

Stephanie Rieder-Hintze

Völkerverständigung kulinarisch: Israel



Die Esskultur eines Landes entsteht in der Regel über eine Zeitspanne von Jahrhunderten, manchmal dauert es sogar noch länger. Wie sieht es dann diesbezüglich im vergleichsweise jungen Staat Israel aus? Kann es schon eine „echt israelische“ Esskultur geben? Kenner des Landes meinen: Nein, sie entwickelt sich immer noch, und das trotz neuer und globaler Fast-Food-Trends, die nationale (und häufig zeitintensive) Essgewohnheiten vielerorts infrage stellen und auch vor Israel nicht Halt machen. Das hat seine Gründe. Zum einen setzt sich die Bevölkerung Israels aus Menschen vieler unterschiedlicher Herkunftsländer zusammen, die ihre eigenen Esstraditionen mitbringen. Und die Bevölkerung verändert sich durch neue Einwanderer ständig weiter. Sogar wer selbst seit der Staatsgründung im Jahr 1948 hier lebt, ist häufig immer noch von seiner Herkunft geprägt oder – in der jungen Generation – wieder auf der Suche nach den eigenen Wurzeln.

Zum anderen gilt in Israel das jahrtausendealte jüdische Speisegesetz, das einzelne Nahrungsmittel erlaubt oder ausschließt und spezielle Zubereitungsformen des Essens verlangt. Dieses religiöse Gesetz umfasst viele umfangreiche Vorschriften, die „Kaschrut“ heißen. Es hängt von der jeweiligen Strömung des Judentums sowie von der persönlichen Präferenz des Einzelnen ab, wie intensiv er die Gesetze befolgt. Diese haben jedoch bis heute identitätsstiftende Funktion für Juden in aller Welt, und natürlich in besonderem Maße in Israel.

Eine weitere Säule der Esskultur sind die vielfältigen arabischen Einflüsse. Denn hier und in den Nachbarländern leben Palästinenser und andere arabische Völker, die ihre eigenen Traditionen, Speisen und Essgewohnheiten pflegen und auch in Israel praktizieren. Und schließlich ist Israel durch seine Lage am Mittelmeer und die dortigen klimatischen Gegebenheiten (u. a. mehrere Klimazonen) ein Land, dessen Kü-

che von den frischen Zutaten aus eigener Landwirtschaft profitiert und bestimmt wird. Das sind neben vielerlei Obst und Gemüse vor allem Oliven, Feigen, Zitrusfrüchte, Dattelpalmen und Bananen. Nur Getreide muss in großem Umfang importiert werden.

Religion und Küche

Etwa 8,2 Millionen Menschen leben heute in Israel, darunter rund 6,1 Millionen Juden und 1,7 Millionen Palästinenser. In Jerusalem und seiner direkten Umgebung alleine sind es etwa 1,7 Millionen Menschen. Gründungsdatum des Staates ist der 14. Mai 1948. Aber wer sich die Internetdarstellung der israelischen Botschaft in Berlin anschaut, erkennt, dass die staatliche Zeitrechnung viel früher beginnt, mit der „Biblichen Epoche“ im Jahr „3000 vor der Zeitrechnung“. Schon damals spielte das Thema Ernährung eine entscheidende Rolle. Denn laut Altem Testament verließ Jakob (Enkel

des Stammvaters Abraham) mit seinen zwölf Söhnen wegen einer Hungersnot das heutige Israel in Richtung Ägypten. Mit der Eroberung Jerusalems durch die Römer (um 60 v. Chr.) begann nach jüdischem Verständnis eine zwei Jahrtausende dauernde Fremdherrschaft. Ungefähr ab dem zweiten Jahrhundert nach Christus wurden die religiösen Grundsätze und Vorschriften niedergelegt. Sie befassen sich mit allen Bereichen des Lebens und beinhalten auch die religiösen Speisevorschriften, die, mit kleinen Abwandlungen, bis heute maßgeblich für die koschere Küche und die Kaschrutgesetze sind:

- (1) Sie unterscheiden zum Verzehr „erlaubte“ und „nicht erlaubte“ Tiere.
- (2) Sie verbieten den Genuss von Blut. Deshalb muss erlaubtes Schlachtvieh ausbluten (sog. Schächten).
- (3) Sie nehmen eine Aufteilung von Lebensmitteln nach den Kriterien „fleischig“, „milchig“ und „neutral“ vor. „Fleischige“ und „mil-

chige“ Lebensmittel dürfen nicht zusammen verzehrt werden. Als „neutral“ gelten Obst, Gemüse, Getreide, Eier und Honig.

