

Das Festmahl der Religionen

Ein Menü, das die Anhänger der fünf Weltreligionen ohne Verletzung ihrer jeweiligen Reinheitsgebote teilen können? Gibt es das? Aber ja – und wir laden Sie dazu ein. Vorab jedoch geht Julian Alexander Zagalak, Biochemiker, leidenschaftlicher Koch, Christ und Co-Autor des Buches «Was ist Religion?» der Frage nach, warum es überhaupt Speise- und Fastengebote gibt.

«**E**in Buddhist, ein Christ, eine Hindu, eine Muslima und ein Jude sitzen an einem Tisch und beschliessen, ein Kochbuch zu schreiben ...» Was wie die Auslegung eines abgehalfterten Witzes erscheint, hat sich tatsächlich zugetragen und dabei entstand kein platter Scherz, sondern ein buntes Kochbuch, das intime Einblicke in Küchen und Essgewohnheiten von Schweizern unterschiedlicher Religionszugehörigkeit gewährt. Es geht auf die Erkenntnis zurück, dass für Gläubige die Ernährung nicht nur dem Genuss oder der Triebbefriedigung dient. Gläubige Menschen gestalten ihren Alltag durch zeitweiligen oder dauerhaften Verzicht auf bestimmte Speisen sowie durch die Einnahme ritueller Speisen an besonderen Feiertagen. Deshalb kommt dem Essen oder eben Nicht-Essen eine tragende Rolle im Ausleben religiöser Praktiken zu.

Hand vor den Mund

Doch wie entstanden solche ritualisierten Essnormen, die übrigens nicht auf die fünf grossen Religionen beschränkt sind? In bestimmten afrikanischen Kulturen etwa hat bereits der reine Akt des Essens eine spirituelle Dimension: Die Seele könnte durch den geöffneten Mund aus dem Körper entweichen. Schlimmer noch; ein fremder Geist könnte in den Körper des Essenden fahren. Ähnliche Bedenken hegten auch unsere europäischen Vorfahren, weshalb sie sich beim Gähnen die Hand vor den Mund hielten. Wenn also die Nahrungsaufnahme bereits eine spirituelle Komponente besitzt, ist es ja nachvollziehbar, dass auch unsere Religionen Spuren auf den Speise-

zetteln hinterliessen. Anhänger des Hinduismus beispielsweise entscheiden sich gegen den Verzehr von Rind- und Kalbfleisch. Für Hindus ist die Kuh eine der «sieben Mütter der Menschheit», weil sie den Menschen ihre eigene Milch gibt. Viele Hindus verzichten überhaupt auf Fleisch und ernähren sich lakto-vegetarisch. Der Glaube an die Reinkarnation nämlich schliesst die Möglichkeit ein, im nächsten Leben als Tier wiedergeboren zu werden. Ein ähnliches Glaubensverständnis charakterisiert den ebenfalls aus Indien stammenden Buddhismus.

Sündhafte Speisen?

Auch die drei grossen abrahamitischen Religionen, Judentum, Christentum und Islam, kennen sündhafte Speisen. Anhand der Geschichte des Sündenfalls lässt sich erahnen, dass die Erde aus biblischer Sicht erlaubte und verbotene Speisen hervorbringt. Im Judentum zum Beispiel wird die Unterscheidung der Speisen zwischen «koscher» (rein) und «treife» (unrein) im Speisegesetz «Kaschrut» geregelt. So sind für Juden wiederkäuende Tiere mit gespaltenen Hufen und Fische, sofern sie sowohl über Flossen als auch über Schuppen verfügen, erlaubt. Schweinefleisch gilt hingegen als nicht kosher. Ausserdem dürfen Fleisch- und Milchprodukte nicht zusammen eingenommen werden, da in der Thora steht, dass das Zicklein nicht in der Milch seiner Mutter gekocht werden soll.

Wie sieht es nun aber im Christentum aus, gibt es für Christen ebenfalls Speiseregeln? Eigentlich schon, denn die mosaischen Speisegesetze sind im Alten Testament enthalten. Sie wurden jedoch

zum Politikum, als viele «Heiden» (sprich Nichtjuden) konvertierten, denen Speiseregeln und Beschneidung nicht geheuer waren. Daraufhin lockerten die antiken Kirchenväter die Speisevorschriften und begründeten den Verzicht mit dem Jesus-Zitat: «Nicht, was ein Mensch isst, macht ihn unrein, sondern das, was er denkt und redet oder wie er handelt» (Mk 7,15). Bis auf die Siebenten-Tags-Adventisten und die Äthiopisch-Orthodoxe Tewahedo-Kirche gibt es deshalb heute keine grosse christliche Konfession, die die mosaischen Speisegesetze befolgt. Das Fasten hingegen spielt für die meisten Christen eine wichtige Rolle. Armenisch-apostolische Christen etwa fasten an 158 Tagen des Jahres! Die armenische Küche ist darum reich an nahrhaften, vegetarischen Speisen wie etwa Kichererbsenteig-*Mezze* «Topik».

