



Essen ist Heimat

Foto: Stephan Lemke Restaurant Heimat. »Heimat ist kein Ort, sondern ein Gefühl« sagen die Betreiber des Restaurants »Heimat« in Hamburg. »Wichtig ist nicht woher das Rezept stammt, sondern die Zutaten.« Wir danken für die Überlassung des Bildes www.heimatkuecheundbar.de





Die Autorin zusammen mit Geflüchteten in Berlin: v.l.n.r. Maram, Choukrai, Anke, Yamama, Amna.

Kochen, Essen und Identität

Großmutter's Kohlrouladen oder syrisches Gebäck

Die Heimat eines Menschen muss nicht mit dem Ort seiner Kindheit zusammenhängen, sondern kann auch einfach dort sein, wo er sich sicher und geborgen fühlt. Aber so oder so, spielen Gerüche, Geschmäcker und persönliche Erinnerungen daran immer eine große Rolle. Von **Anke Klitzing**.

Als Marcel Proust einen in Lindenblütentee getunkten Madeleine-Kuchen an seinen Mund führte, fühlte er sich blitzschnell in seine Kindheit zurückversetzt. Dieses Erlebnis inspirierte »Die Suche nach der verlorenen Zeit«, sein siebenbändiges Hauptwerk. Gerüche transportieren uns besonders rapide in unsere Erinnerungen zurück. Das olfaktorische Gedächtnis setzt ein, noch bevor wir den Geruch identifiziert haben. Man muss nicht Proust sein, um dieses Gefühl zu kennen – die Sehnsucht nach einer verlorenen Zeit, nach der Kindheit vielleicht, nach lieben Menschen, denen man fern ist, oder einer Welt, die uns heil erschien. Wir seh-

nen uns nach Geborgenheit, Sicherheit und Bestätigung – wir sehnen uns nach Heimat.

Die Gebrüder Grimm machten die Idee von Heimat noch an einem tatsächlichen Ort fest, dort, wo man geboren sei oder seinen bleibenden Aufenthalt habe. Sozialwissenschaftler sind sich aber inzwischen einig, dass unser Gefühl von Heimat abstrakter ist und sich zudem ändern oder ausweiten kann. Heimat ist dort, wo man sich sicher, geborgen und verstanden fühlt – wo man dazugehört. Es ist stark mit unserem Identitätsgefühl verbunden, mit der Bestätigung des eigenen Handelns und der eigenen Person. Das kann in einer ersten wie in einer neuen oder Wahlheimat sein.

Tief verankerte Geschmackserfahrungen

Unser Essverhalten spielt bei der Entwicklung unserer Identität eine vielfältige Rolle. Mahlzeiten sind ein wichtiger Schauplatz



**Die Menschen,
und nicht die Natur,
machen ein Land heimisch.**

Hans Christian Andersen (1805 – 1875),
dänischer Märchendichter

der Sozialisation,
der Eingewöhnung
des Einzelnen
in eine Gemeinschaft. Sie

verstärken das Gefühl der

Gruppenzugehörigkeit – Kinder lernen das Sozialverhalten der Familie und Gemeinschaft durch die alltäglichen und rituell-festlichen Praktiken des Essens. Was wir von zu Hause kennen, ist uns vertraut und eng verwoben mit den Menschen, die uns das erste Gefühl von Geborgenheit und Identität gegeben haben. Die Geschmacks- und Geruchserfahrungen, die wir mit dieser ersten Prägung vermittelt bekommen, sind tief in uns verankert. Dabei machen sie sich eher an den Menschen als am Ort oder der regionalen Küche fest: Heimat sind die Kohlrouladen der Großmutter, der Apfelsaft des Großvaters, Papas Bratkartoffeln, Mamas Pflaumenkuchen.

Essgewohnheiten sind aber auch nötig, um zu lernen, wie man sich gut und sicher ernährt, was in der komplexen menschlichen Nahrungswelt grundlegend ist. Geschmack und Essverhalten sind beim Menschen nicht genetisch vorgeprogrammiert – wir sind Allesfresser. Das hat Vor- und Nachteile. Auf der einen Seite können Menschen in den verschiedensten Klimazonen leben und sich dort ernähren. Auf der anderen Seite müssen wir uns zwangsweise vielseitig ernähren, da keine einzige Nahrungsquelle alle unsere Bedürfnisse deckt – und dadurch öffnen wir uns auch immer der Möglichkeit, etwas Schädliches zu uns zu nehmen. Da uns der genetische Kompass fehlt, müssen wir voneinander lernen, was gut und nahrhaft ist. Geschmack ist also von Grund

Die Welt im Kochtopf – unsere Literaturtipps

Neue oder abgewandelte Rezepte von 50 Spitzenköchen mit Zutaten u.a. aus dem Irak, Iran, Syrien, Gambia, Afghanistan und Pakistan werden mit Porträts dieser Länder kombiniert. Zudem erzählen Flüchtlinge aus den einzelnen Ländern, was sie auf ihrer Reise in ein neues Leben erlebt haben, was sie mit der Heimat verbindet und was mit dem neuen Land.