„Erlaubte“ Tiere (und deren Folgeprodukte) sind Wiederkäuer mit durchgängig gespaltenen Hufen, also Rind, Schaf, Ziege, Damwild. Wenn Hühner, Gänse und Puten Haustiere sind, gehören sie auch dazu. Fische und Meerestiere sind nur erlaubt, wenn sie Schuppen tragen. Muscheln, Schalen- und Krustentiere sowie Tintenfisch oder Aal stehen nicht auf dem religiösen Speiseplan. Restaurants erhalten bei Kaschrut-konformem Angebot ein „Koscher-Zertifikat“ des örtlichen Rabbinats. In Jerusalem findet man prozentual mehr solcher Lokale als in Tel Aviv. Für den kulinarischen Alltag gläubiger Juden sind koschere Fertigprodukte (und wegen der großen jüdischen Bevölkerungsanteile auch in vielen Supermärkten in den USA) deutlich gekennzeichnet. Es gibt mehrere, auch religiös kontrollierte, Siegel dafür.

Einwanderer

Zahlreiche Gerichte kamen ursprünglich mit den Juden aus Russland, Mittel- und Osteuropa (Aschkenasim) sowie vom Balkan und den orientalisch-nordafrikanischen Ländern (Sephardim) nach Israel. Viele Spezialitäten werden dabei bis heute häufig jeweils nur in der einen oder der anderen Gruppe zubereitet. Klassische Gerichte der aschkenasischen Küche sind süß oder pikant gefüllte Eierkuchen („Blintz“) und andere Eierspeisen, die süßen, mit Mohn, Nüssen oder Pflaumenmus gefüllten Teigtaschen „Hamantasch“, die Ravioli-ähnlichen Teigtaschen mit Rindfleischfüllung „Kreplach“, die Reibekuchen „Levivot“, Eintopfgerichte wie die typische Sabbatspeise „Tscholent“ aus Fleisch, Bohnen, Graupen und Kartoffeln, süße oder pikante Quark-Nudelaufläufe wie „Kugel“ oder das aus gewürfelten Karotten gegerarte, mit Honig, Muskat oder Zimt süßlich abgeschmeckte „Zimmes“, das sowohl Beilage als auch Hauptgericht sein kann. Zu den kalten Spezialitä-



Typische Gerichte in Israel: Süße Möhren, Rinderschulter „Pastrami“, Bohneneintopf „Tscholent“ und „Gefilte Fisch“



Am Sabbat gibt es „Challa“, einen Hefezopf.



Foto: © Ratael Ben-Ari/Fotolia.com

ten gehören „Gehackte Leber“, die vermischt mit hart gekochten Eiern und rohen Zwiebeln eine Vorspeise ist, und „Pastrami“, geräucherte und gewürzte Scheiben aus der Schulter vom Rind, die als Sandwichbelag beliebt sind. Eine besonders bekannte jüdische Vorspeise heißt „Gefilte Fisch“. Dafür wird ein Karpfen, Hecht oder Weißfisch entschuppt, ausgenommen und enthäutet. Das kleingehackte Fleisch wird mit Zwiebeln, Brot, Eiern und Gewürzen vermischt und wieder in die Fischhaut gefüllt. Anschließend pochert

man den ganzen Fisch in Fischbrühe und gießt Fischfond darüber, bevor er in die Kühlung geht. Als Garnitur und Beilage dienen Karottenscheiben und geriebener Meerrettich, der oft noch mit Roter Bete vermischt ist. Neben diesem Original existieren einfachere Varianten als Scheiben oder Klößchen. Zu den sephardischen Spezialitäten gehört ebenfalls der Eintopf „Tscholent“, der dann zusätzlich ganze hart gekochte Eier enthält. Außerdem gibt es viele Speisen, die so oder ähnlich auch in den arabischen Nachbarlän-

dern und der Türkei bekannt sind. Beispiele sind das Kichererbsenmus „Hummus“, gefülltes Gemüse, „Börek“ (pikanter Strudel) sowie vielfältige Reis- und Bulgurvariationen wie Couscous.

