

Stephanie Rieder-Hintze

Persische Kochkunst: Lebendige Traditionen im Iran



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

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

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

Land, Leute, Landwirtschaft

Der heutige Iran ist ein sehr junges Land; zwei Drittel der Bevölkerung sind unter 30 Jahre alt. Rund zwölf

Millionen der etwa 76 Millionen Bürger leben in und um die Hauptstadt Teheran. Etwa 45 Prozent der Gesamtbevölkerung sind ethnisch gesehen Perser. Zu den Minderheiten zählen Bakhtiaren (Nomaden), Aserbeidschaner, Kurden, Turkmenen, arabische Iraner, christliche Armenier sowie afghanische „Gastarbeiter“ und Flüchtlinge. Sie alle sorgen dafür, dass es regionale Feinheiten der Speisen im Land gibt.

Rund die Hälfte des heutigen Staatsgebietes besteht aus Hochlandsteppen oder Wüsten. Dennoch gibt es Landwirtschaft, vor allem am schmalen Küstenstreifen des Kaspischen Meeres. Angebaut werden vor allem Reis, Knoblauch, Zwiebeln, Zitrusfrüchte und Tee. Bei Gemüse und vielen Obstarten kann sich das Land nahezu selbst versorgen. In den Export gehen zum Beispiel Pistazien und Safran sowie in geringem Maße Orangen, Nüsse und Kiwis. Typische Importprodukte sind (trotz eigenen Anbaus) Weizen, Gerste, Reis, Zucker, Baumwolle, Mangos und Bananen. Weintrauben spielen eine be-

sondere Rolle. Aufgrund der strengen religiösen Vorschriften werden sie trotz langer Tradition kaum mehr für Wein genutzt. Stattdessen verkauft man sie als Tafeltrauben. Große Mengen kommen auch als Traubensaft auf den Markt. Die kernlosen, zuckersüßen Sorten werden zu Rosinen und Sultaninen verarbeitet. Der Iran ist laut Wikipedia der zweitgrößte Exporteur dieser Produkte nach der Türkei.

Nüsse und Trockenfrüchte als eigene Erzeugnisse sind wichtige Zutaten vieler Gerichte. Dazu kommen Kräuter und Gewürze, die persische Speisen von allen anderen unterscheiden. Teilweise kommen frische Kräuter auf einem eigenen Teller als Zwischengang auf den Tisch, um zwischen einzelnen Speisen neutralisierend zu wirken. Dazu gehören Radieschen (mit Blättern), Lauch und Schalotten. Typische Gewürze sind Kardamom, Koriander, Kurkuma (Gelbwurz), Minze, Basilikum, Petersilie, Safran, Sumagh (aus getrockneten, geriebenen Beeren des strauchartigen Essigbaums), Zimt

und in manchen Regionen die Würzmischung „Adwieh“, eine Mixtur aus mindestens vier getrockneten Gewürzen, vergleichbar unserem „Curry“. Meistens sind Muskat, Koriander, Kreuzkümmel, Zimt, getrocknete Rosenblätter, schwarzer und roter Pfeffer, Gewürznelke, Gelbwurz oder Kardamom dabei.

Harmonie von „warm“ und „kalt“

Neben der Würzung kennzeichnet die Philosophie der Harmonie von „warm“ und „kalt“ die persische Esskultur. Gemeint ist damit nicht die Temperatur einzelner Gerichte, vielmehr handelt es sich um unterschiedliche Wirkungen, die Zutaten oder Speisen im Körper erzielen. Als „warm“ und eher anregend gelten Fleisch, Gewürze, Zucker, Dattel, Feige, Melone, Traube, Nuss und Tee, als „kalt“ und eher beruhigend Reis, Milch, Zitrusfrüchte, rote Bete, Salat und Pflaume. Man vermutet, dass sich diese Kategorien auch auf den körperlichen Grundzustand



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



des Menschen übertragen lassen, dass es also eher „warme“ und eher „kalte“ Typen gibt. Dahinter steht die Idee, dass die bewusste Wahl einer Speise die eigene Gesundheit fördert. Für die Zubereitung der Gerichte bei Festivitäten berücksichtigt man diese Harmonielehre in Abhängigkeit der Gäste.

