

## Albanien

### Shkodra, Albanische Alpen



**Familie Nika im Theth-Tal in den Albanischen Alpen in Nordalbanien. – Bild: ZDF und Gerd Müller.**

Im satten Grün des Talgrunds liegen mehrere Bauernhöfe am Ufer eines reißenden Gebirgsbaches, dahinter erhebt sich die mächtige Bergkulisse der albanischen Alpen. Vor dem Stall eines Bauernhofes weidet eine Schafherde. Während der Bauer Ded Nika die Herde zusammenreibt, melken seine Mutter und seine Frau die Tiere. Familie Nika lebt mit ihren vier Kindern und der Großmutter in einem entlegenen Tal Nordalbaniens in der Nähe des Dorfes Theth. Nach dem Melken treibt Deds Sohn Christian die Schafe auf die Bergweide. Seit Jahr-

hunderten sind die Tiere die Lebensgrundlage der Bauern in der Hochgebirgslandschaft an der Grenze zu Montenegro. Ohne ihre Milch, ihre Wolle und ihr Fleisch wäre das Überleben in den Hochtälern auf mehr als 1.000 Metern Höhe nicht möglich. Wer wie Familie Nika mehr als hundert Tiere besitzt, gilt als wohlhabend, denn Schafe sind eine Lebensversicherung gegen Armut und Hunger. Wer Geld braucht, um einen Arzt zu bezahlen oder in der Stadt Salz und Mehl zu kaufen, verkauft ein Schaf. Während der langen und schneereichen Winter sind die Tiere die wichtigste Nahrungsquelle. Doch die Schafe müssen nicht nur gemolken und geschoren werden, jeden Tag brauchen sie neue Weidegründe, die in den steilen Gebirgstälern an der Grenze zu Montenegro rar sind. Im Herbst dauert der Aufstieg zu den letzten fruchtbaren Bergweiden oft viele Stunden. Bauer Ded öffnet eine kleine Schleuse am Rande seines Hofes, um seine Felder zu bewässern. Er baut fast alle Nahrungsmittel, die die Familie zum Leben braucht, selbst an: Mirabellen und Äpfel, Tomaten, Zucchini, Bohnen und Kartoffeln, Weintrauben, Nüsse und Mais. Ein ausgeklügeltes Kanalsystem versorgt die Anbauflächen mit Wasser. „Bauer zu sein, habe ich seit meiner Kindheit gelernt“, erzählt er. „Mit Landwirtschaft haben wir uns unser ganzes Leben lang beschäftigt. Es wird quasi vererbt. Wer hier lebt, muß sich mit Tierhaltung und Landwirtschaft auskennen.“ Während seine Frau Spresa frische Erbsen, Zwiebeln und Zucchini für das Abendessen erntet, verteilt er den Tierdung aus dem Stall im Wasser, damit die Feldfrüchte besser wachsen. Wie schon Generationen vor ihm kommt Ded ohne Maschinen, Chemie und Kunstdünger aus. Im Sommer kocht seine Frau Spresa nicht nur für die Familie, sondern auch für Wandertouristen, die in ihrem Haus übernachten. Kartoffeln und Bohnen sind die Grundlage für viele Gerichte der Gegend, dazu Gemüse, Zwiebeln, Salat und Schafskäse. Manchmal bereitet Spresa auch Lammfleisch oder frische Forellen aus dem Wildbach hinter dem Haus zu.

Nicht nur Spresa und Ded, viele Bauern der Gegend profitieren inzwischen von den Gästen, die den Weg in die Albanischen Alpen finden. Das früher so harte und karge Leben in den Bergen ist dadurch sehr viel leichter geworden. Einige Bauern, die in den Bürgerkriegswirren von 1997 ihre Heimat verlassen haben und auswanderten, kehren heute zurück in das entlegene Tal im Norden Albaniens. Ded ist damals nicht weggegangen, als überall Chaos herrschte. „Wir sagen hier: Der Stein wiegt schwerer im eigenen Land“, erzählt er mit selbstbewußter Miene. „In der eigenen Heimat hat man mehr Gewicht und wird respektiert. Und wie Sie wissen, gibt es im Ausland auch nicht genug Arbeit und deshalb kehren jetzt viele zurück.“ (Text: arte)

# Revani

## Honig-Walnußkuchen

**Familie Nika lebt mit ihren vier Kindern und der Großmutter in einem entlegenen Bergtal Nordalbaniens in der Nähe des Dorfes Theth, einer Gegend, die bis heute weitgehend unberührt ist. Bauer Ded baut fast alle Nahrungsmittel, die die Familie zum Leben braucht, selbst an: Mirabellen und Äpfel, Tomaten, Zucchini, Bohnen und Kartoffeln, Weintrauben, Mais und Nüsse.**

### Zutaten für 6-8 Portionen:

500 g Mehl  
4 g Backpulver  
425 g Joghurt  
100 g Honig  
300 g Zucker  
6 Eier  
30 g Walnüsse  
200 g Butter

### Zubereitung:

Das Mehl mit Backpulver und Zucker in einer Schüssel mischen.