Arabische Einflüsse

Eines der beliebtesten Gerichte in allen Bevölkerungsgruppen Israels sind die aus pürierten Bohnen und Kichererbsen geformten und frittierten Bällchen „Falafel“. Sie stammen ursprünglich aus der arabischen Küche und die jüdischen Bewohner Israels haben sie in die eigenen Kochtraditionen übernommen. Falafel können ein Hauptgericht sein, werden aber überall im Land vor allem an eigenen Imbissständen angeboten. Man isst sie zusammen mit feingeschnittenem Salat, der Sesampaste „Tahina“, Hummus, scharfen Soßen, in Essig eingelegtem Gemüse oder mit Pommes frites im Fladenbrot Pita. Angeblich hat jeder Israeli seinen Lieblings-Falafel-Imbiss. Stücke von Hammel-, Hühner- oder Truthahnfleisch, die frisch vom Drehspieß geschnitten werden, sind die Hauptzutaten eines weiteren Imbissgerichts arabischen Ursprungs: „Schawarma“. Das Fleisch wird ebenfalls in ein Pitabrot ge-

REZEPT



Foto: © zia shustala/Fotolia.com

Hummus

Die Paste Hummus aus gekochten und pürierten Kichererbsen ist arabischen Ursprungs, findet sich heute in fast allen arabischen Küchen, gehört jedoch gleichzeitig eng zur Esskultur Israels. Hummus verfeinert Imbissgerichte und gilt pur als Hauptgericht, das mit einem hart gekochten Ei, Saubohnen, Salat oder anderen Beilagen zu (warmem) Pitabrot gegossen – und bis zum letzten Rest „aufgewischt“ – wird. Hummus ist auch als Fertigprodukt im Supermarkt erhältlich, schmeckt aber selbst gemacht am besten. Vorgekochte Kichererbsen guter Qualität aus der Dose lassen sich dafür gut verwenden.

Zutaten:

1 Dose Kichererbsen (etwa 400 g) und bei Bedarf die Flüssigkeit, 2–3 EL Sesampaste „Tahina“, Saft von 2 Zitronen, 2 Knoblauchzehen gepresst, 3–4 EL (Oliven-)Öl Salz, gemahlener schwarzer Pfeffer, Chilischote, Currypulver, Kreuzkümmel

Zubereitung:

Kichererbsen und weitere Zutaten in der genannten Reihenfolge in eine Schüssel geben und pürieren, Gewürze nach Wunsch beifügen, etwa 2 Stunden kühl und abgedeckt ruhen lassen, mit etwas Paprikapulver oder Petersilie betreuert servieren. Hummus ist im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.

Jüdische Feiertage und ihre Spezialitäten

Rosh ha-Shana ist das jüdische Neujahrsfest, das nach Gregorianischem Kalender etwa Mitte September stattfindet. Das Fest beginnt, wie fast alle jüdischen Feiern, bereits am Vorabend. Äpfel mit Honig sind das kulinarische Symbol für ein süßes neues Jahr. Und zahlreich wie Granatapfelkerne sollen die religiösen Gebote sein, die befolgt werden.

Acht Tage später findet **Jom Kippur** statt, Tag der Versöhnung, Buße und Umkehr – und des 25-stündigen Fastens. Kurz danach wird **Sukkot**, das Laubhüttenfest, gefeiert. Es ist dem Erntedankfest vergleichbar und stellt Getreide und Herbstfrüchte in den Mittelpunkt.

Im Dezember, nahe dem christlichen Weihnachtsfest, feiert man **Chanukka** zur Erinnerung an den Sieg jüdischer Truppen über die Griechen im zweiten Jahrhundert vor Christus. Dieses Fest verlangt nach süßen Krapfen (Sufganiot) und Kartoffelpuffern (Lattkes/Levivot).

An **Purim** (Februar oder März) geht es sehr ausgelassen zu. Kulinarische Leckerbissen (z. B. süße „Hamantaschen“) oder Süßes wie „Nunt“ aus Honig, Zucker und Walnüssen werden zubereitet und verschenkt; Festessen mit reichlich Wein stehen auf dem Programm und man trägt Masken und Kostüme.

