

Linda Wolfsgruber
Pistazien & Rosenduft

Die Kunst der persischen Küche

Rezepte gesammelt von Lili Hayeri Yazdi
mit einer Erzählung von Farideh Hessami



mandelbaum *verlag*

ISBN 978-3-85476-206-5
© Mandelbaum Verlag 2007
Alle Rechte vorbehalten

Lili Hayeri Yazdi hat die Texte in Farsi geschrieben und ins Englische übersetzt.
Die Rezepte wurden von Lena Kameš aus dem Englischen übersetzt.
Der Text von Farideh Hessami wurde von Amir P. Peyman ins Deutsche übertragen
und von Traude Korosa bearbeitet.

Layout und Graphik: Linda Wolfsgruber, Sholeh Mahlouji
Lektorat: Michael Baiculescu
Satz: Michael Baiculescu, Gabriele Ludescher
Farsi-Satz: Sholeh Mahlouji
Umschlagillustration: Linda Wolfsgruber
Druck: Interpress, Budapest

Inhalt

| | |
|-----|---|
| 8 | Linda Wolfsgruber |
| | Der erste Mann, der je für mich gekocht hat ... |
| I | Farideh Hessami |
| | „Khorschid-e Khanei to ...“ oder Sofreje Nazri – Die Gelübdetafel |
| | Die Rezepte |
| 10 | Aash – Suppen |
| 23 | Polo – Reis |
| 30 | Neujahr |
| 44 | Zaferan – Safran |
| 49 | Khorak – Aufläufe und Ähnliches |
| 71 | Koresh – Eintöpfe |
| 85 | Mahi – Fisch |
| 103 | Goosht – Fleisch |
| 127 | Torshijat – Eingemachtes |
| 138 | Sabzijat – Gemüse |
| 159 | Shirini – Süßigkeiten und Konfekt |
| 174 | Sofreh aghd – Persische Hochzeitstafel |
| 177 | Morabba & kompot – Marmeladen und Kompotte |
| 196 | Chai / noushidaniha – Tee / Getränke |
| 216 | Glossar Österreichisch – Deutsch |
| 6 | Die IllustratorInnen / Die AutorInnen |
| 217 | Rezeptregister |

- Farideh Hessami, geboren in Teheran, ist Lehrerin für persische Sprache und Literatur. Sie lebt seit 1979 in Wien.
- Lena Kameš, geboren in Wien, studiert Germanistik an der Universität Wien.
- Traude Korosa, geboren in Oberösterreich, lebt in Wien. Sie studierte dt. Philologie und Publizistik; Autorin, (Prosa, Lyrik, Journalismus). „Hannas Vermächtnis und andere Geschichten“, Wien 2005; „haust der wind in deinem haar. gedichte“. Luftschacht 2004
- Amir P. Peyman, geboren in Teheran, lebt seit 1979 in Wien; Maler, Schriftsteller (Literaturkabarett, Lyrik, Prosa, Übersetzungen aus/ins Persische); div. Veröffentlichungen, u.a. »Hunde, Katse, oda Maus, Tarek macht dia Döner draus!«, UhdlaA 2006; www.peyman.at
- Linda Wolfsgruber, geboren in Südtirol, hat seit 1983 mehr als 20 Bücher für Kinder und Erwachsene veröffentlicht. Ihre Bilder wurden auf zahlreichen Ausstellungen präsentiert. Wolfsgruber wurde vielfach ausgezeichnet. Im Jahr 2006 lebte sie in Teheran.
- Lili Hayeri Yazdi, geboren in Teheran, ist Psychologin und verantwortlich für künstlerische Projekte am Institut für die intellektuelle Entwicklung von Kindern und Jugendlichen in Teheran.



Mosoumeh Mirzaee



Mona Zanjani



Maneli Manoochehri



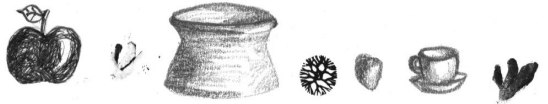
Solmaz Farhang



Ali Boozari



Zoreh Parirokh



Maryam Safari



Rashin Kheirich



Narges Mohammadi



Sholeh Mahlouji



Nariman Farokhi



Linda Wolfsgruber



Der erste Mann, der je für mich gekocht hat ...

... war Farhad, ein Student aus dem Iran, den ich während meiner eigenen Studienzeit in Urbino kennen gelernt hatte. Das Essen war köstlich, fremd im Geschmack und sehr aromatisch. Seither sind wir drei gute Freunde – Farhad, die persische Küche und ich.

23 Jahre später verbrachte ich mit einem Projektstipendium aus Südtirol fast ein Jahr im Iran. Neben meiner künstlerischen Arbeit unterrichtete ich in Teheran StudentInnen und KunsterzieherInnen in Illustration. Sehr bald hatte ich Freunde gefunden und wurde zu ihnen nach Hause eingeladen. Die traditionelle persische Küche lernt man am Besten in den Familien kennen: Tee, süßes Gebäck und frische Früchte – Gurken zählen im Iran übrigens zum Obst – werden zu jeder Tageszeit gereicht und gelten auch als Vorspeise. Anschließend kommen alle Speisen gleichzeitig auf den Tisch, was besonders angenehm für die Gastgeberin ist – sie muss nicht zwischendurch in die Küche, um den nächsten Gang vorzubereiten, sondern kann sich voll und ganz den Gästen widmen. Als Nachspeise gibt es wiederum Tee, süßes Gebäck und Obst.

