

## Russische Küche

# Rezepte aus dem kalten Osten

Die russische Küche wird wie die russische Seele von zwei Umständen geprägt: von den langen und kalten Wintern und der russisch-orthodoxen Kirche, die regelmäßig längere Fastenzeiten vorschreibt. Aufgrund des langen Winters essen die Russen viel Eingelegtes und Eingemachtes wie Salzgurken, Sauerkraut und marinierte Pilze. Frisches Obst und Gemüse kommt nur in den kurzen, aber heißen Sommermonaten auf den Tisch. Für die kalte Jahreszeit lagern die Haushalte verschiedene Rüben und Kohlköpfe, trocknen Pilze und kochen Obst ein.

### Fastenzeiten ohne Fleisch und Milch

Die orthodoxe Kirche sieht vier Fastenzeiten im Jahr vor, die zwischen zwei und sechs Wochen dauern. Streng Gläubige fasten zusätzlich noch jeden Mittwoch und Freitag und an einigen kirchlichen Feiertagen. Während dieser Zeit dürfen ausschließlich Speisen aus pflanzlichen Zutaten verzehrt werden. Milch, Milchprodukte, Butter und Fleisch sind für die Fastenden tabu. Lediglich Fisch ist an bestimmten Fastentagen erlaubt. Durch die kirchlichen Regeln entstand im Laufe der Jahrhunderte

eine Vielzahl an traditionellen vegetarischen Rezepten, obwohl sonst fisch- und fleischhaltige Gerichte die Speisekarte prägen.

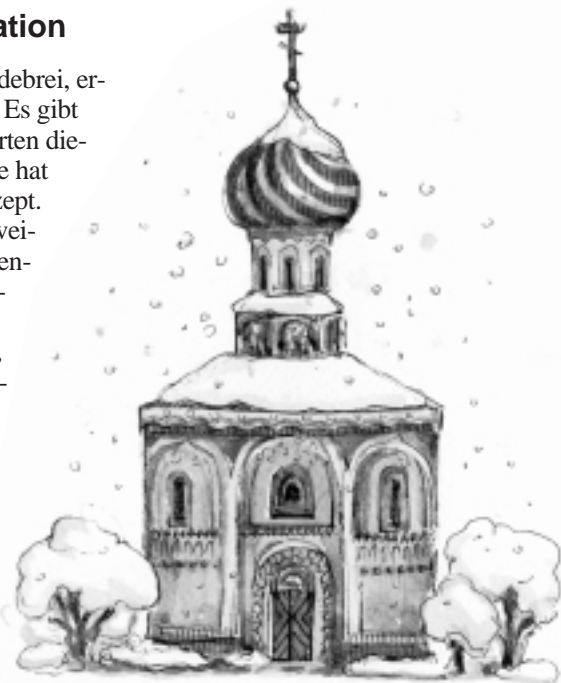
Nach der Oktoberrevolution von 1917 verurteilte die Partei das Fasten als unsozialistisch und erklärte die Kirche und ihre Regeln als Aberglauben. Viele alte Speisen gerieten in Vergessenheit. Nach dem Zusammenbruch des Kommunismus entdeckten jedoch immer mehr Russen ihren Glauben und ihre Traditionen neu. Längst vergessene Gerichte wie der Weihnachtskuchen Kulitsch, ein lockeres Hefegebäck mit Rosinen, sind seit dem wieder populär.

### Getreidebrei – Leibspeise der Nation

Auch Kascha, ein Getreidebrei, erlebte eine Wiedergeburt. Es gibt unzählige Zubereitungsarten dieses Gerichts, jede Familie hat praktisch ihr eigenes Rezept. Der Brei wird aus Buchweizen, Haferflocken, Roggenschrot oder Maisgries gekocht und für das Frühstück vielfach mit Milch, Butter und Zucker verfeinert. Zu den Hauptmahlzeiten kommt er in einer salzigen Variante auf den Tisch. Buchweizen wird auch als Zutat für andere Ge-

Aleksandar Miladinovic

In Russland hat sich im Laufe der Jahrhunderte eine eigenständige Kochkultur entwickelt, die sich erstaunlicherweise in den einzelnen Regionen kaum unterscheidet. Zwischen Pazifik und Ostsee, zwischen der turkmenischen Wüste und dem Polarkreis genießen Russen ihre tägliche Getreidegrütze und ver-süßen sich das Leben mit kleinen Buchweizenpfannkuchen.



richte geschätzt. Er wird als herzhaftes Beilage zubereitet oder zu feinen Blinis, den russischen Pfannkuchen, verbacken.

