

## Ostanatolien



Die Munzurberge in Ostanatolien gehören zu den am wenigsten entwickelten Gegenden der Türkei.

Kibar und ihre Familie sind Kurden alevitischen Glaubens und leben in einer der ärmsten Gegenden der Türkei, den Munzurbergen in Ostanatolien. Die alevitischen Mythen und Traditionen bestimmen noch heute das Leben vieler Dorfbewohner. Und ihre Küche. "Zu Tisch in..." schaut Kibar bei den Vorbereitungen zu einem traditionellen Festmahl über die Schulter und lernt zwei verschiedene Auberginengerichte kennen: *Zeytinyagli Dolma*, gefüllte Auberginen, und *Kutani*, in der Glut gegarte Auberginen.

Die Sonne geht über den hohen Munzurbergen auf und Kibar Öz läuft mit ihrem Mann und ihrem Sohn durch das spektakuläre Munzurtaal. Im Arm trägt sie ein weißes Huhn, das sie an einem heiligen Ort, ganz in der Nähe ihres Hauses, opfern will, um für einen milden Winter zu beten. Um den Hals trägt Kibar eine Kette mit einem kleinen Anhänger, einem arabischen zweispitzigen Schwert. Es ist das Zeichen der Aleviten.

Kibar und ihre Familie sind Kurden alevitischen Glaubens. Sie wohnen in den Munzurbergen in Ostanatolien, einer der ärmsten Gegenden der Türkei. Es ist eine rauhe, abgelegene Bergregion, um die sich viele Mythen und Sagen ranken. Die alevitischen Legenden und heiligen Orte bestimmen noch heute das Leben vieler Dorfbewohner.



Onkel Munzur Öz ist mit seinen über 80 Jahren immer noch täglich mit dem Vieh auf der Weide.

Kibar und die Nachbarsfrauen treffen sich im September, um zusammen Obst und Gemüse für den Winter vorzubereiten. Auberginen, Paprika, Tomaten und Bohnen werden eingelegt, es wird reichlich Marmelade gekocht und ein großer Käsevorrat angelegt. Schließlich muß *Bulgur* getrocknet und gemahlen werden.



Wie überall auf der Welt sind auch in Ostanatolien die Kinder in die Tierbabys verliebt, wie hier Selcan Öz mit ihrem Lamm.

Zur Stärkung macht Kibar zu Mittag leckere *Zeytinyagli Dolma*, gefüllte Auberginen mit Olivenöl, die als kalte Vorspeise serviert werden. Typisch kurdisch sind auch *Kutani*, in der Glut gegarte Auberginen, die anschließend geschält und zerstoßen werden. Dazu gibt es den ostanatolischen feinen Knoblauch.

Die Aleviten sind liberale Moslems mit vielen humanistischen, aber auch mystischen und naturreligiösen Überzeugungen. Moscheen gibt es nicht, dafür wird ein *Cem* abgehalten: eine Versammlung der Gläubigen mit einem anschließenden gemeinsamen Festmahl. Kibar und ihre Familie haben alle Nachbarn zu einem solchen Festmahl unter freiem Himmel geladen. Zwei Schafe sollen dafür geschlachtet werden. Dann wird die ganze Nacht gesungen und getanzt.

Grüne Täler, kahle Bergrücken und endlos erscheinende Steppen prägen das Landschaftsbild Ostanatoliens. Die Region ist sehr schwach besiedelt. Abgelegene Dörfer, kleine Städte und einsame Nomadenzelte sind gleichermaßen anzutreffen. Ostanatolien ist aufgrund der stark betriebenen Schaf- und Rinderzucht Hauptfleischlieferant der Türkei.

