



Elf Mausoleen aus dem 14. und 15. Jahrhundert bilden die Nekropole Shohinzinda (li.). Für »Plow« hütet jede Familie ihr eigenes Rezept (oben). Nüsse, Trockenfrüchte und Suzma-Joghurt-Quark, ein typisch usbekisches »Gedeck« (unten).



Usbekistan

LAND DER GESTEMPELTEN FLADEN UND SCHASCHLIKS

Einmal die berühmte Seidenstraße zu bereisen, war lange ein Traum von **Barbara Goerlich**. Im Frühjahr hat sie ihn in Usbekistan wahr werden lassen – und viele kulinarische Erinnerungen mitgebracht.

Usbekistans historische Stätten in Samarkand, Buchara und Chiwa sind allesamt als UNESCO Weltkulturerbe anerkannt. Wer das Land und den usbekischen Teil der Seidenstraße bereist, kommt angesichts atemraubender Architekturdenkmäler aus dem Staunen nicht heraus. 1001 Nacht, orientalisch, traumhaft schön, die bekannten Stätten nahezu überall perfekt restauriert, bereit für Besucher – und Devisen – aus aller Welt.

Schon zu Sowjetzeiten begann die Konservierung der Moscheen, Minarette, Paläste, Nekropolen und Medressen (Koranschulen). Seit der Unabhängigkeit 1991 investiert auch der neue Staat erhebliche Summen in die weltbekannten Stätten. Individuelle Reisen sind die Ausnahme, da trotz extrem freundlicher Bevölkerung und lateinischen Beschriftungen die Verständigung ohne Usbekisch- oder Russischkenntnisse schwierig ist.

Fotos: Barbara Goerlich

Nicht ohne Fleisch!

Die Verschmelzung von Traditionen und Kulturen schlägt sich dank der Seidenstraße auch in der Küche nieder. Im Vergleich zu ihren nomadischen Nachbarn waren Usbeken jedoch eine sesshafte Nation, die Landwirtschaft und Viehzucht betrieb. Daher ist die Küche deftig, herzhaft und – fleischlastig.

Restaurants, in die Touristen geführt werden, sind unbedenklich für westliche Mägen, wobei Wodka als Rachenputzer nicht schaden kann. Oft steht das Nationalgericht »Plow« auf der Speisekarte. Die usbekische Version des orientalischen Reisgerichts Pilaw aus Reis, Möhren, Zwiebeln, Lamm- oder Rindfleisch, Koriander und Kümmel gibt es in vielen Variationen. Jede Familie schwört auf ihr Geheimrezept, etwa mit Quitte, Berberitze, Kichererbsen und Trockenfrüchten. Fest verankert in der Tradition des



Hübsch signiertes Brot dank individueller Brotstempel, den »Chekich« (li.). Und praktisch, der Fladen geht nicht auf, bleibt flach und knusprig (re.).



Landes sind Teestuben, zumeist im Schatten von Bäumen wie rund ums Wasserbecken Labi Hauz in Bucharä. Sie dienen als Treffpunkt und Stammlokal der Männer, die hier an überdachten Tischen sitzen, sich austauschen oder Domino spielen und Süßigkeiten knabbern.

Nahezu überall liegt Schaschlik auf dem offenen Feuer. Hierfür wird Kalb- oder Hammelfleisch in Weinessig eingelegt und mit Koriander gewürzt. Auch »Schurpa«, die scharf gewürzte Fleisch-Gemüse-Suppe, ist stets präsent, ebenso »Samsa«, die meist mit Kürbis gefüllten Teigtaschen, die man in der indischen Küche als »Samosa« kennt. Auch »Manti« sind ein solches Seidenstraßen-Gericht. Die mit Hackfleisch oder Linsen gefüllten Teigtaschen werden im Dampf gegart. Gut schmeckt auch »Laghman«, dessen namensgebende Nudeln geschwungen und gezogen statt geschnitten und mit Fleisch oder als Suppe gegessen werden. Rote Bete sind als Suppen und Salate präsent.

