

Schwarzmeerküste

Türkei - Zwischen Bergen und Teeanbau



„Komm, laß uns in die Berge gehen“, singt Sedriye zum Spiel des *Tulum* von der Schönheit ihrer Heimat an der Schwarzmeerküste der Türkei. „Die Blumen seien unser Bett und der Himmel unsere Decke ...“ Die Melodie dazu bläst einer der Nachbarn auf seinem Dudelsack. Der aus Ziegenfell gefertigte *Tulum* ist das traditionelle Instrument dieser Region.

Die Menschen hier kommen gern zusammen, wenn die harte, monotone Arbeit in den Teeplantagen getan ist. Dann sitzen Harun Atamer, seiner Frau Firdevs, seine Schwestern Zeynep und Sedriye und seiner Tochter Assime mit Freunden und Verwandten in Ihrem kleinen Gartenhaus, blicken hinauf zu den Hochplateaus, auf denen die Familie früher während der Sommermonate ihr Vieh hütete, und hinab zu den tiefgrünen Teegärten, mit denen sie heute ihren Lebensunterhalt bestreiten.

Ihr Wohnhaus liegt inmitten steiler Hänge und ist nur mühsam über einen Fußpfad zu erreichen, der durch lichte Laubwälder, vorbei an Gemüse- und Teegärten führt. Das Leben hier ist beschwerlich. Poesie gibt es nur in Liedern.

Die Erträge, die man mit dem Teeanbau erzielen kann, sind höher als die aus dem Anbau von Bohnen, Mais, Kartoffeln und der Viehwirtschaft. Wie viele andere Bauern aus der Region ist daher auch Harun Atamer auf Teesträucher umgestiegen.



Arbeitspause

Im Sommer, wenn die ganze Familie in Kirnakli, einem aus fünf Häusern bestehenden Teil des Dorfes Senyuva zusammen ist, wird der Tee geerntet. Dreimal gehen die Atamers in ihre Gärten, um immer wieder mit großen Scheren die weichen Teestrauchspitzen abzuschneiden. Nur die obersten Blätter des Teestrauchs ergeben das köstliche Getränk. Sie werden an die staatliche Teefabrik *Caykur* verkauft, wo die Blätter noch am gleichen Tag zu schwarzem Tee weiterverarbeitet werden: Man läßt sie

zunächst welken und reißt dann die Blattoberfläche zwischen kreisenden Scheiben auf, um die Fermentierung in Gang zu setzen. Sie findet bei hoher Luftfeuchtigkeit statt. Die fermentierten Blätter werden getrocknet, zerkleinert und vom Staub befreit. Der fertige schwarze Tee ist das Alltagsgetränk in der Türkei. Er wird zu jeder Gelegenheit getrunken – aus kleinen Gläsern und meist stark gesüßt.

Wenn Eltern und Tanten in die Teegärten gehen, bleibt die junge Assime Atamer meist zum Kochen zuhause. Sie hat diese Kunst von ihrem Vater gelernt. Zwanzig Jahre lang hat Harun Atamer als Koch in Istanbul gearbeitet, um mit diesem Nebenverdienst das Einkommen seiner Familie aufzubessern. Von ihm weiß sie, wie man regionale Gerichte, aber auch die Klassiker der türkischen Küche zubereitet.

Helva

Süßigkeit

Helva ist eine Süßigkeit, die man im ganzen ehemaligen Osmanischen Reich in vielen Varianten wiederfindet. Im Prinzip handelt es sich um eine ganz dicke Mehlschwitze, die ihren Geschmack von langsam geröstetem Mehl oder Grieß und Zuckerwasser bekommt. Wichtig ist, daß das Mehl nach und nach dazugegeben wird, bis ein wirklich weicher Teig entsteht.