### Pilzesammeln weit verbreitet

Generell lieben die Russen alles, was aus Mehl zubereitet wird wie Teigwaren, Mehlspeisen und Brot. Brot darf bei keiner Mahlzeit fehlen und wird als schweres, säuerliches Schwarzbrot bevorzugt. Oft gibt es aber auch mit Fleisch oder Pilzen gefüllte Teigtaschen oder gekochte Klöße zum Essen. Kartoffeln spielen eine untergeordnete Rolle.

Der alte Volkssport, das Pilzesammeln, erlebt ebenfalls eine Renaissance. Nicht zuletzt durch die schwere wirtschaftliche Krise bedingt, versuchen viele ihren Speiseplan mit wild gesammelten Beeren und Pilzen zu bereichern. Im Herbst strömen unzählige Pilzsüher frühmorgens in die Wälder und bringen körbeweise Wildpilze mit nach Hause. Dort werden sie frisch in Suppen, Grütze oder gefüllten Teigtaschen genossen oder für den Winter getrocknet und eingelegt.

### Weißkohl und Rote Bete für Suppen beliebt

Deftige Suppen sind ebenfalls aus der russischen Küche nicht wegzudenken und werden in unzähligen Variationen serviert. Meist bilden Weißkohl, Rote Bete, Sauerkraut oder Salzgurken die Grundlage.



## Reisebericht aus dem 17. Jahrhundert

„Ihre tägliche Kost ist Grütze, Rüben, Kohl, Ajurken, frische und eingesaltene, jedoch in Muscow meist gesaltzene grobe Fische. Unter anderem haben sie auch eine Art Gebackenes als Pasteten oder vielmehr Pfannkuchen, so Pyrogen genandt, seynd in Grösse einer Butterwecke, jedoch etwas länglicher, welche sie mit kleingehacktem Fisch oder Fleisch oder Zipollen füllen, in Butter oder zu Fasten Zeit in Oel braten, haben einen nicht unangenehmen Geschmack.“

aus: Adam Olearius: Vermehrte Neue Beschreibung der Muscowitischen Reyse, 1656 und 1971, Hrsg.: D. Lohmeier, M. Niemeyer, 1971

Die Suppen sind oft so reichhaltig, dass sie mit Brot oder gefüllten Teigtaschen, Piroggen genannt, als Hauptmahlzeit dienen. Hierzulande bekannt ist die Rote-Bete-Suppe Borschtsch, und in der ehemaligen DDR durfte die Soljanka mit Salzgurken bei keiner Feierlichkeit fehlen. Die Rezepte dazu finden Sie auf dem Praxisposter.

Einzigartig für Russland ist das vergorene Erfrischungsgetränk Kwas. Die säuerliche, leicht prickelnde Flüssigkeit wird aus Roggenbrot, Wasser, Hefe und etwas Zucker hergestellt und gilt als überaus gesund. Das eigentliche Nationalgetränk ist jedoch schwarzer Tee. Zunächst wird ein starker Teesud gekocht. Er wird dann nach Belieben mit heißem Wasser verdünnt, das traditionell aus einem Samowar stammt. Damit der starke Aufguss nicht ganz so bitter schmeckt, wird er mit einer Art Konfitüre gereicht, die löffelweise zum Tee genossen wird.

### Von Champagner und Kaviar

Erste Erfahrungen mit der russischen Küche machte Westeuropa nach der Oktoberrevolution, als Millionen von Russen emigrieren

mussten. Aus dieser Zeit stammen auch die Klischees über die Vorliebe der Russen für Wodka, Kaviar und Champagner. Solche erlesenen Genüsse konnte sich jedoch nur die Oberschicht leisten, das einfache russische Volk kannte den Kaviar kaum.

Ebenfalls aus Russland stammt das Wort Bistro. Emigrierte russische Offiziere verlangten von den Pariser Kellnern, schnell und unkompliziert bedient zu werden. Dabei riefen sie „Bistro! Bistro!“, auf russisch: „Schnell! Schnell!“. Die französischen Kellner eigneten sich das Wort an, und bald schon wurde es zum Inbegriff für eine schnelle Küche.

Die langen Winterabende sind ideal zum Ausprobieren der russischen Rezepte. Damit der Eindruck vollkommen wird, sollten Sie auf eine Tasse kräftigen, schwarzen Tee nach dem Essen nicht verzichten, auch wenn kein Samowar zur Hand ist. Und dann gilt es: Augen schließen, Tschajkowskij auflegen und von den unendlichen schneebedeckten Steppen träumen.  
Na sdorowje!

Anschrift des Verfassers:  
Aleksandar Miladinovic  
Am Weidacker 45  
D-35435 Wettenberg