



Friederike Heidenhof

Hochkultur bringt Esskultur: Essen in Nordafrika und im Nahen Osten

Vor der Revolution in Tunesien, Ägypten und Libyen und den Unruhen in Jemen, Syrien und Bahrain waren diese Länder beliebte Reiseziele. Touristen schätzten neben den kulturhistorischen Monumenten auch die nordafrikanisch-arabische Küche mit ihrer Vielfalt an Gewürzen und Zutaten, die sich durch den aktiven Handel der Araber weit verbreitete. Viele Zutaten und Speisen fanden Einzug in die westliche Welt weit über die Mittelmeerländer hinaus und sind aus der mediterranen Küche nicht mehr wegzudenken. Die Essgewohnheiten der frühen Hochkulturen enthielten schon damals Elemente, die noch heute in den Speiseplänen erscheinen. Doch wie überall hält auch im nordafrikanisch-arabischen Raum das Fast Food Einzug.

Hochkultur bringt Esskultur

Die geschichtlichen Wurzeln vieler Speisen und Zubereitungsarten stammen aus den frühen Hochkulturen, etwa aus Ägypten, Persien (heute Iran) oder Mesopotamien (heute Irak/Syrien/Türkei). Die frühen Verarbeitungsfertigkeiten waren erstaunlich: 8000 v. Chr. wurden im irakischen Kurdistan Mörser zum Zerstoßen von Getreide erfunden und wohl die ersten Fladen-

brote gebacken. In Mesopotamien braute man um 6000 v. Chr. Bier und etwa 2000 Jahre später trank man den ersten Wein. Die Produktion von Käse begann und einige Jahrhunderte später domestizierten die Menschen Gänse und Hühner und hielten Wildschweine, Gazellen und Rehe. Um 4000 v. Chr. backten die Ägypter das erste Brot und etwa tausend Jahre später pökelten sie das Fleisch, um es haltbar zu machen. Schon um 1500 v. Chr. betrieben die Ägypter Handel mit dem mittleren Osten. Ägyptische Funde von Grabbeigaben (in den Jahren 2820 bis 2670 v. Chr.), die den Toten für die Ewigkeit mitgegeben wurden, lassen auf die Ernährungsgewohnheiten der Menschen zur damaligen Zeit schließen: Gerstenbrei, Taubenragout, Schnepfen und Rindernieren, gebratene Rippe und Rinderschenkel standen auf dem Speiseplan wie auch Feigenkompott, Beeren und Honigkuchen, Käse und Weintrauben zum Dessert. Dazu trank man Bier und Wein.

Bei den Ägyptern galten bestimmte Nahrungsver- und -gebote: Schweinefleisch war verboten, es galt als unrein. Auch Fisch hielt man für unrein. Die ägyptische Hieroglyphe für das Wort „verboten“ ist ein symbolisierter Fisch. Diese strengen Vorschriften galten vor allem für die Oberschicht. Die Menschen aßen Fleisch,



Foto: © Friederike Heidenhof

hauptsächlich vom Rind, in großen Mengen. Außerdem standen unzählige Arten von Wasservögeln wie Enten, Gänse, Ibisse, Pelikane, Kraniche, Reiher, Flamingos und Kormorane auf dem Speisezettel, da diese Vögel so zahlreich im Nildelta brüteten. Die Menschen der Unterschicht ernährten sich dagegen vor allem von Fisch.

Die Gastfreundschaft der Beduinen

Essen ist eine der wichtigsten Ausdrucksformen für Gastfreundschaft weltweit und über alle Kulturen hinweg. Die Beduinen in den südlichen Wüstenregionen Ägyptens sind ein anschauliches Beispiel dafür. Gastfreundschaft geht über alles, und dies ist noch heute so – auch in der urbanen modernen Gesellschaft. Eine engagierte Bloggerin des Portals „Ägypten Lounge“ beschreibt ihre Erfahrungen mit der ortsüblichen Gastfreundschaft treffend: „Der soziale Zwang ist so groß, dass sich Menschen sogar Geld leihen, um Gäste angemessen bewirten zu können. Arabische Gastfreundschaft ist ein Vermächtnis der Beduinen. Sie ist nicht unbedingt eine überschwängliche Geste den Mitmenschen gegenüber, sondern hat ihren Ursprung in den Gebräuchen des vor-islamischen Nomadentums, aus der strikten Schutzpflicht, der „dakhala“. Sie besaß ebenso wie die Blutrache ihre klare soziale Funktion. Wer gegen sie verstieß, verlor mehr als sein Leben - er verlor die Achtung. Das Sozialwesen der Wüstenbewohner brauchte nur wenige, aber unverbrüchliche Regeln. Dazu gehörte die Garantie, in jedem Zelt seinen Durst und Hunger stillen zu können und Schutz vor Verfolgern zu finden.“

