

Amélie Schenk

Königshuhn und Stutenmilch

Eine Reise durch die
Kochtöpfe der Mongolei

Fotos von Amélie Schenk



mandelbaum *verlag*

Die Mengenangaben der Zutaten in den Rezepten wurden nur dort für eine bestimmte Personenanzahl angegeben, wo dies sinnvoll erschien. Sollten Sie mehr als reichlich gekocht haben, rufen Sie einfach zur Nachbarjurte hinüber und laden Sie deren BewohnerInnen ein. Gastfreundschaft wird schließlich nicht nur in der Mongolei groß geschrieben.

www.mandelbaum.at

ISBN 978-3-85476-336-9

© Mandelbaum Verlag Wien 2011

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2011

Lektorat: Inge Fasan

Satz & Umschlaggestaltung: Michael Baiculescu

Umschlagillustration: Linda Wolfsgruber

Druck: Interpress, Budapest

INHALT

7	Meine Reise zu den Kochtöpfen der Mongolei
12	Das Nomadenland
15	Über die Tataren
16	Es schmeckt eben mongolisch
20	Wo man sich die Zutaten besorgen kann
20	Mengenangaben, dies und das
22	Trinksitten
23	Im Reiche des Großkhans
25	Der Silberbaum im Palast von Karakorum
38	Was den verwundeten Dschingis Khan erquickte
40	Lob des Milchweißen
68	Süü – Milch und Milchgetränke
76	Die alte und die neue Küche der Mongolei
89	Wie Essen, Trinken und das Leben zusammengehen
91	Der Kult ums Fleisch
115	Die schwer zu fangende gelbe Kamelstute
119	Fleisch und die festen Regeln im Umgang mit Knochen
124	Blut – Saft des Lebens
126	Noch mehr Wissenswertes über die Nomadenküche
142	Der Vielfraß
145	Vom Kochplatz zwischen Filzwand und Herdfeuer
160	Feuer
163	Opferspruch für den Feuergeist bei der Hochzeit
166	Die grünen Speisen
172	Zulchir – das Mehl aus der Wüste
179	Höz – das zum Leben Erweckte und Erweckende
184	Tee ist mehr als nur Tee
197	Die Jagd in der mongolischen Steppe
205	Sie lieben ihn, den Rausch
212	Der Jäger und der Schamane
213	Kostbares Wasser
219	Von Dauerfleisch, Mundvorrat und Instantbrühe
226	Noch ein paar abschließende Worte
229	Glossar
232	Stiftung
234	Dank
233	Autorin
236	Weiterführende Literatur
237	Rezeptverzeichnis



MEINE REISE ZU DEN KOCHTÖPFEN DER MONGOLEI

oder: Wie alles anfing und nicht enden will

*Viel besser als ein Kluger,
der nur an einem Ort festgesessen hat,
ist ein Dummer, der viel gereist ist.*

VOLKSTÜMLICHE REDENSART

Sehen wir den Tatsachen ins Auge: Wer in die Mongolei reist, kommt der großartig wilden Natur, womöglich auch der Reiterei, der Jagd, des Angelns wegen oder gar in geschäftlichen Angelegenheiten, aber sicher nicht um des Essens willen. Warum also ein Buch über die mongolische Küche? Einige, denen ich davon erzähle, wundern sich: Haben die mongolischen Nomaden überhaupt eine nennenswerte Küche, sodass es sich lohnt, darüber zu schreiben? Andere wiederum freuen sich: Es ist an der Zeit für ein derartiges Buch!

Eigen und herzlich-urtümlich ist die mongolische Küche. Sonne und Wind, Felsgestein und Sand, Wildwasser und Salzseen, das weite Grasland schmecken immer hervor. Es schmeckt schlicht und erfrischend rau, aber nie roh oder gar flau. Manche behaupten, die Mongolen hätten keine eigenen traditionellen Speisen. Sie hätten ohne viel Aufhebens einfach das gegessen, was sie fanden, dort, wo sie sich gerade aufhielten. Und die Zubereitungsart war denkbar einfach: Fleisch wurde auf dem Schild der Krieger gebraten – das Barbecue entstand, zerstoßenes Trockenfleisch kam in heißes Wasser – die Instantbrühe entstand, getrocknete Quarkbrocken wurden im Mund eingespeichelt und gelutscht – die Kraftnahrung war erfunden, Grassamen, Wildgemüse und -früchte wurden geerntet. Die wirklichen Lebens-Mittel wuchsen gleich neben dem Lagerplatz – da war nichts Totes, alles war natürlich und ohne Frage gesund.

