. Kurdische Anführer flohen aus Teheran. Sie verbündeten sich mit der Sowjetunion und gründeten 1946 den bis heute einzigen kurdischen Staat – die Republik Mahabad. Die Republik hielt sich nur ein Jahr, bevor iranische Truppen das Gebiet einnahmen.

Im Irak besteht seit 1970 die autonome Region Kurdistan. Der Vertrag hierzu wurde von Saddam Hussein und dem kurdischen Molla Mustafa Barzani ausgehandelt. Dies hieß aber, dass dieser Teil Kurdistans Verwaltungseinheit des Staates Irak blieb und das nicht ohne Auseinandersetzungen und Menschenrechtsverletzungen durch die irakische Regierung an den Kurden. Im ersten Golfkrieg verübte die irakische Luftwaffe am 16. März 1988 einen Giftgasanschlag auf Halabscha, bei dem 3200 bis 5000 Menschen starben, darunter zum größten Teil Kinder und Frauen. Der Deutschlandfunk berichtete am 22. April 2005: „Keine Vögel, keine Tiere. Nichts Lebendiges war zu sehen. Die Straßen waren mit Leichen bedeckt. Ich sah Säuglinge, die in den Armen ihrer toten Mutter lagen. Ich sah Kinder, die im Todeskampf ihren Vater umarmt hatten.“ Die Bevölkerung leidet bis heute an den Spätfolgen und schweren Gesundheitsschäden. 1988 wurden zehn deutsche Manager in Darmstadt vor Gericht gestellt, weil deren Firmen beim Aufbau der Anlagen zur Giftgasproduktion im Irak geholfen hatten. Nur drei erhielten eine Bewährungsstrafe. Weitere Giftgasangriffe der irakischen Armee auf kurdische Dörfer gab es bereits 1987 (z. B. am 28. Juni 1987 in Sardasht). 2005 erhielt die autonome Region Kurdistan im Irak eine eigene Verfassung, Regierung, Parlament, Verwaltung, Amtssprache, Wappen, Fahne, Nationalhymne und Währung. Die Hauptstadt ist Erbil. Der Präsident ist Nêçîrvan Barzanî. Die Kurden im Irak beteiligten sich maßgeblich an den Kämpfen gegen den IS. Bereits 2007 bombardierte die Türkei in diesem Gebiet, Orte, an denen sie Anhänger der PKK vermutete.

Das kurdische Gebiet ist reich an Erdölvorkommen und die Gebirgsregionen sind reich an Wasservorräten. Beides ist wirtschaftlich so wertvoll, dass die Staaten, auf die das kurdische Gebiet aufgeteilt ist, einen autonomen Staat „Kurdistan“ nicht wollen und die Kurden unterdrücken.

Auch in Syrien ist die Geschichte der Kurden geprägt von Unterdrückung. Ihre Sprache wurde verboten. Mit der Volkszählung von 1962 wurden 1000000 Kurden staatenlos. Es starteten Kampagnen mit dem Titel: *Rettet das Arabertum in der Dschazira!* und *Bekämpft die kurdische Bedrohung!* Auch wenn 2011 50000 wieder eingebürgert wurden, verbleiben 200000 in dem rechtlosen Zustand, der ihnen verbietet, Schulabschlüsse zu machen oder Universitäten zu besuchen, wählen zu gehen. Die 1957 gegründete kurdische Partei Demokratische Partei Kurdistan-Syrien (DPKS) wurde durch die syrische Regierung nie anerkannt und blieb eine Untergrundorganisation. Ab 1973 führte die syrische Regierung eine Zersiedlungspolitik durch, d.h. in den kurdischen Gebieten wurden arabische Beduinen angesiedelt. Außerdem wurde die kurdische Sprache und kurdische Medien verboten. Kinder durften keine kurdischen Vornamen erhalten. Das kurdische Volk wurde aus den Geschichtsbüchern entfernt. Der Plan sah vor die kurdische Bevölkerung zu deportieren. Diese weigerte sich allerdings. 1986 demonstrierten Tausende Kurden in kurdischer Tracht (die auch verboten war) am Newrozfest in Damaskus und Afrin. Mehrere Menschen wurden von der Polizei erschossen. 2004 kam es während eines Fußballspiels zwischen einer kurdischen und einer arabischen Mannschaft zu gewalttätigen Auseinandersetzungen. Wieder erschoss die Polizei Kurden und verhaftete 100erte. Letztere wurden in den Gefängnissen misshandelt.

Seit 2011 herrscht Bürgerkrieg in Syrien. Die kurdischen militärischen Einheiten waren maßgeblich an der Bekämpfung des IS beteiligt. Sie hatten dabei eine Allianz mit den USA. 2014 kam es zur Schlacht von Kobanê, bei der IS-Truppen gegen kurdische YPG-Kräfte kämpften. Kobanê konnte unter hohen Opfern gehalten werden. Dabei wurde auch die Region um Tall Abyad befreit. Tausende Flüchtlinge aus der Türkei konnten in ihre Heimat zurückkehren. Im Januar 2018 begann bereits eine türkische Offensive im Gebiet Afrin. Dabei marschierte die Türkei nicht nur unrechtmäßig in syrisches Staatsgebiet ein, sondern vertrieb auch die Kurden, die zuvor gegen den IS gekämpft hatten.

