



Luisa Simonis lebt zusammen mit ihrem Mann Aurelian und ihrem 5-jährigen Sohn Theo seit drei Jahren in Steffisburg, wo sie sich sehr wohl fühlt. Sie kocht leidenschaftlich gerne. Doch die typischen Gerichte Siebenbürgens erfordern eine sehr zeitaufwendige Zubereitung und sind oft alles andere als leicht verdaulich, weshalb sie bei Familie Simonis vor allem unter der Woche eher selten auf den Tisch kommen. Am meisten vermisst Luisa die erntefrischen und sonnen gereiften Gemüse und Früchte ihrer Heimat.



Idyllische Landschaft im rumänischen Siebenbürgen.

Zentrum Rumäniens und Heimat der Vampire

Siebenbürgen oder Transsilvanien ist ein Gebiet im südlichen Karpatenraum, das eine sehr spannende Geschichte hinter sich hat. Siebenbürgen bildet geografisch das Zentrum und den Nordwesten Rumäniens. Die Fläche beträgt rund 57 000 km². Bei der Volkszählung 2002 wies Siebenbürgen eine Einwohnerzahl von etwas über sieben Millionen auf, davon waren drei Viertel Rumänen, ein Fünftel Magyaren (Ungaren), 3% Roma und knapp 1% Deutsche.

Die lateinische Bezeichnung von Siebenbürgen lautet *Transsilvania*, was so viel bedeutet wie *terra transilvana*, Land jenseits der Wälder. Hier liess der britische Autor Bram Stoker seine berühmte Geschichte von Dracula spielen. Graf Dracula prägt bis heute unsere Vorstellung eines Vampirs.

Die Küche aus Draculas Heimat

Die Küche Transsilvaniens ist eine traditionelle Küche, in welche die Einflüsse vieler verschiedener Völker, von Ungarn über Sachsen bis nach Österreich, geflossen sind. Bis heute stehen die Einheimischen stundenlang in der Küche, um aufwendige und deftige Mahlzeiten zuzubereiten.

VON MARIANNE BOTTA DIENER (TEXT UND FOTOS)

Seine internationale Berühmtheit verdankt Transsilvanien (Siebenbürgen) sicherlich der Legende von Graf Dracula. Die siebenbürgische Küche jedoch wurde durch viele verschiedene Länder und Kulturen geprägt, zum Beispiel Sachsen, Österreich oder Ungarn. Die Region mit einem gemässigt kontinentalen Klima ist bekannt für ihre einfache, sehr saisonabhängige, deftige Küche.

Was es bei der aus Siebenbürgen stammenden Familie Simonis wohl zu essen gibt? An

der Tür empfängt uns der fünf Jahre alte Theo. Sofort erklärt er uns: «Meine Mutter ist die beste Köcherin der Welt!» Das tönt ja schon mal vielversprechend! «In unserer Heimat würde man Gäste jetzt erstmal mit Speck, Brot und dem Schnaps *Rachiu* bewirten», erklärt Luisa Simonis.

In Siebenbürgen werden andere Schweinerassen gezüchtet als in der Schweiz, mit einem hohen Fettanteil und weniger Fleisch. Deshalb besteht auch der Speck nahezu nur aus Fett.



Rumänischer Cozonac

Der *Cozonac* (ausgesprochen Kosonak) kommt meistens an Festtagen wie Ostern oder an Geburtstagen auf den Tisch und wird als Dessert serviert.

Zutaten für den Teig Zutaten für die Füllung

- 400 g feines Vollkornmehl
- 1 Würfel Hefe (42 g)
- 125 ml Milch
- 80 g Zucker
- 100 g Butter
- 2 Eigelb
- 1 Prise Salz
- 250 g Haselnüsse
- 5 Eiweiss
- 200 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Vanillestange
- 1 Biozitrone, nur abgeriebene Schale
- 1 EL Cognac oder Rum
- 1 EL Walnussöl
- 100 g Rosinen
- 2 EL Rahm
- 2 EL Hagelzucker

Zubereitung

Das Mehl in die Schüssel geben. Hefe in etwas Milch und einem Teelöffel Zucker auflösen, ins Mehl giessen, mit etwas Mehl verrühren und zugedeckt etwa 15 Minuten gehen lassen. Die restliche Milch leicht erwärmen, Zucker, Butter und Salz beigeben, bis die Butter geschmolzen ist. Flüssigkeit zusammen mit den beiden Eigelb zum Mehl geben. So lange mit dem Knethaken kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa eine Stunde gehen lassen.