Fasten als Paradedisziplin

Der Islam kennt Speisegesetze ähnlich der jüdischen «Kaschrut». Diese Regeln sind im Koran sowie in den «Hadith» und der «Sunnah» (das ist die Überlieferung der Handlungen und Anweisungen des Propheten Mohammed) niedergeschrieben und unterscheiden zwischen erlaubten («halal») und verbotenen («haram») Speisen. So ist Muslimen etwa der Konsum von Alkohol *haram* – verboten. Fasten hingegen ist die heimliche Paradedisziplin der Muslime, die im Fastenmonat Ramadan von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang auf Essen und Trinken verzichten. Wer dann nach einem harten Fastentag erschöpft am Tisch Platz nimmt, darf sich auf ein herrliches Fastenbrechen («Iftar») freuen. ▶

Desi, das tibetische Neujahrsgericht (Seite 18).

Koscher, vegetarisch, halal: Wir bitten interreligiös zu Tisch!

Christentum

Die getrockneten Bohnen symbolisieren das Grab, die Keime stehen für Jesus, der dem Grab entsteigt und aufersteht.

Ful Nabed: Suppe mit Favabohnensprossen zum koptischen Osterfest

Hauptgericht, vegan/koscher/halal
Zeitaufwand: ca. 2 Stunden (+ 4 Tage für die Vorbereitung der Bohnensprossen)

Zutaten für 6 Personen:

2 Tassen getrocknete Favabohnen (auch als Acker- oder Saubohnen bekannt), 3 Zwiebeln, 2 Karotten, 3 Knoblauchzehen, 2 Lorbeerblätter, 1½ TL gemahlener Kreuzkümmel, 4 Tomaten, 5 dl Gemüsebouillon, Salz, Olivenöl, schwarzer Pfeffer, 2 TL Paprika edelsüß, 1 TL Cayennepfeffer, ½ Bund Petersilie, 3 EL Zitronensaft, frische Minzeblätter zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die getrockneten Bohnen über Nacht in Wasser einweichen und am nächsten Tag in

ein feuchtes Tuch wickeln. Das Tuch wird mindestens 3 Tage feucht gehalten, um das Spriessen der Bohnen zu ermöglichen. Diese Zeitspanne erinnert an die Auferstehung Jesu am dritten Tag nach seiner Kreuzigung. Mit zunehmender Keimdauer verstärkt sich der nussige Geschmack. Die Bohnen können bis zu 6 Tage keimen. Wichtig ist, dass die Bohnen täglich gewaschen und in ein frisches nasses Tuch gewickelt werden.

2. Die gekeimten Bohnen waschen und mit drei Vierteln der gehackten Zwiebeln etwa 30 Minuten in leicht gesalzenem Wasser weich kochen.

3. Bohnenwasser abgiessen und 3 Tassen davon zurückbehalten. Die Bohnen abkühlen lassen und danach schälen.

4. Den Rest der gehackten Zwiebeln in etwas Olivenöl glasig dünsten und mit gepresstem Knoblauch, fein gewürfelten Karotten, Lorbeerblättern und Kreuzkümmel bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anbraten.

5. Die Tomaten häuten, würfeln und dazugeben. 10 Minuten köcheln lassen.

6. Gemüsebouillon und das zurückbehaltene Bohnenwasser dazugiessen und die Suppe mit Paprika und Cayennepfeffer würzen. Weiterkochen, bis die Karotten die gewünschte Konsistenz haben.

7. Geschälte Bohnen, fein gehackte Petersilie und Zitronensaft dazugeben und kurz aufkochen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

8. Die Suppe mit Minzeblättern dekorieren und servieren.



Ein Festmahl, bei dem Christen, Muslime, Hindus, Buddhisten und Juden gemeinsam um einen Tisch sitzen können. Alle ausgewählten Gerichte werden traditionell an hohen religiösen Festtagen gekocht.

Islam

In Pakistan beginnt das tägliche Fastenbrechen – Iftar – nach dem Abendgebet; die leicht herzustellenden Samosas dürfen dabei nicht fehlen.