Zutaten:

250 g Butter,
50 ml Wasser,
10 EL feinkörniger Kristallzucker,
100-150 g Mehl,
etwas Pflanzenöl zum Ausstreichen der Form



Man zerläßt die Butter in einem großen schweren Topf, am besten aus emailliertem Gußeisen, über geringer Hitze. Verrühren Sie inzwischen Wasser und Zucker. Sieben Sie das Mehl durch und geben Sie es Eßlöffel für Eßlöffel zu der Butter in den Topf, bis ein weicher Teig entsteht. Rühren Sie über schwacher Hitze so lange, bis das Mehl in der Butter Farbe annimmt. Es sollte einen rötlichen Schimmer zeigen. Geben Sie das Zuckerwasser dazu und rühren Sie über schwacher Hitze so lange, bis der Zucker gelöst ist. Es sollte sich noch immer um eine weiche Masse handeln. Geben Sie diese Masse in eine quadratische Form, die Sie vorher mit etwas Pflanzenöl leicht eingeeilt oder mit Backtrennpapier oder auch Alufolie ausgekleidet haben. Abkühlen lassen und in Würfel schneiden.

Tip:

- Wandeln Sie Ihr *Helva* ab: Rösten Sie etwa 30-50 g Pinienkerne oder Mandelstifte in der Butter leicht an, bevor Sie das Mehl dazugeben. Sie können das Wasser auch durch etwas Vollmilch ersetzen, dann wird das *Helva* noch etwas gehaltvoller. Eine körnigere Struktur erhält es, wenn Sie das Mehl durch Hartweizengrieß ersetzen.

Muhlama

Geschmolzener Käse

***Muhlama* ist ein Gericht, das eine Mittelstellung zwischen zwei Klassikern der Käseküche einnimmt: Käsefondue und Raclette. Beides ißt man in Europa eher am Abend.**

In der Familie von Firdevs und Harun Atamer wird *Muhlama* im Rahmen eines reichhaltigen Frühstücks aufgetragen, zu dem auch Brot, Marmelade, Honig, Oliven und kleine Stückchen Käse gehören. Jeder ißt also nur ein wenig *Muhlama*.

Bei der Berechnung der Portionen sind wir von einer Abendmahlzeit ausgegangen, beim Käse von Sorten, die in Mitteleuropa auch erhältlich sind.

Zutaten für 6 Personen:

300 ml Wasser,
700 g Käse (z.B. Greyerzer, Emmentaler, Appenzeller),
1 EL Mehl oder Speisestärke,
100 ml süße Sahne,
100 ml Milch,
nach Belieben 1-2 Eier,
50-100 g Butter



Erhitzen Sie in einem großen schweren Topf (am besten aus emailliertem Gußeisen) das Wasser bis kurz unter den Siedepunkt. Reiben Sie inzwischen den Käse grob und vermischen Sie die Käseraspel mit dem Mehl. Geben Sie den Käse nach und nach in das Wasser, das Sie stets unter dem Siedepunkt halten sollten. Schmelzen Sie nie mehr als 2-3 EL Käse auf einmal. Wenn eine Portion geschmolzen ist, können Sie die nächste dazugeben. Rühren Sie Rahm und Milch ein, wenn der Käse ganz geschmolzen ist. Muhlama sollte die Konsistenz eines dünnen Breis haben. Geben Sie eventuell noch etwas Käse oder Flüssigkeit dazu, um diese Konsistenz zu erreichen. Jetzt können Sie auch die rohen Eier einrühren, die Muhlama noch gehaltvoller machen. Muhlama darf danach nicht mehr kochen, sonst gerinnen die Eier. In eine angewärmte Schüssel geben, mit zerlassener Butter übergießen, sofort auftragen und mit Brotstückchen essen, die man mit der Hand in den Käse tunkt.

Mercimek Çorbasi

Linsensuppe

Die Linse ist der Same einer Pflanze, die wahrscheinlich aus Zentralasien kommt. Archäologische Funde belegen, daß die Menschen im Nahen und Mittleren Osten schon lange, bevor im Zweistromland die ersten Städte errichtet wurden, Gerichte aus den nahrhaften kleinen Scheiben verzehrten, die viele lebenswichtige Mineralstoffe und Vitamine enthalten.