Am 17. März 2016 riefen kurdische, assyrisch-aramäische, arabische und turkmenische Vertreter die Demokratische Föderation Nord- und Ostsyrien aus – Rojava. Das Gebiet ist vorbildlich für seine demokratische Entwicklung und für die Umsetzung von Frauenrechten. Im Gesellschaftsvertrag von

Rojava ist die Gleichberechtigung von Frauen, Religionsfreiheit und das Verbot der Todesstrafe verankert. Der türkische Präsident Recep Erdogan hat dagegen 2016 die Wiedereinführung der Todesstrafe in der Türkei gefordert.

Im September 2017 fanden die ersten demokratischen Wahlen in Rojava statt. Dabei wurde für jede Kommune je eine Frau und Mann als Vorsitzender, also eine Doppelspitze gewählt. Das Gebiet befand sich im wirtschaftlichen Aufschwung und wurde nur durch das türkische Wirtschaftsembargo ausgebremst. Erdöl, Baumwolle und Nahrungsmittel sind die hauptsächlichlichen Exportgüter. Rojava warb um ausländische Investitionen. Seit 2015 wird in den Schulen ein zweisprachiger Unterricht – kurdisch und arabisch angeboten. Die Verheiratung von Minderjährigen und Polygamie ist verboten. Alles in allem befindet sich Rojava auf einen Weg der Modernisierung und Demokratie. Um so unverständlicher ist es, das die Türkei eine „ethnische Säuberung“ der Region anstrebt. Die angegebenen Gründe, dass die Einheiten in Rojava Terroristen wären, ist unbegründet. Der Vorwurf, dass die Kurden Turkmenen und Araber vertreiben, wurde vom UN-Menschenrechtsrat zurückgewiesen. Die Türkei hat lediglich „Angst“ vor einem weiteren kurdischen autonomen Gebiet, wie im Irak. Am 9. Oktober 2019 begann die türkische Offensive. Unterstützung erhält Erdogan vom amerikanischen Präsidenten Donald Trump, der übereilt und unüberlegt, seinen Bündnispartner – die Kurden - im Kampf gegen den IS verraten hat und die amerikanischen Truppen abgezogen hat. Diese Politik von Trump und Erdogan befördert die Gewalt und das Ende jeglicher Diplomatie zwischen den Kurden in der Türkei, den Kurden in Syrien und der türkischen Regierung. Recep Erdogan möchte keinen Frieden, keine Anerkennung und Tolerierung der kurdischen Kultur. Er zerstört ein Gebiet, dass in Bezug auf Demokratie, Menschen- und Frauenrechte auf einem guten Weg war. Es bleibt zu bemerken, dass der türkische Überfall auf Rojava hauptsächlich unter Verwendung von Waffen aus deutscher Produktion durchgeführt wird. Die gefangenen IS-Kämpfer, welche von den Kurden bewacht wurden, sind teilweise schon geflohen. Damit gefährdet Erdogan und Trump auch die Sicherheit in Europa und der westlichen Welt.

In Gotha leben nicht erst seit 2015 einige Kurden. Ahmad S. ist Archäologe, kommt aus Nordsyrien und wohnt seit 2010 in der Stadt. Er arbeitet als Sozialbetreuer in Eisenach.

Trotz ihrer leidvollen Geschichte sind die Kurden ein kulturell reiches Volk. Dazu zählt neben Literatur, Musik, Tanz und Kunst, auch die kurdische Küche. Diese ist beeinflusst von der mediterranen, orientalischen und persischen Küche. Kurdistan liegt zwischen Anatolien und Mesopotamien und galt als „Kornkammer des Nahen Ostens“. Vor allem viel Gemüse, Fleisch und Getreide, aber auch Käse und Joghurt kommen auf den Tisch. Reis und Bulgur sind dabei Hauptbeigaben. Bulgur wird oft mit kleinen Nudeln vermischt. Es gibt auch gefüllte Reis- und Bulgurbällchen (Kube). Bei Fleisch ist vor allem Huhn und Lamm zu nennen, aber auch Ziege, Pute, Rind oder Fisch gebräuchlich. Gern wird auch gegrillt – hier vor allem Kebab (Hackfleischröllchen) und Gemüse (Tomate, Zwiebeln). Das Gemüse wird oft gekocht bzw. gefüllt. Beliebt sind Aubergine, Tomate, Zucchini, Bohnen, Linsen und Okraschoten. Gewürze sind Salz, Pfeffer, Curry, Kardamom, Kreuzkümmel, Petersilie und Dill.