Samosas: Vorspeise zum Fastenbrechen aus Pakistan

Vorspeise, vegetarisch/koscher/halal
Zeitaufwand: 20–25 Minuten

Zutaten für 6–8 Stück:

Teig: 1 Tasse Weissmehl, ½ Tasse heisse Milch, 1 Prise Kreuzkümmelsamen, ½ TL Salz, 1 ½ EL Sonnenblumenöl

Füllung: 3 grosse mehligkochende Kartoffeln, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 fein gehackte Zwiebel, ½ TL Senfsamen, ½ TL Kreuzkümmelsamen, ½ TL gemahlener Koriander, 2 TL Paprika (scharf), 1 TL Kurkuma, ½ TL Garam-Masala-Pulver, 3 fein gehackte Chilis, 2 TL Zitronensaft, Salz, Öl zum Frittieren

Zubereitung:

1. Kartoffeln in reichlich Salzwasser weich kochen. Abgiessen und beiseitestellen.

2. Kreuzkümmelsamen von Hand zerdrücken und mit Mehl, heisser Milch und Salz in eine Schüssel geben und vermischen. Sonnenblumenöl dazugeben und alles zu einem zarten Teig zusammenfügen. Den Teig 10 Minuten kühl stellen. Mit ½ TL Öl einreiben und weitere 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

3. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen, gehackte Zwiebel dazugeben und dünsten, bis sie goldbraun wird. Senfsamen, Kreuzkümmelsamen und Koriander dazugeben und zugedeckt braten, bis die Senfsamen aufplatzen.

4. Die gekochten Kartoffeln schälen, würfeln und ebenfalls dazugeben. Mit den restlichen

Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

5. Den Teig in 8 Portionen teilen. Jede Portion etwa 5 mm dick rund auswallen und halbieren. Die Kanten der Halbkreise mit Wasser befeuchten, etwas Mehl daraufgeben und die Kanten aufeinanderdrücken, sodass ein Zylinder entsteht. 1 EL Füllung in den Zylinder geben und die Unterseite des Zylinders verschliessen.

6. Öl zum Frittieren erhitzen, die Samosas beidseitig goldbraun braten und mit Chutney servieren.

Tipp: Samosas können auch im Ofen goldbraun gebacken anstatt frittiert werden. Sie schmecken besonders gut mit Chutney. Kreuzkümmelsamen und Garam-Masala-Pulver sind in indischen und türkischen Lebensmittelgeschäften erhältlich. ▶





Hinduismus

Kitchari ist ein traditionelles Hauptgericht zu Neujahr auf der Insel Mauritius; laut Ayurveda, der traditionellen indischen Heilkunst, hat es eine reinigende Wirkung.

Kitchari: Reis-Linsen-Eintopf aus Mauritius

Hauptgericht, vegetarisch/koscher/halal
Zeitaufwand: 45 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

1 Tasse Mung Dal (gelbe Linsen), 1 Tasse Reis, 2 l Wasser, 100 g Süsskartoffeln, 100 g Blattspinat, 100 g frische Erbsen oder Cocobohnen, 100 g Zucchini, 100 g Karotten, 2 grosse Tomaten, 4 TL Ghee oder Öl, 1 Zimtstange, ½ TL Bockshornkleesamen, 1 TL schwarze Senfsamen, 1 TL Kreuzkümmel, 1 Prise Asafoetida (auch bekannt als Asant oder Teufelsdreck), 10 Curryblätter, 4 EL frisch geriebener Ingwer, 2 TL Salz, 1 TL Kurkuma, frische Kräuter wie Koriander, Petersilie, Minze oder Thymian

Tipp: Mung Dal (gelbe Linsen), Gewürze und Ghee gibt es im Asia-Shop oder im Reformhaus.

Zubereitung:

1. Mung Dal waschen und mit 1 l Wasser im Dampfkochtopf kochen, bis sie ganz weich sind. Je nach Sorte dauert das etwa 20 Minuten. Alles Gemüse ausser den Tomaten waschen und klein schneiden. Den Reis waschen und in einer grossen Pfanne mit 1 l Wasser und dem klein geschnittenen Gemüse kochen. Wenn der Reis und das Gemüse weich sind, Dal begeben und alles gut mischen.
2. In einer kleinen Pfanne Ghee oder Öl erhitzen und der Reihe nach folgende Gewürze darin andünsten: Zimtstange, Bockshornkleesamen, Senfsamen und Kreuzkümmel. Erst dann werden Asafoetida, Curryblätter und frisch geriebener Ingwer beigegeben.
3. Die Tomaten häuten, klein schneiden und mit dem Salz zur Gewürzmischung geben. Sobald die Tomaten gar sind, Kurkuma beigegeben.
4. Nun alles in der grossen Pfanne mischen und zurück auf den Herd stellen. Kurz aufkochen, damit sich der Geschmack der Gewürze ganz entfalten kann. Wird ein leichteres Kitchari bevorzugt, kann nochmals etwas Wasser hinzugefügt werden.
5. Zum Schluss nach Belieben frische Gartenkräuter wie Koriander, Petersilie, Minze oder Thymian beigegeben. Das Kitchari wird mit Tomatenchutney oder Joghurt und Fladenbrot serviert.