Für die Füllung die Haselnüsse auf einem Blech verteilen und bei 200° C im Backofen etwa zehn Minuten rösten. Dann auf ein Tuch schütten und kräftig rubbeln, sodass die Nüsse ihre Schale verlieren. Im Zerhacker oder in der Mühle mahlen. Die Eiweiss mit etwa der Hälfte des Zuckers und der Prise Salz in einer grossen Schüssel langsam (gut zehn Minuten) steif schlagen. In einer zweiten grossen Schüssel den restlichen Zucker mit den gemahlene Haselnüssen, dem Vanillemark und der abgeriebenen Zitronenschale vermischen. Nach und nach den Eischnee unterrühren. Zum Schluss den Cognac, das Walnussöl und die Rosinen unterrühren.

Den Teig circa einen Zentimeter dick zu einem Rechteck von der Länge einer Cakeform auswallen, gleichmässig mit der Füllung bestreichen und aufwickeln. In die ausgebutterte Form legen und nochmals eine halbe Stunde gehen lassen. Erst dann bei 180° C ca. 50 bis 60 Minuten backen. Zehn Minuten vor Ende der Backzeit aus dem Backofen nehmen, die Oberfläche mit Eigelb bestreichen, das mit Rahm verquirlt wurde, und mit Hagelzucker bestreuen.

Überhaupt wird in Siebenbürgen sehr fettreich und deftig gekocht, für Luisa als Ernährungsberaterin absolut nicht die Idealvorstellung einer gesunden Küche. Und doch kocht sie Theo zuliebe regelmässig rumänisch. Er interessiert sich sehr für die Kultur seiner Eltern.

Die Küche Siebenbürgens ist extrem arbeitsintensiv. «Wir stehen in meiner Heimat etwa einen halben Tag in der Küche, den andern halben Tag essen wir», lacht Simonis. «Viele Familien essen fast nur am Wochenende Fleisch. Und dieses stammt aus sehr tiergerechter Haltung.» Überhaupt habe sie diese Nähe zum Boden sowie die natürlich erzeugten Lebensmittel stark geprägt. Dass so oft die Sonne scheine, trage zusätzlich dazu bei, dass zum Beispiel die reifen Tomaten hier so gut schmecken wie nirgendwo sonst.

Simonis schätzen besonders die rumänischen Suppen, wie Tomatensuppe, Hühner- oder Rindfleischsuppen mit Griess- und Mehlknödeln oder mit hausgemachten Nudeln als Einlage. Ein typisches Fleischgericht ist Holzfleisch, das ist Schweinefleisch, das minutenlang auf der Holzkohle grilliert wird. Dazu wird eine intensiv riechende Knoblauchsauce, *Mujdei*, aus gepresstem Knoblauch, Sonnenblumenöl und Gemüsebouillon serviert. Auch gibt es immer wieder *Ciorba de perisoare*, einen säuerlicher Gemüseeintopf mit Kartoffeln, Bohnen und Salat, gewürzt mit Estragon, Essig und Zitronensalz oder Krautbouillon, oft mit Hackfleischbeilage.

Lammfleisch wird oft und gern gegessen, zum Beispiel an Ostern. Gehacktes Lammfleisch

ist zum Beispiel Bestandteil der *Sarmale*, der mit Reis und Hackfleisch gefüllten Kohlrouladen. Auch wenn grilliert wird, gehören verschiedene Lammfleischvariationen dazu, zum Beispiel Lammsteaks oder gar ein ganzes Lamm am Spiess. Dazu wird oft Bier getrunken, die örtlichen rumänischen Biersorten gelten als ausgezeichnet.

Und was nehmen Simonis nach Ferien in der Heimat zurück in die Schweiz? Der sehr langen Reise wegen nur etwas, nämlich eingelegte Tomaten und andere eingelegte Gemüse. Diese werden durch eine Art Milchsäuregärung haltbar gemacht und als Salat gegessen, einfach so, ohne weitere Sauce. Auch wenn Luisa sie nach demselben Rezept herstellen würde wie ihre Freundin, welche die Gemüsegläser für sie zubereitet (sie sind sonst nur auf dem Markt erhältlich – ebenfalls hausgemacht, von dort verkauften Bäuerinnen): es wäre nicht dasselbe, die sonnengereiften Gemüse und die dort angepflanzten anderen Gemüsesorten schmecken einfach besser als hier, meint sie.

Manche Dinge sind in Rumänien einfach anders. Luisa schweigt einen Moment und erwähnt einen weiteren grossen Unterschied zwischen der Esskultur ihrer Heimat und der Schweiz. «Wir durften bei Tisch nicht reden. Bis heute werden keine Themen angeschnitten, bei denen die Essenden unterschiedlicher Meinung sein könnten», so Luisa.

Zum Dessert gibt es vor allem an Festtagen den *Cozonac* (vgl. nebenstehendes Rezept). Und der schmeckt, frisch zubereitet von der «besten Köcherin der Welt», wirklich fantastisch! □