Jüdische Küche
Teil 2: Koscher kochen

Die jüdische Küche kann man nicht mit einer regionalen Küche vergleichen wie der französischen, ungarischen oder italienischen, denn die vor Jahrhunderten aus ihrem Land vertriebenen Juden haben in diesem Sinn keine Landesküche. Sie haben viel mehr, unter Einhalten ihrer Speiseregeln, die im jeweiligen Land vorhandenen Nahrungsmittel verwendet.

Heidi Rohde-Germann

So, wie man zwischen askenasischen und sephardischen Juden unterscheidet, unterscheidet sich auch deren Küche. Die Speisen der aus Mittel- und Osteuropa stammenden askenasischen Juden haben Ähnlichkeiten mit denjenigen in Polen, Ungarn, Österreich und Russland. Letzteres umfasst allerdings ein derart grosses Gebiet, dass die jüdisch-askenasische Küche durch die Esstraditionen und das Nahrungsangebot angrenzender Länder wie der Türkei oder des Irans stark beeinflusst wurde und dort entsprechend grosse Ähnlichkeiten mit der sephardischen hat.

In der askenasischen Küche findet man vor allem Rind- und Lammfleischgerichte, die lange gekocht werden. Gewürzt wird mit Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Dill und Petersilie. Kartoffeln, Linsen und Buchweizengrütze, Früchte und Gemüse, auch eingelegte Gemüse und Essiggurken gehören dazu. Süss-Saures, Sauerrahm und Fisch als neutrale Speise nehmen immer eine wichtige Stellung ein. Bei den Bagels – den runden Brötchen mit einem Loch in der Mitte – und Challah, dem Hefezopf, wie wir ihn kennen, oft mit Mohn oder Sesam bestreut, zeigt sich der österreichisch-ungarische Einfluss bei den Backwaren. Süsse Desserts sind ebenfalls sehr beliebt.

Die sephardischen Juden stammen aus Portugal, Spanien und dem Nahen Osten. Aus Spanien und Portugal wurden sie während der Inquisition vertrieben und retteten sich teils nach Nordeuropa, teils nach Marokko, Griechenland und die Türkei bis nach Indien. Fisch, Lammfleisch, Olivenöl, Zitronen und scharfe Gewürze, Dill und Korianderkraut kennzeichnen sephardisches Kochen. Die Verwendung von Tomaten, Zucchini, Auberginen, Artischocken, Oliven und Bohnen ist Teil der Mittelmeerküche. Regionale Unterschiede sehen wir zum Beispiel in der Verwendung von viel Joghurt, flachen Broten, Phyllo-Teig und Tahinipaste (einer aus Sesamkörnern hergestellten Paste) in östlichen Regionen, während in Marokko lebende oder aus Marokko stammende Juden ihre Gerichte mit Safran, Zimt, Ingwer, Muskatblüte und Piment würzen.

Bei der Befolgung der jüdischen Speisevorschriften spielen Fisch, Gemüse und Obst, das Fleisch von Hühnern, Gänsen und Enten eine wichtige Rolle. So wird mit Gänsefett gebraten und Gänsesalami gegessen. Wenn wir an jüdische Speisen denken, kommen uns die bekanntesten, wie Matzen, flache ungesäuerte Brotfladen, oder gefilte Fisch in den Sinn. Dieser wird heute aus püriertem, weissem Fisch hergestellt, der mit Ei, Matzenmehl und Gewürzen zu Bällchen geformt, in einem Fischsud gegart und anschliessend abgekühlt wird. Dazu gibt es Karottenscheiben und Meerrettichsauce.

Die Vielfalt der jüdischen Küche schlägt sich in den Kochtöpfen Israels nieder, wurden doch von den heimgekehrten Juden die vielfältigsten Rezepte mitgebracht. Jüdische, koschere Speisen und auch Fertiggerichte gibt es fast überall auf der Welt, die jüdische ist die wohl internationalste Küche. ■