Reis in Hülle und Fülle

Reis ist abgesehen von Brot das wichtigste Grundnahrungsmittel der persischen Küche. Kartoffeln und Teigwaren gehören zwar auch dazu, spielen aber eine deutlich geringere Rolle als bei uns. Der erstklassige landeseigene Langkorn-Duftreis – der Sorte Basmati vergleichbar – ist mittlerweile sehr teuer geworden. Daher kommt in der Alltagsküche und in günstigen Restaurants immer häufiger preiswerter Reis aus Thailand oder Indien zum Einsatz. Oft wird das iranische Produkt auch mit Billigreis vermischt und zu einem mittleren Preis verkauft. Einfacher Kochreis („Kateh“) ist die simpelste Form der Zubereitung. Doch die persische Küche kennt vielfältige Reisgerichte, bei denen die Zutaten gemeinsam schichtweise vor dem Dämpfen in einen Topf kommen („Pollo“). Es gibt Mischungen mit Karotten, Linsen, Bohnen, Kräutern und Fisch oder süße Varianten mit Orangenschalen und Mandeln. Außergewöhnlich ist die Kombination mit Sauerkirschen, Hähnchenfleisch und Lammhackklößchen. Eine beliebte Spezialität ist Berberitzen-Reis mit Hühnchen.

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

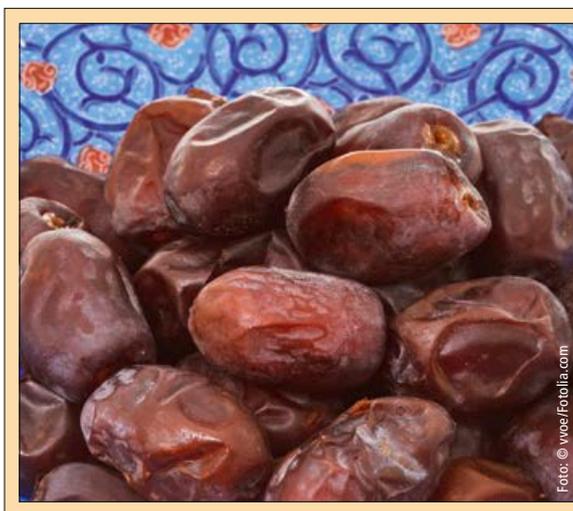
Brot muss sein

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

igkeiten austauschen. Europäische Brotsorten gibt es im Supermarkt, etwa Schwarzbrot mit dem deutschen Namen „Roggen“. Brot gehört als Beilage zu den Suppen („Aasch“). Sie werden auf der Basis von Hülsenfrüchten, Nudeln oder Reis zubereitet und mit frischen Kräutermischungen gewürzt. Typische Zutaten sind Kichererbsen, Linsen, gelbe Erbsen, weiße Bohnen sowie Kräutermischungen aus Laucharten, Schalotten, Dill und Petersilie vermischt mit Spinat und Koriander.

Beilagen und Snacks

Die persische Küche kennt zahlreiche Beilagen und Snacks, die Frühstück, Vorspeise oder Imbiss zwischendurch sein, aber auch die Hauptgerichte ergänzen können. „Torschi“ ist in Essig oder Salzwasser eingelegtes Gemüse mit Kräutern und Obst. Es dient zum Beispiel als Gemüsebeilage zu einem warmen Essen, da es dafür ansonsten wenig Rezepte gibt. Verwendet werden Gurken, Zwiebeln, Auberginen, Möhren, Sellerie, rote Bete, Blumenkohl, Paprika oder Oliven. Für die rötliche Färbung sorgen rote Bete oder Sauerkirschen. Außerdem gibt es verschiedene Joghurtmischungen, etwa ähnlich wie Tzatziki mit Gurke oder mit Rosinen, Nüssen und Minzepulver. Säuerliche Gemüse- und Obstpürees, vergleichbar den Chutneys, sind ebenfalls weit verbreitet. Die Zubereitung erfordert langsames Köcheln, um den Fruchtzucker des Obstes nach und nach mit Säuerlichem aus Zitronen oder getrockneten Limetten zu mi-



Das Noruz-Fest

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

schen. Außerdem kennt man ganz besondere Soßen, etwa Granatapfel-Walnuss-Soße zu Hähnchenfleisch. „Fessendschan-Huhn“ ist eine der auffälligsten Spezialitäten der persischen Küche und Lieblingsessen vieler Menschen.