Berühmt geworden ist jenes Linsengericht, mit dem Jakob seinem Bruder Esau das Erstgeburtsrecht abgekauft haben soll, wie in der Bibel nachzulesen ist.

Zutaten:

Suppe:

250 g rote Linsen,
je 2 mittelgroße Zwiebeln,
Knoblauchzehen,
Kartoffeln und
Möhren,

1 Bund Petersilie,
Salz,
Cayennepfeffer/ Paprika,
Zucker



Mehlschwitze:

45 g Butter,
2 leicht gehäufte EL Mehl,
3-4 EL dreifach konzentriertes Tomatenmark

Verlesen Sie die Linsen vorsichtig auf einer flachen Platte oder einem Tablett, um kleine Steinchen zu entfernen. Waschen Sie die Linsen gut. Ziehen Sie Zwiebeln und Knoblauchzehen ab und hacken Sie beides fein. Schälen Sie Kartoffeln und Möhren und reiben Sie beides grob. Binden Sie die Petersilie nach dem Waschen zu einem Sträußchen. Man setzt die Linsen und das Gemüse mit 1,5 l Wasser auf, bringt es zum Kochen und läßt es 35-40 min köcheln, bis die Linsen und das Gemüse so weich sind, daß Sie beides mit dem Mixstab oder der Flotten Lotte pürieren können. Vor dem Pürieren müssen Sie die Petersilie entfernen. Mit Salz, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Während die Suppe kocht, bereiten Sie die Mehlschwitze zu: Lassen Sie die Butter in einem kleinen schweren Topf schmelzen und geben Sie das Mehl dazu. Lassen Sie das Mehl etwa ½-1 min aufquellen. Es soll nicht braun werden. Rühren Sie das Tomatenmark ein und gießen Sie dann 500 ml Was-

ser dazu. Lassen Sie die Mehlschwitze unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen aufkochen. Man läßt Sie 5-10 min leise kochen, bis sich der Mehlgeschmack verliert. Unter ständigem Rühren unter die pürierte Linsensuppe geben. Noch einmal abschmecken und servieren.

Tips:

- Linsen müssen vor dem Kochen nicht unbedingt eingeweicht werden. Aufgrund ihrer geringen Größe werden sie schnell gar. Die Garzeit variiert aber auch hier, wie übrigens bei allen Hülsenfrüchten, mit Sorte, Alter und Qualität der Linsen.
- Zum Genuß gehören auch die Empfindungen am Gaumen, ob eine Speise hart oder weich, grob oder fein ist. Wenn Sie ihre Linsensuppe mit dem Mixstab pürieren, wird sie samtig und weich. Mit dem feinen Einsatz der Flotten Lotte erhält sie eine gröbere Struktur. Man unterscheidet deutlich die einzelnen Partikel, die in der Flüssigkeit schweben. Nicht jede Suppe sollte mit dem Mixstab püriert werden, auch wenn das schneller geht. Zu vielen ländlichen Suppen gehört eine gröbere Struktur einfach dazu.

Taze Fasulye

Bohngemüse

Taze Fasulye kombiniert zweierlei Bohnen: Dicke Bohnen, die das ganze Jahr über getrocknet angeboten werden, und grüne Bohnen. Anstelle der grünen Bohnen können Sie auch Wachsbohnen verwenden. Die Kochzeit des Gerichts hängt von den Dicken Bohnen ab, die je nach Größe und Alter in 1-2 Stunden gar sind.

Beginnen Sie daher nach 50 Minuten zu kosten, ob die Dicken Bohnen weich werden und nicht mehr allzu lange brauchen. Geben sie dann grüne Bohnen und Pfefferschoten dazu.