Marco Polo, der 17 Jahre im Dienste Kublai Khans, des Enkels von Dschingis Khan, stand, rühmt die zähe Ausdauer und Beweglichkeit der mongolischen Reitertrupps auf ihren Kriegszügen. Auf den langen Strecken führten die Reiter abgesehen von zwei Lederflaschen keine Geräte mit sich,

weitere einen Kochtopf zum Fleischkochen und zum Schutz gegen Regen ein kleines Zelt. Nicht nur einmal preist er ihre Tüchtigkeit: »Sollte es nötig sein, reiten sie gut zehn Tage, ohne etwas zu essen, ohne Feuer zu machen. Sie ernähren sich vom Blut ihrer Pferde; jeder läßt seinen Gaul zur Ader und trinkt das Blut. Sie haben auch eingetrocknete Milch bei sich, die teigig fest ist; portionenweise weichen sie sie im Wasser auf, bis sie flüssig und trinkbar wird.«

Was hat sich von dieser natürlichen Einfachheit und der Anspruchslosigkeit, der alten Verwegenheit, dem durch Entbehrungen geschulten Geist und der ausgezeichneten körperlichen Verfassung bis heute gehalten? Wie leben und ernähren sich die Nachfahren von Dschingis Khan, die – wenn auch nur für kurze Zeit – auf das größte uns bekannte Weltreich der Geschichte zurückblicken können?

So frage ich – und ich bekomme Antworten. Denn in den langen Jahren, die ich in der Mongolei unterwegs bin, forsche ich, gehe dem Traditionellen nach, suche das, was auszusterben droht. Neugieriges Wandern und sorgloses Umherstreunen, gezieltes Suchen und absichtsloses Finden in den Weiten der Steppe und der Wildnis wechseln einander ab. So erkunde ich das Nomadenleben und suche nach seinem Wesenskern. Das ist meine Schule, die Schule des Lebens unter den Nomaden, die mir unerschöpflich Stoff bietet, auch wunderlichen und rätselhaften.

Welch ein Kosten also, Auskosten und Genießen, gelegentliche Unbekömmlichkeiten eingeschlossen: der Speisen, der Menschen und der Lebensart! Wenn ich im fernen Europa bin, fängt bald die unsägliche Sehnsucht nach dem freien Leben in der Mongolei an. In jüngster Zeit sehne ich mich sogar nach dem würzigen Schaffleisch der Nomaden, dem Geruch ihrer Dungfeuer. Das Leben dort hat mich längst an die Brust genommen, und ich habe oft Heimweh danach, meistens brennend, gelegentlich aber auch nur flüchtig und leise. Der Zauber wirkt, ich kann mich ihm nicht entziehen.

Ein Trost: In den Bergen des mongolischen Altai habe ich eine Hütte aus Lehm und Holz. Dorthin kehre ich auch im Winter zurück, ungeachtet der mörderischen Kälte. Auf die Frage: Wie ergeht es dir in der Mongolei, wenn die Temperaturen unter 40 Grad minus sinken?, reichen wenige Worte als Antwort: Es ist gut, ein Feuer in der Nähe zu wissen, und man braucht Fett und Fleisch, Filz und Fell. Seit Gedenken sind das die altbewährten Überlebensmittel in der kalten Jahreszeit. Und ich halte mit. Halte mich von außen warm, indem ich einen dicken Lammfellmantel, eine Fuchspelzmütze, die bis tief in die Stirn und über die Ohren reicht, und hochschäftige Filzstiefel trage. Und ich esse, was alle essen, gekochtes

Fleisch mit Fett, Teigtaschen mit gehacktem Pferdefleisch und Nudelsuppe mit Fleisch, die immer wärmt.