Joghurt und Obst

Wer heldenhaft alles probiert, was andere Kulturen gerne essen, wird sich auch an »Kurut« versuchen. Die getrockneten Joghurtbällchen gibt es in vielen Varianten, weich, hart, steinhart, mal mit Kräutern, mit mehr oder weniger Salzmenge. »Kurut« ist ein Snack, der in ganz Zentralasien geliebt wird und für westliche Gaumen sehr befremdlich nach sehr saurer Milch schmeckt.

Zum Gedeck gehören Brot, Nüsse, Trockenfrüchte und »Suzma« – ein konzentrierter Joghurt, dem das Wasser entzogen wird, mit der Konsistenz von dickflüssigem Quark. Dezent salzig schmeckt er wie fetter Frischkäse und hat als kulinarisches Allroundtalent schon manche Fleisch-, Plow- und Kebab-müden Touristen ernährt. Mit »Suzma«, Brot, Tomaten, Oliven und den Gemüsesuppen kommen auch Vegetarier im fleischlastigen Usbekistan über die Runden. Im Usbekischen gibt es noch nicht einmal ein Wort für Vegetarier, das Konzept fleischlosen Essens ist weitgehend unbekannt. Nur für Touristen wird z.B. ein Gemüsespieß mit Zwiebel, Tomate und Paprika vom Grill serviert. Doch es gibt hervorragendes Obst, die sagenhaften usbekischen Melonen sogar in über 800 Sorten. Zu Zeiten der mongolischen Herrscher waren usbekische Melonen so kostbar, dass sie mit Gold aufgewogen wurden. Heute sind frisch gepresster Melonen-, Aprikosen- oder Granatapfelsaft in der Saison und natürlich der Joghurtdrink Ayran eine gute Alternative zur nie endenden Versorgung mit Grün- oder Schwarztee. Überhaupt die Getränke. Die Russen haben die Liebe

zum Wodka hinterlassen, es gibt – teilweise dank deutschem Brau-Know-how – im Land gebräutes Bier. Die Weine des Weinkellers »Chowrenko« mögen preisgekrönt sein, westliche Gaumen können sie nicht durchgängig überzeugen – noch nicht.

»Nonushta« – Brot brechen

Ginge es nach den Usbeken, müsste auch ihr Brot – das »non« – ins Kulturerbe aufgenommen werden. »Non« ist preiswert, nahezu überall im Land verfügbar, wird zu allen Mahlzeiten gegessen und ist neben Reis Hauptnahrungsmittel in einem Land, in dem Kohlenhydrate noch nicht verpönt sind. Traditionell servieren usbekische Gastgeber und Restaurants als erstes Brot. Dabei gilt es eine Art Brot-Etikette zu beachten: Brot wird nur in gerader Anzahl gekauft, nie mit dem Messer geschnitten, sondern mit den Fingern in Stücke gebrochen. Abgebrochene Stücke dürfen aber nicht mit dem »Gesicht« nach unten liegen, und sollte ein Stück Brot am Boden liegen, muss man es aufheben und an einen Ort legen, an dem es nicht zertreten werden kann. Denn: »Wer auf Brot tritt, der erblindet«, besagt ein usbekisches Sprichwort, das schon Kleinkinder kennen – und beachten.

Das traditionelle Brothandwerk wird nur von Männern, den »Nonvoy« (Fladenbrotbäckern), ausgeübt, weil man dachte, dass Frauen nicht genügend Kraft dafür hätten. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Ein versierter »Nonvoy« kann über 15 Arten Fladenbrot backen. Alle Arbeitsschritte geschehen von Hand, jedoch strikt arbeitsteilig: Einer macht den Teig, ein anderer formt die Brote und backt sie im »Tandur«, der dritte verkauft sie auf dem Markt.

An die Wand geklatscht

Obwohl im ganzen Land rund 100 verschiedene Arten von Brot produziert werden, basieren alle auf zwei Arten von Fladen – den gewöhnlichen »Obi-non«-Hefefladen und den für Festlichkeiten gedachten »Patir« mit Butter im Teig, die auch mit Zwiebeln und Fleisch gefüllt werden. Die Herstellung ist klassisch: Aus Weizenmehl wird mit Trockenhefe, Salz, Wasser und wenig Fett von Hand ein mittelfester Teig zubereitet. Nach kurzer Gehzeit wird der Teig geteilt, die Teigstücke rundgewirkt. Die Grundform »rund« steht für die Sonne.