Gastfreundschaft und die daraus resultierende Esskultur ist also in uralten Gebräuchen und überlebensnotwendigen Konventionen verwurzelt. Sie kann allerdings so weit gehen, dass man es sich gut überlegen muss, ob man arme Familien überhaupt zu Hause besucht.

Einfluss von Religion und fremden Kulturen

Auf der arabischen Halbinsel und in der gesamten Region des Nahen Ostens sowie in den islamischen Ländern Nordafrikas entwickelte sich im Laufe der Zeit eine mediterran-nordafrikanisch-arabische Esskultur. Obwohl in den einzelnen Ländern spezielle kulinarische Traditionen gepflegt werden, gibt es zahlreiche gemeinsame Elemente. Prägend wirkte sich vor allem die islamische Religion auf viele Bereiche der Speisenauswahl, Zubereitung und Einnahme der Mahlzeiten aus.

Die Flüsse Euphrat, Tigris, Nil und Jordan ermöglichten Ackerbau und Viehzucht. Zum Würzen der Speisen verwendete man entweder heimische Gewürze oder importierte sie aus dem fernen Indien. Durch die Osmanisierung im 16. Jahrhundert fanden anspruchsvollere Gerichte wie gefüllte Gemüse- und Fleischspeisen Eingang in die arabische Küche. Heute gibt es vier verschiedene kulinarische Regionen: die arabische Halbinsel, der ostarabische Raum, Ägypten und die nordafrikanischen Länder. Libanon, Syrien, Jordanien und Palästina – also der ostarabische Raum – sind durch jahrhundertelange türkische Herrschaft stark von der türkischen Esskultur beeinflusst. Die islamischen Essvorschriften sind im Koran geregelt: es gibt „Halal“, also erlaubte, und „Haram“, verbotene Nahrungsmittel wie etwa Schweinefleisch, alko-

holische Getränke und Blut. Erlaubt sind im Umkehrschluss alle Lebensmittel und Getränke, die nicht verboten sind. Zulässig sind außerdem nur Tiere, die ohne Betäubung getötet, also geschächtet wurden. In der islamischen Fastenzeit Ramadan dürfen Muslime – außer Schwangere, Schwache und Kranke – von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang keine Nahrungsmittel und Getränke zu sich nehmen. Nach einem Frühstück im Kreis der Familie und dem Frühgebet folgt ein ganzer Tag ohne Nahrungsaufnahme. Erst nach Sonnenuntergang wird das Fasten mit einem kleinen Imbiss, etwa ein paar Datteln, gebrochen - gefolgt von einem Gebet und einem gemeinschaftlichen Essen.

Alltagessen der Araber

Das gemeinsame Essen ist in islamischen Ländern vorwiegend Familiensache. Der Restaurantbesuch ist eher eine neue, modernere Variante des gemeinschaftlichen Genusses. Die arabische Küche ist so vielfältig wie die Länder, in denen sie Verbreitung findet. Sie reicht von fettarmer leichter mediterraner Kost, die vorwiegend vegetarisch geprägt ist, bis zur reichlichen Verwendung geklärter Butter für besonders üppige Mahlzeiten – ähnlich wie in der indischen Küche, zu der es viele geschmackliche Parallelen gibt. Die Esskultur im nordafrikanisch-arabischen Raum kennt keine Abfolge einzelner Menügänge, sondern es werden verschiedene Gerichte gleichzeitig aufgetischt. Lediglich kleine Happen, „Meze“, gibt es manchmal vorab – oder auch gleichzeitig mit den Hauptspeisen. Grundsätzlich wird mit den Fingern gegessen, vornehmlich mit der rechten Hand, da die linke als unrein gilt. Den Abschluss einer Mahlzeit bilden oft besonders kalorienintensive Süßspeisen und Teigwaren. Als Getränk ist Wasser oder Tee üblich, da alkoholische Getränke im Islam „haram“ (verboten) sind.