Mit dem Frühjahr ändert sich der Speiseplan, der Magen soll sich erholen, der Mensch isst leichter Verdauliches. So ist es zumindest auf dem Land bei den Nomaden. Dann, mit dem Sommer, kommt die herrliche Zeit, da Milch fließt und es Milchspeisen in Hülle und Fülle gibt. Wilde Früchte und Gemüse, Wurzeln und Knollen, Gräser, Samen und Kräuter werden gesammelt, getrocknet oder sonstwie haltbar gemacht. So essen die Menschen den vier Jahreszeiten und dem harten, trockenen Klima angepasst und ernähren sich von dem, was es vor Ort gibt, was angebaut und geerntet, gesammelt und erjagt werden kann.

Zugegeben, manche Vor- und Fehlteile über die Küche der Mongolen sitzen tief. Sie beruhen, wie ich meine, auf Unkenntnis, sind aber auch in der Tatsache begründet, dass sich die Küche der Mongolen längst an den benachbarten Küchen Russlands und Chinas, an denjenigen Koreas, Europas und Amerikas »angesteckt« hat und nicht mehr wirklich ursprünglich ist. So wie auch im Alltag will man zeitgemäß und anders, spricht verfeinerter, kochen und anderes schmecken. Die nicht wirklich den Beinamen »mongolisch« verdienende Küche, die inzwischen überall in Europa aufkommt, wo auf heißem Stein Fleisch und Gemüse gebraten wird, tut das übrige. Umso begeisterter und entschlossener möchte ich hier vorstellen, was uns aus alten, ja fast altertümlichen Zeiten überliefert wurde.

Die Küche der Mongolei mit ihren Zutaten aus der Wildnis ist bedroht, vergleichbar den immateriellen Kulturgütern anderer kleiner Völker auf der Welt. In diesem Sinne möge dieses Buch hier auch verstanden sein: als Versuch, ins Blickfeld zu kehren, was bisher vernachlässigt wurde – die biologisch einwandfreie, natürliche Küche der Nomaden der Mongolei, von den endlosen Ebenen des Ostens bis zu den vergletscherten Gipfeln des Altai-Gebirges im Westen.

Möge etwas von ihrem ureigenen Geschmack durchdringen!





DAS NOMADENLAND

Solange der Vater am Leben ist, lerne viele Menschen kennen.

Solange du ein gutes Pferd hast, besuche viele Orte.

VOLKSTÜMLICHE REDENSART

Die Mongolei lebt von ihrem Nimbus: Da stürmt im Galopp ein Reiter heran, die Erde dröhnt und wogt, Hirten zu Pferd hüten ihre gemächlich dahinziehende Schafferde, und die unendlichen Weiten der Steppe mit ihren weißen Jurten ergeben ein Bild des Friedens, das die Seele erweicht und hebt. Es duftet balsamisch nach Beifuß und wildem Thymian und würzig nach Pferd und Leder. Der Wind weht Sand und Salz heran. Die Kamele ziehen über die Dünen der Gobi. Der Wolf jagt in Freiheit; der Adler malt seine Kreise in den Himmel. Dieses Land, das sich rundum über alle Horizonte ergießt und schier endlos erscheint, tagsüber meist unter blauem Himmel wie aus sich selbst heraus leuchtet und nachts von einem Lichtermeer aus Sternen beschienen wird, ist für viele Ermüdete und vom Lebensdruck Erschöpfte aus der westlichen Welt der Inbegriff der Reinheit und Ursprünglichkeit. Andres gesagt ein Traum, in dem sich Zeit und Raum in gedachten und wirklichen Weiten schnell verlieren.