Die Region ist seit Jahrzehnten Konfliktherd von Kurden und türkischem Militär. Die Protagonisten des Films sind Kurden alevitischen Glaubens. Lange waren sie gezwungen, ihren Glauben im Verborgenen auszuüben. Dadurch gerieten viele Rituale in Vergessenheit. Heute versuchen sie, die Zeremonien wieder aufleben zu lassen. Aleviten sind liberale Moslems, sie lehnen strikte Geschlechtertrennung und strenge Religionsgesetze ab. Die türkische Küche wird aufgrund ihrer Vielfalt sehr geschätzt und gilt nach der französischen und chinesischen Küche als abwechslungsreichste weltweit. Sie steht für gesundes Essen und ist Ursprung der vegetarischen Küche.

Auf dem Frühstückstisch findet man in der Regel Eier, Oliven, Käse, Brot und Marmelade. Dazu wird eine Tasse Schwarzer Tee gereicht. Das Mittagessen fällt gegenüber dem Abendessen eher klein aus. Typisch sind schnell zubereitete heiße Gerichte. Das Abendessen wird in großer Familienrunde eingenommen und dient dazu, die Erlebnisse des Tages auszutauschen.

Die Aleviten beten nicht in Moscheen, sondern halten ein sogenanntes Cem ab. Sie ver-



**Hidir Öz zerteilt Schaffleisch für das Festmahl "Cem", das eine religiöse Zeremonie ist und unter freiem Himmel gefeiert wird.**



**Kibar Öz trennt Spreu vom Weizen. Aus dem Weizen wird später Bulgur gemacht.**

sammeln sich und bereiten ein gemeinsames Festmahl vor. Es wird gebetet, gesungen, gemeinsam getanzt und natürlich viel gelacht.

## Tuzlu Çökelek

**Salziger weißer Käse**

**Zutaten:**

Saurer Joghurt oder Ayran,  
Salz

Die Standardbeilage für jedes türkische Frühstück und wichtige Zutat für viele Rezepte. Aus Joghurt wird Ayran hergestellt, indem man den sehr sauren Joghurt im Verhältnis 1:1 bis 1:2 mit Wasser mischt und salzt. Man kann aber auch fertigen Ayran nehmen. Den Ayran kochen, bis das Wasser verdunstet ist und der fettarme weiße Käse entstanden ist. Noch je nach Geschmack Salz hinzugeben. Die Käsemasse in ein Gefäß streichen und abkühlen lassen. Ursprünglich wird der Käse in gegerbten Schafshäuten den Winter über gelagert. Regelmäßig gibt man frischen Joghurt hinzu, damit er nicht zu sehr austrocknet und geschmeidig bleibt. So gewinnt er außerdem noch an Geschmack.

## Zeytinyagli Dolma

**Gefüllte Auberginen mit Olivenöl**

**Dolma heißt auf deutsch „gefüllt“ und wird vorwiegend kalt gegessen. Die Füllung besteht traditionell aus Reis, Gemüse, Koriander, Pinienkernen und Rosinen.**

**Eine kalte Vorspeise für 4 Personen.**

### **Zutaten:**

4 kleine Auberginen,  
1½ Tassen Reis,  
1½ Tasse Wasser,  
1 Tasse Olivenöl,  
3 Zwiebeln,  
1 EL Korinthen,  
1 EL Pinienkerne,  
1 EL Pistazien,  
1 TL Salz,  
½ TL Pfeffer,  
1 TL Paprikapulver,  
1 Messerspitze Zimt,  
1 Hand voll frische Minze,  
1 Bund Petersilie

Die Zwiebeln fein hacken, mit Pistazien und Pinienkernen in Olivenöl anbraten, bis die Kerne goldgelb werden. Reis dazugeben und glasig werden lassen. Korinthen, Salz und Wasser dazugeben und alles solange köcheln lassen, bis kein Wasser mehr zu sehen ist. Minze fein hacken und mit den restlichen Gewürzen unter den gequollenen Reis heben. Die Auberginen einmal in der Mitte durchschneiden und beide Enden aushöhlen. Den gewürzten Reis in beide Hälften füllen, aber so, daß noch etwas Platz bleibt. Nun jeweils zwei Auberginenhälften ineinander schieben und die Auberginen aufrecht mit etwas Wasser ca. 45 min in geschlossenem Topf dünsten. Die fertig gegarten Auberginen abtropfen und abkühlen lassen. Mit Reis gefüllte Auberginen müssen unbedingt kalt gegessen werden, dann schmecken sie besser. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Petersilie bestreut servieren.