Buddhismus

Desi zu Losar: Milchreis mit Rosinen

In den beiden Wochen nach dem tibetischen Neujahrsfest, das im Kalender beweglich ist, wiegen alle Taten 100 000-fach. Kein Tier darf getötet und verzehrt werden – Desi gibt es nur in dieser besonderen Zeit.

Hauptgericht, vegetarisch/koscher/halal
Zeitaufwand: 25–30 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

300 g Basmatireis, 8 dl Wasser, 8 dl Milch, 4 EL Zucker (je nach Vorliebe auch Vanillezucker), 100 g Rosinen

Tipp: Je nach Vorliebe kann eine Auswahl an verschiedenen Früchten oder Gewürzmischungen wie Zimt beigegeben werden.

Zubereitung:

1. Vorzugsweise in einem Dampfkochtopf Wasser aufkochen. Milch und Zucker dazugeben. Den Reis darin 10 Minuten zu einem Brei kochen und weitere 10 Minuten ziehen lassen.
2. Anschliessend die Rosinen beifügen.



Judentum

Loukoumades: Frittierte Teigbällchen zu Chanukka

Loukoumades sind eine Süssspeise zum achttägigen Chanukkafest, einem Lichterfest zum Andenken an die Rückeroberung des Jerusalemer Tempels aus den Händen heidnischer Herrscher am 25. des Monats Kislev (November/Dezember) 164 vor Christus.

Dessert, vegetarisch mit Ei/koscher/halal
Zeitaufwand: 20 Minuten

Zutaten für ca. 20 Stück:

Teig: 280 g Mehl, 1 Päckchen Trockenhefe, 100 g Zucker, ½ TL Salz, 1 Ei, 2 × 1¼ dl lauwarmes Wasser
Honigsirup: 200 g Zucker, 1¼ dl kaltes Wasser, 170 g Honig, ½ Zitrone, Saft
Zum Frittieren und Garnieren: pflanzliches Öl, Puderzucker

Zubereitung Teig:

1. Trockenhefe in 1¼ dl lauwarmem Wasser auflösen und 10–15 Minuten ruhen lassen.
2. Mehl in eine Schüssel sieben und mit der Hefe, Zucker, Salz, dem verquirlten Ei und 1¼ dl lauwarmem Wasser mischen, bis der Teig weich und klebrig wird.
3. Mit einem feuchten Tuch zudecken und ruhen lassen, bis er auf die doppelte Grösse aufgegangen ist.
4. Nach etwa einer Stunde den Teig zusammendrücken und nochmals 30 Minuten gehen lassen.
5. Währenddessen kann der Honigsirup zubereitet werden: Zucker, Wasser, Honig und Zitronensaft langsam aufkochen. Gut rühren, bis der Zucker sich auflöst. 5–6 Minuten kochen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Sirup abkühlen lassen.
6. Eine 3 cm hohe Ölschicht in eine grosse Pfanne giessen (alternativ kann auch eine Fritteuse verwendet werden) und auf 175 °C erhitzen.
7. Mit Hilfe zweier Esslöffel Bällchen aus dem Teig formen. Da der Teig sehr klebrig ist, empfiehlt es sich, die Esslöffel zuerst in lauwarmes Wasser zu tauchen.
8. Die Loukoumades im Öl frittieren, bis sie goldbraun sind. Anschliessend mit Küchenpapier abtupfen.
9. Die warmen Teigbällchen mit Honigsirup übergossen und mit Puderzucker bestreuen.

Was is(s)t Religion?

Ein Team aus jungen praktizierenden Buddhisten, Christen, Hindus, Muslimen und Juden gibt in «Was isSt Religion?» Einblick in die Traditionen, Feste, Rituale und Geschichten ihres Glaubens. Mit köstlichen Rezepten werden Sie durch die Küchen der multireligiösen Schweiz geführt.

Noam Hertig (Hrsg.):

Was isSt Religion?

Rezepte – Traditionen – Rituale – Tabus.

Werd-Verlag, Zürich 2012. 168 Seiten, über 250 farbige Abbildungen
ISBN 978-3-85932-690-3.

Abonnenten dieser Zeitschrift können das Buch «Was isSt Religion» zum vergünstigten Preis von Fr. 39.– statt Fr. 49.– (zzgl. Fr. 4.50 für Porto und Verpackung) beziehen. Bestellungen nehmen wir unter der Gratisnummer 0800 55 33 77 oder per E-Mail unter kundendienst@catmedien.ch gerne entgegen.

Alle Fotos des Beitrags:

© Werd-Verlag AG, Zürich