Zutaten für 4 Personen:

400 g getrocknete Dicke Bohnen,
1 mittelgroße Zwiebel,
2-3 EL Butter,
400 g grüne Bohnen,
2-3 Pfefferschoten,
½ Bund frische Minze



Getrocknete Dicke Bohnen verlesen, waschen und mindestens 7-8 Stunden (am besten über Nacht) in Wasser einweichen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in der Butter auf kleiner Flamme glasig schwitzen. Die eingeweichten Dicken Bohnen mit etwas Wasser dazugeben. Es sollte die Bohnen gerade bedecken. Auf kleiner Flamme im geschlossenen Topf etwa 1½ Stunde kochen. Denken Sie daran, nach 50 min in regelmäßigen Abständen den Gargrad zu ermitteln. In der Zwischenzeit die grünen Bohnen putzen. Man gibt sie zu den Dicken Bohnen und kocht das Bohnengericht weitere 5 min Halbieren Sie die Pfefferschoten, kratzen Sie mit einem Löffel die Kerne heraus und schneiden Sie sie in kleine Quadrate. Geben Sie die Schoten zu den Bohnen; salzen und noch für weitere 10 min auf dem Herd lassen. Die Minze waschen und streifig schneiden. Den Eintopf vom Herd nehmen, die Minze darüber streuen, abschmecken und sofort auftragen.

Tips:

- Bei getrockneten Hülsenfrüchten variiert die Garzeit immer nach Sorte, Alter und Größe der jeweiligen Hülsenfrucht. Bei Linsen ist diese Zeitspanne geringer, bei Dicken Bohnen oder Kichererbsen kann sie bis zu einer Stunde betragen. Gerichte aus Hülsenfrüchten benötigen daher ihre Aufmerksamkeit – wenn auch nicht Ihre volle.
- Gehen Sie vorsichtig mit den scharfen Pfefferschoten um! Ihre aromatischen Öle können die Haut empfindlich reizen. Am besten halbieren und putzen Sie die Schoten unter fließendem Wasser. Waschen Sie sich danach immer sorgfältig die Hände und fassen Sie sich nicht in die Augen.
- Minze gibt man meist erst zum Schluß zu einem Gericht, damit ihr feines Aroma nicht verloren geht.

Çoroçoç

Gefülltes Maisbrot

Assimes Maisbrot können Sie mit vielen verschiedenen Füllungen backen. Gemüse wie Frühlingszwiebeln, Lauch, Zwiebeln, Spinat und Mangold kommen ebenso in Frage wie Hackfleisch vom Rind und vom Lamm. Lassen Sie auch bei den Gewürzen Ihrer Phantasie freien Lauf.

Zutaten

Teig:

1 l Wasser,
1 kg Maismehl,
100 g Butter,
50 ml süße Sahne,
1 TL Salz,
Pflanzenöl für die Backform



Füllung:

z.B. 2 Bund Frühlingszwiebeln oder 1-2 Stangen Lauch oder 500 g Spinat,
50-100 g Butterstückchen,
etwas Salz und Pfeffer

Bringen Sie das Wasser zum Kochen, lassen Sie es etwas abkühlen und kneten Sie dann mit Maismehl, Butter, Rahm und Salz einen weichen Teig. Ölen Sie eine runde Backform von etwa 24 cm Durchmesser leicht ein und geben Sie die Hälfte des Maisbrotteiges in die Form.

Bereiten Sie die Füllung zu: Putzen Sie die Frühlingszwiebeln oder den Lauch und hacken Sie diese fein. Spinat sollten Sie gründlich waschen und in kochendem Wasser 1 min blanchieren. Nach dem Blanchieren wird er kalt abgeschreckt und gut ausgedrückt. Sie können auch jede andere Füllung Ihrer Wahl für ein solches Maisbrot verwenden.