→ Timo Wentzel (Hg.): **Hand in Hand**. Spitzenköche und Flüchtlinge gemeinsam am Herd, ars vivendi, 424 Seiten, Hardcover, 30 Euro (4 Euro pro verkauftem Buch an Flüchtlingsorganisationen).

Simon Tress, Bio-Hotelbetreiber und Slow Food Unterstützer von der Schwäbischen Alb, hat die Rezepte seiner Heimat aufgeschrieben: »Die schwäbische Küche ist die Küche meiner Kindheit, meiner Jugend« sagt er. Hier finden sich schwäbische Klassiker wie Hochzeitssuppe oder Rostbraten neben unbekannteren Spezialitäten (Pfitzauf, ein süßes Eiergebäck) oder Einfachem wie Griebenschmalz. Regionale Küchen-tradition – nicht immer leicht, aber oft lecker.

→ Simon Tress: **Echt schwäbisch!** 85 Familienrezepte ausm Ländle. Christian Verlag, 224 Seiten, Hardcover, 24,99 Euro.

Die Journalistin Kerstin Platsch hilft drei syrischen Flüchtlingen dabei, in Deutschland anzukommen: Seit sie Ammar, Yassin und Issam im September 2015 kennengelernt hat, begleitet Platsch ihren »Integrationsprozess« – und sie kocht mit den drei jungen Männern. In Tagebuchform (mit wenigen eingestreuten Rezepten) präsentiert sie ihre Erfahrungen und macht die unterschiedlichen Lebenswelten lebendig.

→ Kerstin Platsch: **Drei Syrer an meinem Esstisch**. Eine Reporterin kämpft für die Integration von Flüchtlingen. Brandes & Apsel, 228 Seiten, 19,90 Euro.

Ruth Melcer wurde 1935 in Tomaszów Mazowiecki (Polen) geboren. Sie überlebte das KZ und übersiedelte 1945 nach München, wo heute ihre Enkel leben. Für sie hat Melcer die Rezepte ihrer Familie aufgeschrieben, auf dass die polnisch-jüdische Küche nicht verlorengehe: »Wir haben ... keine Erinnerungstücke. Unser Erbe sind die Geschichten, die Anekdoten und die Tradition«, sagt Melcer, »und viele unserer Traditionen sind eng mit dem Essen verknüpft.«

→ Ruth Melcer, Ellen Presser: **Ruths Kochbuch**. Die wunderbaren Rezepte meiner jüdischen Familie. Gerstenberg, 158 Seiten, 19,95 Euro.

In der bayerischen Stadt Augsburg leben knapp 300 000 Menschen – über 40 % davon haben »Migrationshintergrund«. Die Macherinnen von »Home in a Bowl« wollten diese Vielfalt in einem Kochprojekt zusammenbringen – denn »... (gemeinsames) Essen lässt uns aufeinander zugehen und in neue Welten eintauchen!«

→ **Home in a Bowl**. Eigenverlag, Augsburg, 14,90 Euro. Zu beziehen im örtlichen Buchhandel oder unter kontakt@homeinabowl.de (Versandkosten 1,30 Euro)



auf sozial gestaltet. Generell findet die kulinarische Grundausbildung der Kinder in der Familie statt, und diese beruft sich auf einen kulturellen Kontext, der mehr oder weniger traditionell, mehr oder weniger modern geprägt sein kann.

Küchen, Mahlzeiten und Rezepte sind raffinierte Kommunikationssysteme, die praktisches Wissen um Nahrhaftigkeit beinhalten. Die Wissenschaft hat inzwischen aufgeholt und kann uns erklären, warum wir Gemüsewasser salzen, Möhren mit Butter essen oder Pfannkuchenteig vor dem Backen ruhen lassen sollen. Dass wir es tun sollen, wissen wir schon lange von unseren Großmüttern, Küchenchefs und Kochbüchern. Traditionelle Küchen und Ernährungsregeln gestalten die körperliche und psychische Gesundheit des Einzelnen ebenso wie die der Gemeinschaft durch Hygienevorschriften, Einschränkungen und Tischsitten. Auch Anleitungen zum Feiern, zum Markieren von sozialen Meilensteinen wie Hochzeiten, Taufen, Geburtstagen und Beerdigungen, gehören dazu. Das ist in modernen Gesellschaften auch so, wobei die Weitergabe von Wissen und Spielregeln allerdings oft über explizite Wege wie Bücher, Medien oder Diskussionen im öffentlichen Raum erfolgt.

