



Angela und Goula (1. und 2. von links) leben seit Jahren in der Schweiz. Natalia (rechts) kommt nur gelegentlich zu Besuch. Sie ist es, die die Bande zwischen der Schweiz und ihrem Herkunftsland aufrechterhält. Sie ist auch diejenige, die die Rezepte kennt und mithilfe ihrer beiden Freundinnen kocht.



### «Süsse» Autokratie

Wie die anderen ehemaligen sozialistischen Republiken dieser Gegend vollzog Kasachstan die Wandlung von der Sowjetdiktatur zu einer Autokratie: korruptes Regime, mundtot gemachte Opposition, zensierte Medien und manipulierte Wahlen. Ihr Präsident, Nursultan Nasarbajew, der Anfang Dezember nach sechzehn Jahren unumschränkter Herrschaft glanzvoll wiedergewählt wurde, lässt sein Volk (17 Mio. Einwohner) dennoch an den Einnahmen aus dem Erdöl teilhaben, dem wichtigsten Exportprodukt des Landes. Ein Land, in das im 12. Jahrhundert Tschingis Khan einfiel, durch das anschliessend weitere Invasionen hindurchzogen, bis es Mitte des 19. Jahrhunderts von dem russischen Reich annektiert wurde. Seit Ende 1991 ist Kasachstan unabhängig.

# Willkommen in Zentralasien!

Schon mal kasachisch gegessen? Wohl kaum. Grund genug, dies nachzuholen.

VON JEAN-LUC INGOLD (TEXT UND BILDER)

Meine Nachbarin Goula ist Kasachin. Ihre Freundinnen auch. Das ist so ein bisschen wie russisch, aber doch nicht ganz. Und seit dem Auseinanderfallen des sowjetischen Imperiums ist das sogar etwas ganz anderes. Auf diesen Unterschied legt Goula Wert.

Wir in der Schweiz kennen von Kasachstan, wenns hoch kommt, zwei Städte: die ehemalige Hauptstadt Alma Ata, die seit der Unabhängigkeit Almaty heisst, und Baikonur, jawohl, den Weltraumbahnhof. Astana, die neue Hauptstadt: Nie gehört!

In Kasachstan gibt es natürlich Kasachen und Russen, viele sogar. Daneben auch Usbeken, Tschetschenen, Tataren, Grie-

chen, Koreaner, Wolgadeutsche und noch andere. Zusammengerechnet ein gutes Dutzend verschiedener Nationalitäten, wie Goula und ihre beiden Freundinnen, Angela und Natalia, erklären.

### Man kocht nicht für zwei Personen

Bei allen Wirren der letzten Jahrhunderte, etwas hat überlebt: der Sinn für die Gastfreundschaft. Wird eine Mahlzeit zubereitet, dann wird dies so großzügig getan, dass mindestens die gesamte Vorhut von Tschingis Khan, einem der unzähligen Eroberer des Landes, davon satt würde. «Man fängt gar nicht erst an, nur für zwei Personen zu ko-

chen», erklärt Angela, «es muss doch was los sein!»

Selbst als Banause, der von kasachischer Geografie (und den kaukasischen Ausläufern) keine Ahnung hat, mag man denken, dass die Suche nach lokalen Zutaten auf fremdem Boden einer Odyssee gleicht. Doch das ist nicht so. «Bei uns wird alles verwendet», korrigiert Natalia, und formt dabei vorsichtig eine Reihe von Teigtaschen, die für den ausserstehenden Betrachter wie eine Mischung aus Triangoli und Dim Sum aussehen. Die Füllung dieser Manti genannten Teigtaschen besteht aus Lamm- und Schweinefleisch, Kürbis und Zwiebel. Der Teig hingegen wird aus den ganz gewöhnlichen Zutaten gemacht (vgl. Rezept), die man in vielen Supermärkten finden kann.