Aus könnte jedoch bald der Traum sein. Denn die Mongolei sucht sich einzugliedern in die große Welt, will sich entwickeln. Hin zu mehr Bergbau ganz gewiss. Offiziell gehört das Land mit Beginn des Jahres 2010 zu den Erdöl fördernden Ländern der Welt. Ulaanbaatar, die Schaltzentrale des Riesenreiches, beherbergt 1,6 von über 2,7 Millionen Landesbewohnern. Die Stadt ist für Nomaden ein neues Konzept. Die Menschen lernen, wie es sich damit lebt. Die vom Land Hinzugezogenen, deren Schar täglich anwächst, müssen es notgedrungen lernen. Und ihre Jurte? Wird zwischen zerfallenden Wohnblocks aus sozialistischen Zeiten und jüngst errichteten Hochhäusern, Kraftwerken und Kirchen, die wie Festungen aussehen, glasverkleideten Banken und feinen Hotels die ärmlich-unbeholfen wirkende Filzjurte noch einen Platz haben?

Wie lebt es sich mit solchen Gegensätzen unter einem Himmel? Auf dem Land, als Nomade mit dieser alten, archaisch-behäßigen und womöglich überholten Art, die Dinge anzugehen? Und wie lebt es sich als Städter,



REZEPTVERZEICHNIS

- Aaruul*, 59
Aarz mit Zulchir-Mehl, 175
Aarz, 56
Aarztai Hömöl, 167
Airagnii Höös, 30
Airagnii Tos, 55
Alinastai Süü, 73
Amtaldsch Scharsan Nariin Mach, 113
Amtalsan Aarztai Öromnii Nuhasch, 57
Arwaitai Archi, 37
Baizaa, Mandschin, Luuwan, Gischuunii Schanzai, 169
Bansch, 134
Banschtei Zai, 195
Bantan, 153
Bituu Schöl, 152
Bjaslag, 62
Bögschön Uurag, 65
Boodog, 109
Bööröldsgönötei Süü, 73
Boorzog, 82
Boownii Dsuurmag, 81
Brand vom Vorjahr, 37
Brei aus Gojo und Zulchir-Mehl, 176
Brei aus Zulchir-Mehl mit Öröm und Eedsgii, 175
Brei mit Zulchir und gelbem Butterfett, 176
Brot, burjatishes, 87
Buriad Talch, 87
Butter, 48
Butterfett, gelbes, 53
Butterfett, gemischtes, als Wintervorrat, 65
Butterfett, weißes, 52
Buuds, 131
Buzalgasan Aarz, 69
Chalchin Bor Zai, 188
Chonin Bantan, 155
Churgan Bantan, 154
Dalan Dawchar Bin, 84
Darigangin Budaatai Zai, 191
Dickete, 61
Dickmilch, 69
Doloogonotoi Süü, 72
Dörwöd Zai, 189
Dsachtschin Zai, 189