Geben Sie die Füllung in die Mitte der Form. Lassen Sie am Rand einen 1-2 cm breiten Streifen Teig frei. Legen Sie Butterstückchen auf die Füllung, damit sie saftig bleibt. Würzen sie leicht. Nun bedeckt man die Füllung mit der zweiten Hälfte des Teigs, bestreicht ihn mit etwas Wasser und backt das Maisbrot bei 180 °C (Umluft 160 °C) etwa 50 min, bis ein in die Mitte gestochenes Holzstäbchen sauber wieder herauskommt.

Man stürzt das Brot aus der Form und ißt es lauwarm.

Bilina

Dünne Pfannkuchen

Dünne Pfannkuchen sind auch in der Türkei ein beliebtes Gericht der ländlichen Küche. Sie werden nicht kunstvoll gefaltet oder gerollt wie die *Crepes* der französischen oder die *Crespelle* der italienischen Küche, sondern wie zu einer Torte mit Zucker und Nüssen übereinander gestapelt.

Für etwa 12 Pfannkuchen:

Pfannkuchen:

3 Eier,
1 Prise Salz,
330 ml Wasser,
150 g Mehl,
geschmacksneutrales Pflanzenöl oder Butterschmalz



Fertigstellung:

Zucker nach Geschmack,
gehackte Nüsse oder
Mandeln nach Geschmack,
es können auch Mischungen verwendet werden

Verschlagen Sie in einer tiefen Schüssel Eier, Salz und Wasser kurz mit einem Schneebesen. Das Mehl wird hineingesiebt und mit einem Holzlöffel kurz, aber gründlich untergerührt. Wie jeder Pfannkuchenteig so sollte auch dieser die Konsistenz dickflüssiger Sahne haben. Evtl. mit etwas Wasser verdünnen oder mit ein wenig mehr Mehl andicken. Mindestens eine halbe Stunde stehen lassen, damit die Pfannkuchen schön locker werden.

Eine Pfanne von etwa 20-24 cm Durchmesser auf großer Flamme erhitzen. Den Pfannenboden einfetten und mit einem Schöpflöffel soviel Teig hineingeben, daß der Pfannenboden bedeckt ist. Kippen Sie die Pfanne leicht hin und her, damit der Teig auseinander läuft. Auf mittlerer Hitze ist der Pfannkuchen nach etwa 1 bis 3 min an der Unterseite gebräunt und löst sich dann auch leicht vom Boden der Pfanne. Wenden Sie den Pfannkuchen, am besten mit einer Palette. Weitere 1 bis 3 min backen. Auf einen Teller gleiten lassen, und bis zur weiteren Verwendung warm stellen. Pfanne nach Bedarf neu einfetten und mit dem Backen fortfahren. Während der nächste Pfannkuchen bäckt, bestreuen Sie den gebackenen mit etwas Zucker und Nüssen. Möglichst lauwarm auftragen, dann schmecken sie am besten.

Tips:

- Sie können anstelle der Nüsse oder zusammen mit den Nüssen auch feingehackte Trockenfrüchte wie Datteln, Aprikosen und Feigen zur Fertigstellung der Pfannkuchen verwenden und den weißen Zucker durch den würzigeren Rohzucker ersetzen.
- Aus mehreren, exakt übereinandergeschichteten Pfannkuchen kann man eine Pfannkuchentorte bauen, die man wie andere Torten in einzelne Kuchenstücke schneidet. Damit die Torte zusammenhält, sollte die Füllung aus Nüssen und wenig Zucker, die zwischen die einzelnen Lagen kommt, z.B. mit püriertem Trockenobst etwas gebunden werden. Man kann eine solche Torte als üppiges Dessert für eine größere Gästerunde nach einem leichten herbstlichen Essen reichen, evtl. mit einer Fruchtsauce aus Beeren (60 g Zucker auf 100 g Beeren).

(→ UNGARN: PALACSINTA)

Joghurt

Auf die Herstellung von Joghurt ist man wohl eher durch Zufall gekommen – eine Feststellung, die auch für viele andere menschliche Nahrungsmittel gilt: Etwas Milch, die einige Tage unbeachtet gestanden hatte, war durch Bakterien, wie sie überall in der Umgebung vorhanden sind, zu erfrischendem, säuerlich schmeckendem, angedicktem Joghurt vergoren worden.