Jedes Land hat seine speziellen Alltagsgerichte, die häufig Teil der nationalen Identität sind. Bekannt für Marokkos Küche sind beispielsweise die sogenannten „Tajine“, im Tontopf zubereitete Eintöpfe aus Hühnchen, Fisch, Rind oder Lamm, mit verschiedenen Zutaten wie Backpflaumen, Gemüse, Sesam und Couscous. Der Topf besteht aus lasiertem Terrakotta. Der Eintopf wird traditionell langsam auf Holzkohle gegart. Couscous (geriebener Hartweizengrieß) wird entweder zusammen mit Gemüse oder Kichererbsen als Hauptgericht gegessen oder dient häufig als Beilage zu Fleischgerichten. Dazu passen Tomaten, Karotten, Kürbisse, Zucchini, Kohl sowie Geflügel, Rind, Lamm oder Fisch. Die Zubereitung erfolgt in einer Couscoussièrre, einem Metalltopf mit einem Siebeinsatz, in dem der Couscous-Grieß vom aufsteigendem Dampf gegart wird.

Die Ägyptische Küche bietet typische Gerichte wie Falafel, Hefebällchen aus Favabohnen, Zwiebeln und Kräutern, oder „Hommos“ eine würzige Paste aus Kichererbsenmehl und Olivenöl. Das libanesische Nationalgericht ist Kibbeh, hergestellt aus gehacktem Lamm gemischt mit Bulgur-Weizen. Es wird entweder roh gegessen, ähnlich wie „Tatar“, oder gebacken oder frittiert. Für westliche Gaumen fast schon vertraut sind Gerichte wie Pilaf (Reis mit Lamm), Köfte (gefüllte Fleischbällchen) oder Ful (Bohnensalat). Besonders typisch sind Zutaten und Gewürze wie Filoteig, hauchdünne Teigblätter, durch die man Zeitung lesen kann, und die für die Zubereitung der süßen Baklawa-Pistazien-Happen dienen. Pitta, auch Pide genannt, ist ein arabisches Fla-

denbrot aus Vollkorn- oder Hartweizenmehl, das man mit verschiedenen Füllungen oder pur als Beilage verzehrt. Rosen- oder Orangenblütenwasser verleihen Speisen und Süßigkeiten des südöstlichen Mittelmeerraumes einen ganz speziellen Duft. Koriander, Kreuzkümmel und Kurkuma sind typische Gewürze der arabischen Küche. Tahin ist eine Sesampaste, die Gerichte verfeinert. Die nomadisch lebenden Beduinen im Süden Ägyptens ernähren sich vorwiegend von dem, was ihnen ihre Schafe und Ziegen bieten: Milch und Fleisch, meist für besondere Festessen. Dazu gibt es Brot und Datteln sowie Tee, wie beispielsweise Minztee, der aus den frischen Blättern der Pflanze zubereitet wird. Aus gesalzenem Joghurt bereitet man einen getrockneten Hartkäse, den man vor dem Essen anfeuchten oder in einem Mörser zerstoßen muss. Dank des Wasserentzuges ist der Käse trotz hoher Temperaturen lange haltbar.



Aus Marokko: Lamm-Tajine

Zutaten für 4 Personen:

500 g Lammfleisch (Keule) in ca. 4 cm große Würfel geschnitten
 2 Gemüsezwiebeln, fein gehackt
 2 EL Olivenöl
 1 TL Salz, ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
 1 TL Zimt (gemahlen), ¼ TL Ingwer (gemahlen)
 5 EL Butterschmalz
 500 g Backpflaumen
 4 EL Zucker, Schale einer halben Zitrone, ½ Stange Zimt

Zum Verzieren:

250 g abgezogene Mandeln, in Butter anrösten,
 frische Minze oder Brunnenkresse, ½ TL Safranpulver

Zubereitung:

Zwiebeln, Olivenöl, Salz, schwarzen Pfeffer und Gewürze gut verrühren und die Fleischwürfel sorgfältig mit der Mischung einreiben. Das so vorbereitete Fleisch in eine Tajine oder einen Schmortopf geben, Butterschmalz zufügen und so viel Wasser angießen, dass das Fleisch gerade bedeckt ist. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 45-60 Minuten kochen, bis das Fleisch weich ist. In der Zwischenzeit die Pflaumen 20 Minuten in kochendem Wasser einweichen und abtropfen lassen. 2 Schöpflöffel voll Rindfleischbrühe aus dem Schmortopf in einen kleinen Topf geben und das Fett abschöpfen. Die Hälfte des Zuckers, Zitronenschale und Zimtstange zugeben. Die Pflaumen in diesem Sud ca. 20 Minuten kochen, bis sie weich und gequollen sind. Den restlichen Zucker zum Fleisch in den Schmortopf geben und verrühren. Zum Anrichten mit den gerösteten Mandeln, frischer Minze oder Brunnenkresse verzieren.

REZEPT



Foto: © Friederike Heidenhof

Street Food und Fast Food

Wie in allen Entwicklungs- und Schwellenländern gibt es im nordafrikanisch-arabischen Raum zahlreiche Straßenküchen, besonders die „Teestuben“ sind aus dem Straßenbild nicht wegzudenken. Unter einem Baum oder am Straßenrand bieten sie frisch aufgebrühten Tee in Gläsern zum Verkauf an. Die Kräutertees werden mehrfach von einem Gefäß ins andere umgegossen, so dass der Tee eine Schaumkrone bekommt. Backwaren, Fettgebackenes, Säfte und Früchte gibt es ebenfalls auf der Straße zu kaufen. Neben diesen traditionellen Angeboten kommen Fast-Food-Restaurants zunehmend in Mode. Dies spiegelt neben der Veränderung der Ernährungsgewohnheiten auch die Diskrepanz zwischen dem in Teilen sichtbaren moderneren Lebensstil und der Realität in den ehemaligen oder noch existierenden diktatorischen Systemen. Insbesondere die junge Generation drückt durch die Revolutionsbewegungen einen großen Drang nach Freiheit, Modernisierung und Demokratisierung aus. Daneben gibt es eine ebenso große Diskrepanz zwischen Armut und Luxus, die sich auch im Bereich der Ernährungsgewohnheiten zeigt. Delikatessen aus aller Welt sind in den luxuriösen und angesagten Szenerestaurants und Fünf-Sterne-Hotels von Kairo, Rabat, Amman oder Beirut zu haben. Entsprechend wohlbeleibte Gäste sind hier anzutreffen, während draußen auf den Straßen Arbeitslosigkeit, Armut und Unterernährung, je nach wirtschaftlicher Situation des Landes, mehr oder weniger offensichtlich sind.

Ernährung und Gesundheit

Grundsätzlich sind Elemente der arabisch-nordafrikanischen Küche für eine „mediterrane Diät“ geeignet. Mit der richtigen Auswahl der Speisen kann man durchaus eine vollwertige abwechslungsreiche Ernährung sicherstellen. Ein hoher Anteil der täglichen Energie lässt sich über Kohlenhydrate aus Hartweizengrieß, Buchweizen, Hirse oder Gerste aufnehmen. Süße wird meist durch die in den Früchten oder Honig enthaltenen Zucker erreicht. Als Fett wird ausschließlich das an einfach ungesättigten Fettsäuren reiche native Olivenöl verwendet. Zur Deckung des Proteinbedarfs dienen Fleisch und Fisch, viele Gerichte sind