- Dsagasni Nuhasch*, 209
Dsagasnii Schöl, 206
Dsalchuu Buuds, 135
Dsambaa, 181
Dschundstai Schöl, 156
Dsööchii, 51
Eedem, 63
Eedsgii, 64
 Einbrenne, Süße, 51
Elgen Tarag, 54
 Fett von vergorener Milch, 55
 Fett, weißes, mir Zulchir-Mehl, 175
 Fettgebackenes, 82
 Feuerlilienknollenmilch, 72
 Fisch, ausgebackener, mit Kartoffeln, 207
 Fisch, gebratener, in Birkenrinde, 210
 Fisch, geräucherter, 210
 Fischpastete, 209
 Fischpastete, westmongolische, 208
 Fischsuppe, 206
 Fladen, 83
 Fleisch zwischen heißen Steinen, 112
 Fleisch, gekochtes, 98
Gambir, 83
Gedes, 96
 Gemüsesalat mit Rhabarber, 169
 Gerstenmilchbrand, 37
Gischuune Aaruul, 170
Gischuunii Badsuur, 171
Gitschgenetei Süü, 72
Gond, 168
Gowi Gurwan Saichan Zai, 193
Gowiin Zai, 193
Gudseen Üdmeg, 100
Guriltai Örom, 47
Guriltai Schöl, 149
Guriltai Schölnii Dsuurmag, 130
Guunii Airag, 26
Hailmag, 51
Hairsan Dsagas Tömstei, 207
Halgain Urtei Zai, 194
Har Schöl, 148
Harmagiin Sarhad, 36
Hataasan Dschimstei Süü, 73
Hatschirtai Scharsan Havirga, 104
Hawtschaahai, 112
 Hefeklöße, gedämpfte, 137
 Hefeteigtaschen, gebratene, 138
 Hefeteigtaschen, gedämpfte, 138
 Herzsuppe mit Zulchir-Mehl, 177
Hiannii Oromog, 140
Hjaram, 69
 Hoden vom Lamm oder Zicklein, 101
Hölison Tos, 65
Hoormog, 68
Horhog Zai, 194
Horhog, 106
 Horhog, Einatmen von 107
 Höz-Gericht mit Aarz, Eedsgii und
 Bjaslag, 180
Hur Bujuun Darmal Archi, 37
Hurgan Dsasaatai Schöl, 101
Huruud, 60
Husam, 50
Husnii Halisand Scharsan Dsagas, 210
Huuschuur, 133
Ingenii Airag, 32
Ingenii Boz, 31
 Innereien, 96
 Innereien, fünf Arten von, mit Zulchir-
 Mehl, 177
Isgelen Tarag, 55
Jambanii Bor Dars, 36
Jasnii Schöl, 152
 Joghurt, frischer, 54
 Joghurt, gekochter, 56
 Joghurt, saurer, 55
 Joghurttrunk, milchiger, 68
 Johannisbeermilch, 73
Kadsak Zai, 187
 Kamelstutenmilch, vergorene, 32
 Kamelstutenmilch, vergorene, mit
 Frischmilch, 31
 Kartoffelklößchen in Milch, 66
 Käse, mongolischer, 62
 Käse, ungespresster mongolischer, 63
 Kimchi, 168
 Knochensuppe, 152
 Kraftbrühe mit Mehlkrümeln, 155
 Krümelkäse, süßer, 64
 Kümmel, mongolischer 168
 Lammkeule, gefüllte, 103
 Lammklümpchen-Mehlsuppe mit
 Fleisch, 154
 Lammkopf und -füße im Pansen, 108
 Lammrippenbraten, gefüllter, 104

- Leber über dem Feuer, 112
 Leber, gebratene, 102
 Mandelgowiin Zai, 192
Mantuu, 137
Mantuun Buuds, 138
Mecheertei Schöl, 158
 Mehlsuppe mit Fleisch, 153
 Mehlsuppe mit Milch, 156
 Mehlsuppe, flüssige, mit Hackfleisch, 154
 Milch, gekochte, mit Zulchir-Mehl, 175
 Milch, sahnige, 68
 Milchansatz, geschabter, 50
 Milchbranntwein, 34
 Milchcocktail, vergorener, 31
 Milch-Höz, 180
 Milchsuppe mit Zulchir-Mehl, 177
 Milchtee mit Bansch, 195
 Milchtee, mit Zulchir angereichert, 175
 Milchtee, mongolischer, 186
 Milchwasser, aufgekochtes, 69
 Milch-Zulchir-Brei, 178
 Molke, 70
 Molke, flaumige, 171
 Molke-Gelee, 66
 Mongol Schiproti, 208
 Mongol Süütei Zai, 186
Möögtei Schöl, 157
 Murmeltier oder Ziege, im eigenen
 Balg gegart, 109
Nermel Archi, 34
 Nudelpfanne, 139
 Nudelsuppe, 149
 Nudelteig, 130
 Öröm mit Zulchir, 174
 Öröm mit Zulchir-Mehl, 176
Öröm, 46
Örömnii Nuhasch, 48
Örömtei Süü, 68
Oroomog, 136
 Pansen, gebundener, 100
Piroschki, 138
 Plinse, siebzigschichtige, 84
 Preiselbeermilch, 73
 Pudding aus feuriger Erstmilch, 65
 Quark mit Wildlauch, 167
 Quark, gekochter, 69
 Quark, getrockneter, mit Rhabarber, 170
 Quark, mongolischer getrockneter, 59
 Quark, mongolischer, 56
 Rahm mit Feuerlilienzwiebeln, 49
 Rahmhaut, angerührte aufgeschäumte, 48
 Rahmhaut, aufgeschäumte angedickte, 47
 Rahmhaut, aufgeschäumte, 46
 Rahmhaut, geschmückte aufgeschäumte, 47
 Rahmiger Zulchir-Mehlbrei, 174
 Rahmquark, frischer, 61
 Rahmquark, mongolischer getrockneter, 60
 Rahmquarkaufstrich, gewürzter, 57
 Rhabarber, in Molke eingedickter, 171
 Rinderszule, 105
 Rindfleischstreifen, marinierte, 113
 Rücken vom Schaf mit Fettschwanz, 99
 Sahne, 50
 Salpeterstrauchbeeren-Milchbrand, 36
 Salzwasser, milchiges, mit Zulchir, 176
Samartai Süü, 70
 Sauerrahm, 51
 Schafklümpchen-Mehlsuppe mit
 Geschnetzeltem, 155
Schandstai Honini Guja, 103
Schar Süümii Hand, 66
Schar Suutei Sewleg, 171
Schar Tos, 53
Schar Uus, 70
Scharsan Sors, 112
 Schaum von vergorener Stutenmilch, 30
Schinge, 69
Schingen Bantan, 154
Schölnii Bantan, 155
Selengiin Bor Zai, 191
 Senfmilch, 72
 Sohlengebäck, 85
 Steinbeerenmilch, 73
 Stutenmilch, vergorene, 26
 Stutenmilch, vergorene, mit
 Quellwasser, 32
 Stutenmilch, vergorene, mit Sanddorn, 31
 Suppe aus Innereien mit Zulchir-Mehl, 177
 Suppe mit gedämpften Nudeln, 156
 Suppe mit Höz und Schafinnereien, 180
 Suppe mit Knöterichsamen, 158
 Suppe mit Pilzen, 157
 Suppe mit Zulchir, 157
 Suppe mit Zulchir-Mehl, 177
 Suppe, mit Teig überdeckte, 152
 Suppe, Schwarze, 148