Schließlich folgt das **Pessach**-Fest, das Fest der Freiheit und des Frühlings, das an den Auszug der Israeliten aus Ägypten erinnert. Hier haben die Speisevorschriften besonders große Bedeutung. Schon Tage vor dem Fest wird überall „Gesäuertes“ (Chametz) aus den Räumen entfernt, verbraucht oder verschenkt. Der Vorabend (**Seder-Abend**) ist der wichtigste Teil des Ereignisses. Das ungesäuerte Brot „Matze“ (Fladenbrot aus Mehl und Wasser ohne Hefe) steht im Mittelpunkt; außerdem gibt es – alles mit biblischer Bedeutung – Meerrettich, Bitterkräuter, Frucht-/Apfelmus „Charosset“ mit Nüssen oder Mandeln und Ingwer, Erdfrüchte (Kartoffel, Radieschen, Sellerie o. ä.), hart gekochte Eier, Lammfleisch (Kotelett oder Keule) sowie Salzwasser und Wein.



Foto: © Ratael Ben-Ari/Fotolia.com

schoben und mit ähnlichen Beilagen wie Falafel verzehrt. Am deutlichsten zeigen sich die arabisch-orientalischen Einflüsse bei den Vorspeisen und Appetithappen („Mezze“). Hier ist die ganze Bandbreite an Pasten und Cremes, säuerlich Eingelegtem, Fleischstückchen, Gemüse oder Salaten zu haben. Alles wird mit reichlich Brot gegessen, das insbesondere am Sabbat und an Feiertagen besondere Bedeutung hat. Koscherkorrekt besteht es ausschließlich aus den Getreidesorten Weizen, Gerste, Hirse und Roggen. Für den Sabbat und verschiedene Feiertage wird traditionell „Challa“, ein mehrzöpfiges Brot aus Weißmehl, Hefe und Eiern gebacken.

International und vegetarisch

Bei den Hauptspeisen, auch in großer und feierlicher Runde, bevorzugen viele Israelis Fischgerichte vom Grill. Beim Fleisch sind Rind und Hammel, oft gegrillt, aber auch als Hackfleischzubereitung verbreitet. Wer in Israel vegetarisch essen möchte, hat es relativ leicht. Denn viele Cafés und Restaurants bieten

unterschiedlichste Salate, Sandwiches, fleischlose Quiches und Nudelgerichte an. All dies ist auch in der Alltagsküche der Familien beliebt. Außerhalb der Großstädte kann man bei Privatleuten lokale Hausmannskost und selbst gemachten Käse erwerben. Außerdem sind im vergleichsweise kleinen Israel als Folge der vielen unterschiedlichen Herkunftsländer seiner Bewohner sehr viele Speiselokale mit internationaler Karte zu finden. Die Bandbreite ist riesig und reicht von Speisen aus Nord- und Südamerika über Europa (z. B. russische, polnische, österreichische, französische, spanische Gerichte) bis nach Afrika und Asien.

Flüssiges

Kaffee als löslicher Kaffee mit Milch oder als starker türkischer Kaffee mit Zucker ist beliebt und gehört fast in jedem Privathaushalt zum Frühstück dazu. Das fällt vor allem in Hotels sehr reichhaltig aus. Der globale Trend hin zu Kaffee-Ketten mit kleinem Speiseangebot hat auch Israels Städte erreicht. An kalten Getränken gibt es neben Was-

ser viele verschiedene Sorten purer Fruchtsäfte, die ähnlich wie in anderen Mittelmeerländern in kleinen Glasflaschen angeboten werden. Vor allem im Sommer sind zahlreiche Saftsorten direkt frisch gepresst erhältlich. Dank der günstigen klimatischen Verhältnisse produziert Israel guten Wein, der großen Anklang findet und vor allem an den zahlreichen Fest- und Feiertagen zum Einsatz kommt. Welche Qualität israelischer Wein hat, lässt sich am wachsenden Angebot verschiedener Reiseveranstalter an „Gourmetreisen“ nach Israel mit Besuchen verschiedener Weingüter ablesen.

Zum Weiterlesen:
www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/israel/essentinken

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