### **Tip:**

- Die beiden Hälften sollten wie ein Kronkorken auf einer Flasche verschlossen werden, wenn sie dann auch noch aufrecht im Topf gekocht werden, fällt nichts von der Füllung heraus. Man muß nur darauf achten, eine Topfgröße zu wählen, in der die Dolma nicht umfallen können.

## Kabak Kavurma

### Gedünstete Zucchini auf weißem Käse

**Zucchini ist eine Kürbisart und stammt wie ihre Verwandten aus Westindien und Mexiko. Sie sollte am besten frisch gegessen werden, da sie sich nicht gut zum Lagern eignet.**

### Zutaten für 4 Personen:

4 mittelgroße Zucchini,  
6 Knoblauchzehen,  
3 EL Olivenöl,  
200 g çökelek

Die Zucchini fein würfeln, den Knoblauch möglichst klein hacken. Die gründlich ausgepressten Zucchini-Würfel kurz in Olivenöl dünsten. Dann das Gemüse in einem Tuch gründlich auspressen und abtropfen lassen. Anschließend zusammen mit dem Knoblauch in Olivenöl weiter dünsten. Das Gemüse darf nicht braun werden. Die gedünsteten Zucchini auf einer Schicht fettarmem weißen Käse, dem çökelek verteilen. Kabak Kavurma wird warm als Hauptmahlzeit gegessen.

### Tip:

- Falls kein çökelek zur Hand ist kann man natürlich statt dessen auch alle anderen Varianten von Frischkäse verwenden.

## Kutani

### Zerstampfte Auberginen mit Knoblauch

**Für die Winterzeit wird das Gemüse in der Sonne getrocknet. Nach kurzem aufkochen in heißem Wasser ist es wieder weich und kann verzehrt werden. Für Kutani eignen sich jedoch frische Auberginen besser.**

### Zutaten:

4 kleine Auberginen,  
4-6 Knoblauchzehen,  
2 EL Olivenöl,  
Salz nach Geschmack

Ein traditionelles kurdisches Rezept. Die ganzen Auberginen ca. 30-45 min im Ofen backen oder 20 min in die Glut legen, bis sie ganz schrumpelig und dunkel sind. Nach dem Abkühlen die Auberginenhaut abziehen und das Fruchtfleisch zerstampfen. Dann die Masse mit dem fein gehackten Knoblauch und etwas Salz in Öl braten. Kutani warm und mit Brot servieren.

## Un Helvasi

### Mehl-Helva

**„Die Eile kann zwar auch Brot backen, aber sie backt es schnell.“ Arabische Weisheit**

#### **Zutaten:**

2 Tassen Mehl,

3 Tassen Wasser,

2½ Tassen Zucker,

125 g Butter (oder Margarine)

Butter in einen Topf geben und zergehen lassen. Das Mehl nach und nach unter stetem Rühren hinzugeben. 25-35 min bei schwacher Flamme ständig gleichmäßig rühren, bis eine zähe braune Masse entsteht. Aus Wasser und Zucker einen Sirup kochen und sehr langsam zufügen. Diesen Brei 5-10 min köcheln lassen, dabei immer weiter rühren. Den Topf vom Feuer nehmen und sofort löffelweise kleine Portionen auf einen Teller geben. Den Löffel jeweils vorher in Wasser tauchen, damit die Helva nicht kleben bleibt. Un Helvasi schmeckt warm am besten.