- Süün Huruud*, 61
Tee aus der Wüste Gobi vom Ort namens
»Drei Schönheiten«, 193
Tee aus der Wüste Gobi, 193
Tee aus Mandelgobi, 192
Tee aus Wildpflanzen, 195
Tee der Dörwöd, 189
Tee der Dsachtschin, 189
Tee der Kasachen, 187
Tee der Torguud, 190
Tee der Urianchai, 190
Tee mit Brennesselsamen, 194
Tee mit Reis der Darigang, 191
Tee mit Zulchir, 176
Tee, brauner, aus Selenge, 191
Tee, brauner, der Chalcha-Mongolen, 188
Tee, mit heißen Steinen gekochter, 194
Teig für Gebäck, 81
Teigtaschen für Faule, 135
Teigtaschen, frittierte, 133
Teigtaschen, gedämpfte, 131
Teigtaschen, kleine gekochte, 134
Teigwickel, 136
Tolgoi Schiirnii Horhog, 108
Tömsnii Bööntei Süü, 66
Torguud Zai, 190
Trockenfruchtmilch, 73
Tschanasan Mach, 98
Tscharsan Eleg, 102
Tschazarganatai Airag, 31
Tschigee, 31
Tschimegt Öröm, 47
Üchriin Nudtei Süü, 73
Ul Boou, 85
Urianchai Zai, 190
Utsan Dsagas, 210
Uuz, 99
Wein, Edler Brauner, 36
Weißdornmilch, 72
Wurstwickel, gedämpfte 140
Zagaa, 56
Zagaan Tömstei Öröm, 49
Zagaan Tömstei Süü, 72
Zarzaamag, 105
Zedernnussmilch, 70
Ziege in der Milchkanne, 106
Ziidem, 32
Zöröm, 61
- Zöw*, 52
Zözgii, 50
Zözgin Tos, 48
Zuiwan, 139
Zulchir-Brei mit Gojo, Öröm und
Eedsgii, 174
Zulchir-Brei mit Öröm und Aaruul, 178
Zulchir-Hailmag, 175
Zulchir-Mehl mit Eedem, 178
Zulchir-Mehl, geröstetes, mit Dsööchii, 178
Zulchir-Mehlbrei mit Aarz und Eedsgii, 175
Zulchirtai Schöl, 157
Zutan, 156