Austausch von Kulturen

Die Küche einer Region ist traditionell verwurzelt in der lokalen Fauna und Flora, die sich aus den klimatischen und geografischen Gegebenheiten entwickelt hat. Zum anderen ist sie kulturell bedingt, denn allerorts haben sich Herstellungs- und Zubereitungsweisen rund um die vorhandenen Nahrungsmittel entwickelt. Da die Vielfalt so wichtig für uns Allesfresser ist, wurden überall immer wieder neue Produkte oder Techniken adoptiert, die sich meist durch Handel und Eroberung verbreiteten. Getreide wurde zuerst in Mesopotamien angebaut, wanderte aber allmählich bis Westeuropa und Ostasien. Der Weinanbau kam aus dem Kaukasus in den Nahen Osten und wurde von den Römern in alle Teile ihres Reiches mitgenommen, bis an die militärische (und klimatische) Grenze des mitteldeutschen Limes. Rinder, Reis, Rote Bete und andere Lebensmittel fanden sich nach und nach in vielen Regionen der gemäßigten Klimazonen Eurasiens wieder. Die Küchen aller Orte wurden reicher, mit neuen Zutaten, aber auch neuen Rezepten und Anbaumethoden. Letzteres ist nicht zu unterschätzen, denn wenn Produkte ohne das dazugehörige agrar-kulinarische Wissen auftauchen, kann dies böse Konsequenzen haben.

**Wir sichern uns die Heimat
nicht durch den Ort, wo, sondern
durch die Art, wie wir leben.**

Georg (Karl Friedrich Theodor Ludwig)
Baron von Örtzen (1829–1910), deutscher Lyriker,
Epigrammatiker und Spruchdichter,
politische Laufbahn im preußischen
Hof- und Reichsdienst

Ein großer Schock war der Kolumbianische Austausch im 15. Jahrhundert. Seit Jahrtausenden war die amerikanische Landmasse von Eurasien abgeschnitten, und es hatten sich jeweils zahlreiche sehr unterschiedliche Tier- und Pflanzenarten ausgebildet. Hochentwickelte menschliche Kulturen betrieben auch in Amerika Landwirtschaft und Viehzucht. Die Eroberer des Kontinents, vor allem die Spanier, brachten neben Gold und Silber auch den Reichtum an biokultureller Vielfalt nach Europa – und führten umgekehrt europäische Tierarten und Kulturpflanzen ein. Kartoffeln, Tomaten, Kürbisse, Bohnen, Paprika und Mais erreichten europäischen Boden, zunächst oft adlige Gärten oder akademische Zuchtanlagen, allmählich die Felder der Landwirte. Anders aber als bei den durch Migration verbreiteten neuen Produkten – auch die Römer brachten ihre Tiere und Pflanzen zunächst einmal für sich selber mit und ließen sich in den eroberten Landstrichen nieder – fehlte beim Kolumbianischen Austausch das dazugehörige kulinarische Wissen. So kam es zu Fatalitäten, als man irrtümlicherweise das hochgiftige Grün der Kartoffelpflanze aß. Die fehlende Sozialisation von unten musste nun durch Handeln von oben ersetzt werden. Friedrich der Große erließ sogenannte Kartoffelbefehle, um seinen Untertanen das neue Nahrungsmittel, das anders als Getreide auch auf armen Böden und in nassen Gebieten gedeiht, weder Mühle noch Backerofen braucht und zudem vitaminreich ist, schmackhaft zu machen. Heute ist die Kartoffel in vielen deutschen Regionen fester Teil der lokalen Küche.

Handel und Migrationsbewegungen beeinflussen weiterhin die Küchen der Welt. Dank der großen türkischstämmigen Bevölkerung Berlins ist der Döner inzwischen ebenso typisch für das Straßenbild der Hauptstadt wie die Currywurst, die dem fleischgefüllten Fladenbrot übrigens



nur um knappe zwanzig Jahre voraus war. In Westdeutschland sprangen mit der Ankunft der italienischen und griechischen Gastarbeiter in den Fünfzigerjahren Tavernen, Pizzerien und Eiscafés auf. Die reiselustigen Deutschen brachten Ideen und Vorlieben aus dem Urlaub mit und suchten zu Hause nach Büffel-Mozzarella und Glasnudeln. Zuerst bedienten Spezialitätenläden den Markt für neugierige Einheimische und Zugezogene, aber zunehmend passten sich auch Supermärkte dem Wandel ihrer Kundschaft an.