„Wir Perser essen viel Obst“, erklärte Herr Haddad, mein Vermieter. Ich kann das durchaus bestätigen: Perser essen sogar unreifes Obst, etwa grüne, mit Salz bestreute Mandeln und Pflaumen – oder waren es doch Ringlotten?

Wunderschön sind die kleinen Imbissstände in den Straßen: Labuh („lab“ bedeutet auf Deutsch Lippen), rote gekochte Rüben, die die Händler auf Spieße stecken, bilden einen wohlthuend sinnlichen Gegensatz zu den grauen winterlichen Straßen. In Tabris verkaufen die Straßenköche ein sehr simples und schmackhaftes Gericht: Ein gekochter Erdapfel wird zwischen den beiden Hälften eines Fladenbrottes mit dem Handballen zerdrückt, danach wird die Haut entfernt, und wer möchte, kann mit Salz, Butter und Joghurt würzen. Während einer Reise durch den Iran kann ein derartiger Imbiss eine kulinarische Wohltat sein – nach den vielen Kebabs in den Restaurants.

Was hat ein schönes Mädchen mit Leber gemeinsam? Im Iran gibt es dafür ein gemeinsames Wort: „gigar“. Bekanntlich geht Liebe durch den

Magen und „del“ bedeutet sowohl Herz als auch Magen. „torshi“ bedeutet sauer eingelegtes Gemüse – „torshide“ sollte eine Frau also auf keinen Fall werden. Da ist es schon besser, es findet sich rechtzeitig ein Ehemann.

Als mir nach so vielen kulinarischen Genüssen die Idee kam, gemeinsam mit elf meiner StudentInnen ein persisches Kochbuch zu gestalten, war dies für mich nicht nur ein kreatives, sondern auch ein genussvolles Vorhaben. Viele der Gerichte haben wir nachgekocht und verkostet, und wenn das Rezept zum Nachkochen zu schwierig war, gab es zumindest mündlich die „Rezeptanleitung“: „Man nehme die Mutter oder die ältere Schwester und frage ...“

Apropos Mutter: Farhads Mutter und seine Schwestern habe ich im Norden des Iran besucht und somit war die Quelle seiner Kochkünste klar – der Apfel fällt nun einmal nicht weit vom Stamm. Leider kann ich nicht mit einer persischen Mutter dienen, aber ich wünsche trotzdem gutes Gelingen und „nus-e gan“!

LINDA WOLFSGRUBER



Farideh Hessami

„Khorschid-e Khanei to ...“¹ oder Sofreje Nazri – Die Gelübdetafel

„Und Blum und Früchte weiß ich euch
Gar zierlich aufzutischen.“
GOETHE: WEST-ÖSTLICHER DIWAN

Im Haus von Minu Khanum herrschte geschäftiges Treiben. In zwei Tagen, am Donnerstag, dem 14. des Monats, sollte „Sofreje Nazri“ ausgerichtet werden. Für das Ausrichten dieser Gelübdetafel war es am wichtigsten, mit Hilfe eines Mullahs Tag und Stunde auszusuchen. Minu Khanum war daher schon des öfteren zum Mullah des Bezirkes gegangen, damit er für sie den geeigneten Zeitpunkt für Sofreje Nazri finden sollte. Minu Khanum hatte dem Mullah erzählt, daß sie diese Gelübdetafel ihrer frisch-verheirateten Tochter widmen möchte. Vor einiger Zeit hatte sie mit Allah eine Vereinbarung getroffen. Wenn ihre Tochter sofort nach der Hochzeit schwanger werden und dann auch noch einen Sohn gebären würde, so würde sie eine Gelübdetafel ausrichten. Sara, ihre Tochter, hatte nun statt einem Sohn gleich zwei Söhne geboren, sie hatte Zwillinge bekommen. Da ihr Wunsch nun sozusagen doppelt in Erfüllung gegangen war, mußte die Sofreje Nazri besonders prächtig und vor allem besonders farbenprächtig ausgerichtet werden. Die Vorbereitungen für eine Gelübdetafel waren mit viel Aufregung und noch viel mehr Arbeit verbunden. Minu Khanum mußte alle Arbeitsgänge überwachen und im Auge behalten, sie mußte dafür Sorge tragen, daß ausreichend Vorräte vorhanden waren, und vor allem mußte sie darauf achten, daß nichts schief laufen konnte. Glücklicherweise lag der Tag, den der Mullah dafür ausgewählt hatte, in der Nähe des Frühlingsbeginns, kurz vorm Nouruzfest. So konnten Minu Khanum und ihre Familie gleich zwei Ziele mit einem Pfeil treffen². Sie putzten zur gleichen Zeit wegen des Nouruzfestes das Haus und erledigten die Arbeiten, welche für die Gelübdetafel erforderlich waren. Die Teppiche mußten gewaschen, die Zimmer neu ausgemalt und alle Fenster und Türen gereinigt werden. Dazwischen fand Minu Khanum aber doch immer wieder Zeit, der Frau ihres Sohnes die Zwillingengeburt ihrer Tochter vorzuhalten: „Zwillingsöh-

1 Persisches Kinderlied: „Du bist die Sonne im Haus ...“

2 Persisches Sprichwort