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

Hauptgerichte

Der Grill ist bei festlichen Anlässen die bevorzugte Art der Zubereitung für Fleisch und Fisch. „Kabab“ ist der Oberbegriff für Grillgerichte, die entweder im Restaurant (über Holzkohle) oder mit Freunden (meist ein Gasgrill) auf dem Balkon oder im Freien zubereitet werden. Unter der Woche und in der eigenen Küche grillt man eher selten. „Tschello Kabab“ ist ein Gericht aus mariniertem, am Spieß gegrillten Lammfleisch. Die Marinade setzt sich aus Zwiebeln, Öl oder Joghurt, Limettensaft, Knoblauch und Salz zusammen. Vom Hackfleisch bis zum Filet von Lamm, Hammel, Rind oder Kalb gibt es Abstufungen und (Preis-)Kategorien. Auch Fisch und Hähnchenfleisch („Dschudscheh-Kabab“; beliebtes Festessen) gelingen auf diese Weise. Als Beilagen dienen Reis, Grilltomaten, Zwiebeln und Sumagh. Ein typisches Alltagsgericht sind gulaschartige Gemüse-Fleisch-Zubereitungen („Khoresh“). Es gibt sie aus Lammfleisch-, Hühnerfleisch- oder Kalbfleischwürfeln mit Auberginen, Stangenbohnen, Zucchini oder Spinat; ebenso süßlich mit Quitten, Aprikosen, Pflaumen, Rhabarber oder Pfirsichen; oder nur mit Kräutern. Eines der wenigen Hauptgerichte der persischen Küche, bei dem Reis keine Rolle spielt, ist „Abgusht“, ein



Erst rot, dann Gold: Safran

Kaum ein anderes einzelnes Gewürz prägt die persische Küche so deutlich wie Safran. Das „rote Gold“ färbt die Speisen zwar eher goldgelb, doch Safranfäden haben zunächst tatsächlich eine rötlich-orange Farbe. In der persischen Küche gibt es Safranhühnchen, Safranreis und sogar Safran-Pistazien-Eis. Laut Wikipedia hat der Iran einen Marktanteil von rund 90 Prozent! Safran ist eine Krokusart, aus deren getrockneten Blütenstempeln das eigentliche Gewürz entsteht; es gilt als das teuerste der Welt. Für ein Gramm zahlt man zwischen vier und 25 Euro, je nach Qualität. Eine Erklärung für diesen Preis liefert die aufwendige Ernte, denn sie erfolgt ausschließlich von Hand und nur im Oktober eines Jahres. Außer im Iran gedeiht die Jahrtausende alte Kulturpflanze noch in Afghanistan und im Mittelmeerraum.

www.br.de/themen/ratgeber/inhalt/ernaehrung/safran100.html

sehr gehaltvoller Lammeintopf (z. B. mit Kichererbsen, Kartoffeln, weißen Bohnen, Linsen, Auberginen oder Quitten), der als klassisches Winteressen gilt.

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

Süßes

Ähnlich wie in vielen arabischen Küchen kennt man im Iran kaum echte Desserts. Nach dem Essen reicht man frische Früchte, Trockenobst

oder etwas Gebäck; dazu Tee. Es gibt jedoch zahlreiche Süßspeisen; manche davon mit religiösem Hintergrund: Milchreis mit Safran und Mandeln, Safran- oder Dattelkuchen, Reiscreme mit Rosenwasser, Beignets oder Baghlawa. Bekannt ist persisches (Milch-)Eis, teilweise mit Rosenwasser oder Safran parfümiert. Konditoreien bieten eine große Auswahl an preiswerten Kuchen und süßen Teilchen, etwa ein Drittel orientalischen Charakters, die anderen durchaus mit unseren Kuchen und Süßigkeiten vergleichbar.

Zum Weiterlesen:
www.iran-today.net/persisch-kueche

Die Autorin

Stephanie Rieder-Hintze M. A. ist Journalistin. Nach vielen Jahren in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit einer großen Stiftung arbeitet sie heute als freie Autorin.

Stephanie Rieder-Hintze
Muffendorfer Hauptstraße 9
53177 Bonn
stephanie@rieder-hintze.de