aber auch rein vegetarisch. Gemüse und Leguminosen sind ernährungsphysiologisch wertvolle Bestandteile des Speiseplans. Die Realität sieht in Teilen der arabischen Welt allerdings anders aus: Während die reichen Golfstaaten mit einer neuen Epidemie an übergewichtigen Menschen zu kämpfen haben, leiden Millionen Menschen im Nahen Osten und in Nordafrika noch immer am Mangel- und Unterernährung, berichtet die Nichtregierungsorganisation GAIN anlässlich einer Konferenz, die 2010 in Dubai stattfand. Laut GAIN hat es in den Golfstaaten noch nie so viele Fälle von Adipositas gegeben. Insbesondere bei den Jugendlichen seien die Zahlen erschreckend hoch: In Bahrain sind in dieser Altersgruppe 52,5 Prozent betroffen, in den Vereinigten Arabischen Emiraten 35,2 Prozent und in Kuwait 45,3 Prozent. In anderen Ländern der Region Nahost und Nordafrika, beispielsweise in Marokko, Ägypten, Jemen und Afghanistan, hingegen führt die Unterernährung zu schweren Folgen: 10 Prozent der Kinder unter fünf Jahren weisen kein altersgemäßes Gewicht auf; 32 Prozent der Kinder in derselben Altersgruppe sind zu klein für ihr Alter. Blutarmut ist weit verbreitet, in Ägypten und Algerien sind bis zu 40 Prozent der Schwangeren betroffen. Auch die FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) konstatiert für den Nahen Osten, dass unzureichende Nahrungsmittelsicherheit das größte Problem sei mit der Folge einer Unterversorgung an Energie und Proteinen sowie einem Mangel an Mikronährstoffen. Ungesunde Ernährungsgewohnheiten in verschiedenen sozialen Schichten sei das Ergebnis zunehmender Urbanisierung und veränderter Lebensgewohnheiten der Menschen. Auf der einen Seite führt dies zum Konsum von Nahrungsmitteln mit wenig Ballast- und Mikronährstoffen, auf der anderen Seite zur Aufnahme von zu viel Energie und Fett, sagt die FAO. Eine Zunahme der Prävalenz von Übergewicht und ernährungsbedingten Erkrankungen sei die Folge. Forscher der Universität Belgrad beschäftigen sich nun eingehend damit, diese Länder darin zu schulen, zunächst einmal verlässliche Daten über die Ernährungszusammensetzung der Bevölkerung zu erheben. Im Vergleich zu den Sub-Sahara-Staaten Afrikas war die Ernährungssituation der nordafrikanischen Länder in den vergangenen Jahren vergleichsweise stabil. Das International Food Policy Research Institute (IFPRI) führte dies auf die damalige vergleichsweise hohe politische Stabilität zurück. Hingegen verursachen Konflikte und schlechte Regierungsführung Armut und damit auch immer Mangelernährung. Diese Einschätzung beruht auf Daten aus dem Jahr 2004 – wie sich also die aktuelle Konfliktlage in Ländern wie Tunesien, Ägypten, Jemen, Syrien, Libyen und Bahrain auf die Ernährungssituation der Bevölkerung auswirkt, bleibt abzuwarten.

Die Autorin

Friederike Heidenhof ist Agraringenieurin und Master of Science. Sie arbeitet als Management Consultant mit den Schwerpunkten Kommunikation und Change Management auf den Gebieten Ernährung, Landwirtschaft und Entwicklungspolitik in Europa, USA und Afrika.



Friederike Heidenhof
Ease – Management Consulting
Carl-Diem-Weg 15
47803 Krefeld
fheidenhof@aol.com

Literatur

Geschichte: <http://www.koch-welten.de/zeittafelderkochkunst.htm>

Hirschfelder, G.: Europäische Esskultur – Geschichte der Ernährung. Frankfurt/Main, 2005

Johnson, Paul: The Civilization of ancient Egypt. New York, 1999.

Gastfreundschaft: <http://www.boardking.de/v4/boards/Aegypten/thread.php?threadid=283&sid=899971738ad03f60d954db30d18165b8>

Arabische Küche: http://de.wikipedia.org/wiki/Arabische_K%C3%BCche

<http://online-islam.com/essen/helal-essen/>

http://www.die-muslima.de/index.php?option=com_content&view=article&id=6

<http://www.aegypten.com/land-leute/essen-trinken/>

Die Arabische Küche – Ägypten – Maghreb. Verlag Casa Editrice Bonechi, Florenz 2005.

Ernährungssituation: <http://www.wallstreet-online.de/nachricht/2956611-gain-ruft-entscheidungsstraeger-auf-etwas-gegen-die-doppelbelastung-durch-mangelernaehrung-in-der-region-nahost-und-nordafrika-zu-unternehmen>

IFPRI: Assessing Africa's Food and Nutrition Security Situation. IFPRI Policy Brief. Washington D.C., 2004

FAO: <http://38.111.46.21/Pages/Discipline.aspx?l=104121&DId=10003&lang=EN&CId=0&CMSId=5000056>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21045842>

Rezept Tajine (abgewandelt)

<http://www.chefkoch.de/rezepte/148341065351491/Rindfleisch-Tajine-mit-Mandeln-und-Backpflaumen.html>