Irgendwann lernte man, sich durch das Impfen von frischer Milch mit dem fertigen Produkt von solchen Zufällen frei zu machen. Ob es die Türken waren, die zuerst Joghurt herstellten, wissen wir natürlich nicht. Unser Name Joghurt jedenfalls kommt von türkisch "yoghurmak", das mit "verdicken" zu übersetzen ist.

Für 1 l Joghurt:

- 1 l Vollmilch,
- 2 EL hausgemachter oder frisch gekaufter Naturjoghurt



Erhitzen Sie die Milch unter häufigem Rühren, bis sich am Topfrand kleine Bläschen zeigen, und lassen Sie diese danach auf etwa 44-46 °C abkühlen. Die korrekte Temperatur, die auf die endgültige Qualität des Joghurts Einfluß hat, ermitteln Sie am besten mit einem Küchenthermometer. Die Milch kann eine etwas geringere Temperatur als 44 °C haben, bei mehr als 46 °C sterben allerdings die Bakterienkulturen ab.

Rühren Sie den Joghurt in die Milch und lassen Sie sie zwei Stunden vollkommen ungestört an einem warmen, vor Zugluft geschützten Platz stehen – am besten in Tücher gepackt, damit sie nicht zu schnell die Temperatur verliert. Für einen echt türkischen Joghurt packen Sie die Milch wieder aus und lassen sie am selben Ort ungestört einen weiteren Tag stehen. Rühren Sie auf keinen Fall um – der Joghurt wird sonst wäßrig.

Tips:

- Alle Geräte für die Herstellung von Joghurt müssen peinlich sauber sein.
- Qualität und Geschmack eines Joghurts hängen auch von der verwendeten Milch ab, sei es Kuh-, Ziegen- oder Schafmilch, H-Milch, Vollmilch, teilentrahmte Milch oder Magermilch. Die Joghurt-Herstellung lohnt sich insbesondere, wenn Sie in einem Naturkostladen würzige Ziegen- oder Schafmilch erhalten können. Joghurt aus dieser Milch wird aufgrund der geringen Nachfrage unverhältnismäßig teuer verkauft – wenn er denn überhaupt erhältlich ist.
- Sie können Joghurt auch mit speziellen Bakterienkulturen herstellen, die es in Reformhäusern und Naturkostläden zu kaufen gibt.

Ayran

Joghurthaltiges Erfrischungsgetränk

Für dieses bei großer Hitze sehr erfrischende Getränk verwenden die türkischen Hausfrauen sehr gerne hausgemachten Joghurt. Sein Geschmack erinnert an unsere Buttermilch. Ayran ist ein wunderbarer Durstlöscher für sommerliche Gartenpartys.

Für etwa 0,75-1 l Joghurt:

500 ml Joghurt,
250-500 ml kohlenensäurehaltiges oder stilles, kaltes Mineralwasser,
¼-½ TL Meersalz



Man verrührt Joghurt, Wasser und Salz und stellt es kalt. Die Wassermenge können Sie nach Geschmack im angegebenen Rahmen variieren. Wir empfehlen Ihnen etwa einen Viertelliter Mineralwasser zuzugeben, damit der säuerliche Joghurtgeschmack voll zur Geltung kommt. Ayran ist sehr schnell frisch zubereitet und sollte daher auch innerhalb von einigen Stunden getrunken werden. Das gilt insbesondere bei der Verwendung von kohlesäurehaltigem Mineralwasser.

Tips:

- Geben Sie 1-2 TL gemahlene *Cumin*, Kreuzkümmel, zu Ihrem *Ayran*.
- Servieren Sie Ihr *Ayran* in hohen Gläsern, bestäubt mit etwas Kreuzkümmel und mit zwei frischen Minzeblättern oder etwas getrockneter Minze verziert.