Butter, Eier, Joghurt und Honig hinzufügen. Die Mischung nun mit einem Handrührgerät durchkneten.

Anschließend die kleingeschnittenen Walnüssen unterheben.

Die Masse in eine passende Auflauf- bzw. Kuchenform geben (ca. 32 x 25 cm, Teig ca. 3-4 cm tief).

Den Revani-Kuchen im Backofen bei mittlerer Hitze (180 °C und Umluft) ½ h backen.

Mindestens 1 h auskühlen lassen und nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

### Zubereitungszeit:

60 min

**Quelle: auch Arte-Magazin 4/2013**

Ju bëftë mirë - Guten Appetit!

## Maza e Djathit

### Mais und Käse

**Wer wie Familie Nika mehr als hundert Schafe besitzt, gilt als wohlhabend im Norden Albaniens, an der Grenze zu Montenegro, denn Schafe sind eine Lebensversicherung gegen Armut und Hunger. Wer Geld braucht, um einen Arzt zu bezahlen oder in der Stadt Salz und Mehl zu kaufen, verkauft ein Schaf. Während der langen und schneereichen Winter sind die Tiere die wichtigste Nahrungsquelle.**

### Zutaten für 6 Portionen:

500 g Frischkäse (aus Schafsmilch/ eingedickt)

500 g Butter

500 g Maismehl

200 ml Wasser

Salz

### Zubereitung:

Den kleingeschnittenen Frischkäse aus Schafsmilch in einen Topf geben und unter ständigem Rühren aufkochen.

Die Butter, Maismehl, Wasser und Salz zugeben, zu einem Brei verrühren und 3 min lang auf kleiner Flamme aufkochen.

Den Brei ein wenig abkühlen lassen und dann servieren.

### Zubereitungszeit:

20 min

## Tave Me Patate

### Kartoffelaufbau

Im Sommer kocht Spresa Nika nicht nur für die Familie, sondern auch für Wandertouristen, die in ihrem Haus übernachten. Kartoffeln und Bohnen sind die Grundlage für viele Gerichte der Gegend, dazu Gemüse, Zwiebeln, Salat und Schafskäse.

### Zutaten für 8 Portionen:

3 große Zwiebeln  
2000 g Kartoffeln  
5 Paprika  
400 g Tomaten  
200 g Butter  
100 ml Milch  
5 Eier  
Salz



### Zubereitung:

Die Kartoffeln in Kartoffelschnitze schneiden.

Die Zwiebeln zerkleinern, Tomaten und Paprika kleinschneiden.

Eier, Butter und Salz in einer großen Schüssel verrühren, dann die Milch dazugeben und verrühren.

Das Gemüse und die Kartoffelschnitze in die Flüssigkeit geben und unterrühren.

Die Masse in einer großen, flachen Auflaufform bei mittlerer Hitze 40 min backen.

### Zubereitungszeit:

60 min

## Fisch auf Gemüse

**Wer im Norden Albaniens lebt, muß sich mit Tierhaltung und Landwirtschaft auskennen. Während Ded Nikas Frau Spreza frische Erbsen, Zwiebeln und Zucchini für das Abendessen erntet, verteilt er den Tierdung aus dem Stall im Wasser, damit die Feldfrüchte besser wachsen. Wie schon Generationen vor ihm kommt Ded ohne Maschinen, Chemie und Kunstdünger aus.**

### Zutaten für 6 Portionen:

6 Meerforellen (ausgenommen)  
300 ml Olivenöl (zum Anbraten)  
500 ml Wasser  
3 große Zwiebeln  
240 g Tomaten  
3 Paprika  
50 g Erbsen (frisch)  
20 g Tomatenmark  
20 g Mehl  
20 ml Essig  
Salz



### Zubereitung:

Zwiebeln, Tomaten und Paprika kleinschneiden und in einem flachen Topf in Olivenöl anbraten.

Tomatenmark, Wasser, Mehl und Salz dazugeben und auf mittlerer Flamme zehn Minuten garen.

Die ausgenommenen Forellen salzen und in einer großen Pfanne in Olivenöl auf mittlerer Flamme anbraten und nach 2 min wenden.

Das gegarte Gemüse in eine flache große Auflaufform geben und die Forellen darauf legen.

Anschließend die frischen Erbsen und den Essig darüber geben.

Den Fischauflauf im Backofen 15 min garen und danach heiß servieren.

### Zubereitungszeit:

60 min