Kutilk (kurdische Maultaschen)

Zutaten:

250 g Hackfleisch (Lamm)

6 bis 7 kleine Zwiebeln

1 bis 2 Knoblauchzehen

250 g Hartweizengries

250 g feiner Bulgur

1 TL Salz

1 Bund Petersilie

Salz

Pfeffer

Koriander

1 El Tomatenmark

Wasser



(Quelle: Slivi)

Zubereitung:

Den Bulgur und Hartweizengries in eine Schüssel füllen, mit lauwarmen Wasser übergießen und waschen. Anschließend durch ein Sieb das Wasser abschütten, bis nur noch ein ganz kleines bisschen Wasser über dem Rand des Teiges zu sehen ist. 1 TL Salz und Koriander hinzufügen und verkneten. Den Teig eine Stunde ruhen lassen. Für die Füllung die Zwiebeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen, waschen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Das Hackfleisch in einer Pfanne mit den Zwiebeln anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch am Ende hinzufügen, sonst wird er bitter. Die Petersilie klein hacken und in die Füllung geben. Das Tomatenmark ebenso und gut verrühren. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Teig, der geruht hat, entweder in der Schüssel oder auf einer Arbeitsfläche mindestens 10 Minuten durchkneten. Der Teig darf beim Formen der Kutilk nicht zerreißen. Sollten noch Risse entstehen, dann muss man weiter kneten. Man nimmt einen Eisportionierer und zerteilt die entstandene Teigkugel in zwei Hälften. So formt man viele Kugeln, welche in einer Schüssel gesammelt und mit einer Folie abgedeckt werden, damit sie nicht austrocknen. Man nimmt eine Kugel und formt sie durch Drücken wie einen kleinen Becher. Dazu einen Finger in die Kugel stecken und unter Drehen ausformen – der Rand muss relativ dünn sein. Die Füllung einfüllen und zudrücken. Mit etwas Wasser kann man den Rand „zukleben“. Es darf kein Riss entstehen. Etwas Mehl an den Händen erleichtert das Formen. Die fertigen Kutilk auf einen Teller legen und wieder mit einer Folie abdecken. Wasser mit etwas Salz in einem Topf zum Köcheln bringen. Kutilk reinlegen und bei niedriger Temperatur bis sie oben schwimmen ziehen lassen. Die Kutilk mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser holen. Dazu isst man Joghurt.

Eine zweite Variante ist, die Kutilk in heißem Sonnenblumenöl zu frittieren. Dabei aber immer nur 3 bis 4 gleichzeitig in den Topf geben, damit sie schnell braun werden. Bei zu vielen Kutilk im Öl dauert das Braunwerden länger und sie werden hart.

Kulîçe (Kurdische Kekse)

Zutaten:

1 kg Mehl
300 g Zucker
300 g Butter
1 l Wasser oder 1 l Milch
1 Packung Backpulver
1 Packung Vanillezucker
1 Päckchen Trockenhefe
1 TL Salz
Kulîçegewürzmischung (erhältlich im orientalischen Laden)
Eigelb



Die Gewürzmischung besteht aus getrockneten und gemahlenen Fenchel, Piment, Zimt und Nelke. Man kann die Mischung auch selbst machen.

Zubereitung:

Das Mehl mit der Gewürzmischung, Zucker, Salz, Vanillezucker, Backpulver und Hefe gut vermischen. Geschmolzene Butter und lauwarmes Wasser oder Milch nach und nach dazugeben. Intensiv kneten. Eine Stunde ruhen lassen. Dann nochmals kneten. Rollen mit etwa 2-3 cm Durchmesser formen. Die Rollen platt drücken (etwa 0,5 cm dick) und mit einem Messer in größere Rauten schneiden. Die Form kann unterschiedlich gestaltet werden – verbreitet sind auch größere Ringe oder Zöpfe, für Kinder Figuren. Die Oberfläche wird verziert mit Mustern, z. B. durch Stechen des Teiges mit einer Gabel, oder Vierecke oder durch das Abdrücken einer Zitronenpressenspitze (dies ergibt einen Stern). Dann die Kekse mit Eigelb bestreichen und auf ein gefettetes Backblech legen. Im Backofen bei 180 °C für 20 bis 30 Minuten backen. Immer wieder nachschauen, ob die Kekse schon braun sind. Eine Variante ist auch die Kekse mit Datteln oder Walnüssen zu füllen. Kulîçe wird vor allem an Feiertagen, wie Newroz (dem kurdischen Neujahrsfest im März) oder zu muslimischen Feiertagen, wie Ramadan und Opferfest gegessen.

Diese Broschüre entstand im Rahmen des Projektes:



gefördert von:

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Migration, Justiz
und Verbraucherschutz

Der Druck wurde finanziert von:

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Diakonie 
für den Landkreis Gotha

 **jmd** | JUGEND
im Quartier MIGRATIONS
DIENST