Vor dem Backen kommen Eigelb oder Kefir auf die Oberseite, was den Fladen zum Glänzen bringt, er wird mit Sesam oder Schwarzkümmel bestreut und in der Mitte gestempelt. Backbleche



Mit 800 Sorten gilt Usbekistan als das »Land der Melonen«.

benötigen usbekische »Nonvoys« nicht. Die Bäcker klatschen ihre Fladen an die heiße Ofenwand. Gasflämmchen züngeln empor, das Ofeninnere ist glutheiß, dadurch wird der Teig automatisch von beiden Seiten braun gebacken.

Jeder Bäcker, ja jede Familie, hat einen eigenen Brotstempel, den »Chekich«. Dessen Eisenstifte sind zu unterschiedlichen Mustern und Ornamenten angeordnet und in vielen Größen erhältlich. Durchs Stempeln vor dem Backen wird das Aufgehen verhindert, der Dampf entweicht und der mittlere Teil des Fladens bleibt schön knusprig. Schön aussehen tut es auch, da jeder Bäcker sein eigenes Muster aufstempelt. So tragen alle Brote eine Art Absender. Handwerklich hergestellte Stempel sind meist aus Nussbaum und gelten als beliebtes Souvenir.

Samarkand und Taschkent liefern sich eine regelrechte Schlacht ums beste Brot. Im »Chorsu Basar« macht die Hauptstadt ihrem Beinamen »Stadt des Brotes« alle Ehre. Dort kann man den Bäckern bei ihrer Arbeit zusehen und ofenfrisches Brot kaufen. Unter der riesigen blauen Basar-Kuppel gruppieren sich die offenen Marktstände, thematisch geordnet, für Fleisch- und Milchprodukte, auf

DEUTSCHE CAFÉ-OASE IN DER WÜSTE

Das Schild »Deutsches Café« auf der historischen Shoppingmeile der Wüstenstadt Buchara mitten in Usbekistan führt zu Gertrud Schenk. Die gebürtige Mannheimerin ist Inhaberin des einzigen deutschen Cafés an der Seidenstraße in Usbekistan. Ihre Liebe zu usbekischen Ornamenten und den berühmten Ikat-Mustern führte die Künstlerin nach Buchara. Und da ihr bei ihren Besuchen der lösliche Pulverkaffee nicht schmeckte, eröffnete sie nach mehreren Planungs Jahren das erste Kaffeehaus der Stadt im Land der Teetrinker – in einer restaurierten Handelskuppel aus dem 16. Jahrhundert.

Touristen, vor allem aus Europa, sind begeistert, auf ihrer Reise entlang der Seidenstraße statt Pulverkaffee »richtig guten Kaffee aus der Heimat«, zumal aus einer Siebträgermaschine, zu trinken, sich an selbstgebackenen Kuchen und frisch zubereiteten Sandwiches zu delektieren. Besonders Engadiner Nusstorte, Nusskuchen, aber auch Käsekuchen und Apfelstrudel werden gelobt. Nicht zu vergessen das usbekische »Chak-Chak«, für das ein weicher Mürbeteig zu Teigstäbchen geformt, frittiert und beim Abkühlen mit einer Masse aus Honig, Öl und Zucker zu flachen Kuchen geformt wird. Inzwischen trauen sich auch Einheimische ins deutsche Café.

der Empore Nüsse, Trockenfrüchte und Gewürze. In angrenzenden Hallen türmen sich Berge von von Usbekinnen frisch geschnip-peltem Gemüse, die dabei ratschen und sichtlich Spaß haben. Im angrenzenden »Food Court« lässt man sich in »Choykhonas« (Teehäuser) Pilaw, Schaschlikspieße und Suppen schmecken. ●

popstahl



Küchen aus Popstahl verbinden elegantes Design, Funktionalität und Langlebigkeit – für Menschen mit Freude am Kochen. Popstahl kann in nahezu jeder Wunschfarbe gefertigt werden. Im Pulverbeschichtungsverfahren entsteht ohne Zusatz von Lösungsmitteln eine ebenso schöne wie pflegeleichte und robuste Oberfläche.

www.popstahl.de



Foto: Georg Grainer