Wenn Essen Sicherheit gibt

Maram aus Damaskus und Amna aus Aleppo leben seit einem Jahr in Berlin, derzeit in einem Übergangwohnheim in Köpenick. Ihre Familien sind ebenfalls hier, Maram mit ihrem Ehemann und ihren kleinen Kindern. Amnas kleine Schwester Yamama geht in die achte Klasse und spricht schon genug Deutsch, um zu übersetzen. Die Familien können im Wohnheim kochen, jede Familie für sich, aber es wird gerne mit den Nachbarn geteilt, selbstgemachte Süßigkeiten und Gebäck sowieso. In Berlin finden sie alles, was sie für ihre üblichen Gerichte brauchen. Sie verraten ein paar Tipps: In der Sonnenallee gibt es ganz viele arabische Geschäfte. Die tür-

kischen Metzger haben Halal-Fleisch, ganz wie zu Hause, und das gibt es seit Kurzem auch in ein paar größeren Berliner Discounter-Filialen. Frischkäse stellen sie selber aus Joghurt her. Nur das Gemüse sei nicht wie im sonnenverwöhnten Syrien: »Aber deutsche Kartoffeln sind gut!« Es sind nicht nur die guten Einkaufsmöglichkeiten in Berlin, die den Alltag für Amna und Maram leichter machen. Das selbstständige Kochen und die Mahlzeiten im Kreise der Familie tragen viel dazu bei, dass sie entspannt und ohne spürbare Sehnsucht über ihr heimatliches Essen reden.

Choukrai kommt aus Mogadishu, aber darüber will sie nicht sprechen, auch nicht über das Essen: »Ich bin jetzt hier, Gott sei Dank! Afrika, das ist vorbei.« Mit den Händen zieht sie einen energischen Schlussstrich. Eine Sozialarbeiterin erzählt später, dass Choukrai die letzte Überlebende ihrer Familie ist. Alle anderen wurden in Somalia ermordet. Die junge Frau ist über den harten Weg durch Libyen und Italien entkommen. Ihre Heimat hat sie verraten: Afrika ist weder Sicherheit noch Geborgenheit.

Eine Schweizer Studie aus dem Jahre 2005 berichtet, wie sich das Essverhalten recht rapide wandeln kann, wenn sich das Sicherheitsgefühl ändert. Solange ihr Status unsicher war, hielt eine Migrantenfamilie aus Mazedonien eng an ihren Essgewohnheiten fest. Als endlich der Aufenthalt fest genehmigt war, spürten beide Eltern Neugier und das Verlangen, sich auf das Essen der neuen Heimat einzulassen.

Neugier und die Suche nach Abwechslung wägen beim Menschen immer wieder das Bedürfnis für Sicherheit ab, auch beim Essen. Was zuerst fremd scheint, wird zu einer fruchtbaren Bereicherung, für die Speisekarte, für die Küche, für den Einzelnen und die Gemeinschaft. Und wie schon Cicero sagte: Heimat ist, wo es uns gut geht. ●

Die tollen Zimtrosen-Teilchen unserer syrischen Praktikantin Azza

Zutaten: 1 kg Mehl, 400 Gramm Butter, 150 Gramm Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker (oder echte Vanille), 1 Päckchen Backpulver, 5 Esslöffel Joghurt, 1 Ei.

Für die Füllung: 3 TL Zucker, 6 TL Zimt.

Das Tolle daran ist die Machart: Aus dem Quark-Öl- (bzw. Joghurt-Öl-)Teig sticht Azza Kreise aus (mit einem Glas, nicht zu groß) und legt dann immer vier Kreise überlappend aneinander. In die Mitte kommt Zimt & Zucker (als Füllung), dann werden die Kreise aufgerollt, also alle viere auf eine Rolle. Zuletzt schneidet man sie in der Mitte durch, setzt sie mit der Schnittfläche nach unten aufs Backblech und backt sie bei 200 Grad »bis sie braun werden« (sagt Azza, die keine Zeit angeben mag). Und das Ergebnis sind dann – Tataaaa – kleine Teigrosen! Danke, Azza!