### Eher von der deftigen Art

Die vordringlichste Aufgabe der kasachischen Küche ist es, ihren Mann zu ernähren. Sie zeichnet sich nicht durch ihre Raffinesse aus, und auch nicht durch den Wert ihrer Zutaten – obwohl das Land an das Kaspische Meer grenzt, den Lebensraum des Störs, der den Kaviar liefert. Die kasachische Küche ist gesund und pikant, einfach zwar, aber schmackhaft. Peperoni zum Beispiel werden geschält, eingelegt, oder man lässt sie zergehen, bis nur noch das Beste übrig bleibt. Natalia, die das Vorhaben leitet und noch zeitweise in Kasachstan lebt, bereitet rohe, knackige Brote damit zu, die mit einer Masse aus Butter und geriebenem Käse bestrichen und mit reichlich Knoblauch und Dill bestreut werden. Ersterer, um «die bösen Geister zu vertreiben», und letzterer, «weil er schö-

ne Augen macht». So machte man den kleinen, widerstrebenden Mädchen diese kräftigende Mahlzeit schmackhaft.

Bei den Gemüse kommt dem Kohl ein Ehrenplatz zu. Er wird roh mariniert. In der Schweiz kann man ihn in Form von kaltem Sauerkraut finden. Wenn man grosse Mengen Rüben, Rinden und gekochter Kartoffeln hinzufügt, hat man bereits einen schönen Saisonsalat. Unter Zuhilfenahme von Tiefkühlprodukten kann man zum Beispiel auch noch Erbsen hinzugeben, das wird niemanden stören. Und zum Würzen nimmt man noch klein gewürfelte Gewürz Gurken (mit Knoblauch) und ein wenig Salatsauce mit Sonnenblumenöl, das gängiger ist als Olivenöl.

Die Gerichte werden alle gleichzeitig aufgetragen, und es wird etwas eng am Tisch. Man nimmt sich von allem auf einmal. Da gibt es zum Beispiel – damit Sie es sich vorstellen können – einen Berg gefüllter Eier, deren Füllung aus sehr hart gekochtem Eigelb besteht, aus Mayonnaise, Knoblauch und Dill (das Cholesterin lässt grüssen) und einen weiteren Salat, diesmal aus besonders zarten und saftigen Rüben, sowie zwei äusserst zucker- und kalorienhaltige Torten, die eine mit Heidelbeerkonfitüre, die andere mit Honig und Nüssen.

Da es in der Schweiz nicht den richtigen kasachischen Backofen gibt, fehlt das landestypische Brot. Es sind Fladen, die man an die Wände des Ofens klebt, um sie zu backen, und die lauwarm mit Smitana serviert werden, einem auf Cayennepfeferbasis gewürzten pikanten Sauerrahm. Zu den geselligen Mahlzeiten trinkt man Bier und Wasser, und Wein, wenn der Geldbeutel es erlaubt. □



## Manti aus Lamm- und Schweinefleisch

### Zutaten

- 500 g gehacktes Lammfleisch
- 500 g gehacktes Schweinefleisch
- 800 g roher Kürbis
- 4 grosse Zwiebeln
- 2 TL Paprika
- 2 EL Erdnussöl
- Salz, Pfeffer
- 1 kg Nudelteig (gekauft oder selbst zubereitet)

### Zubereitung

In einer antihaf-beschichteten Pfanne einen Suppenlöffel Erdnussöl erhitzen und das Schweinefleisch anbraten. Salzen und pfeffern; braten, bis es Farbe annimmt. Denselben Vorgang mit dem Lammfleisch in derselben Pfanne wiederholen. Zur Seite stellen.

Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und ihn in grosse Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und hacken. Alle Zutaten in einem grossen, tiefen Teller miteinander vermischen. Abschmecken und die Füllung nachwürzen, vor allem mit Paprika.

Den Nudelteig auf einer möglichst grossen Arbeitsfläche auswallen, damit dieser Vorgang nur einmal ausgeführt werden muss. Andernfalls den Teig halbieren und den Vorgang wiederholen. Der Teig darf nicht dicker als 1 mm sein. Mit runden, 6 bis 8 cm dicken Förmchen Scheiben ausstechen. In die Mitte jeder Scheibe etwas Füllung geben, aussen herum mithilfe eines kleinen Pinsels mit Wasser befeuchten, dann mit den Fingern oder noch besser mit einer Gabel zusammendrücken.

Die Teigtaschen (Manti) in einem oder mehreren Couscous-Töpfen oder einem ähnlichen Topf in Schichten übereinander anordnen. 30 bis 45 Minuten lang dämpfen, je nach Teigdicke. Warm servieren.