

Stephanie Rieder-Hintze

Großer Gemüsegarten mit Fleisch: Bulgarien



Wer im Sommer im Südosten Europas unterwegs ist, kann die Verarbeitung einer Lieblingszutat der bulgarischen Küche überall riechen. Denn vor allem auf dem Land, außerhalb der Städte, werden die kiloweise gekauften oder selbst geernteten Paprikafrüchte auf eigens dafür vorgesehenen Grills dunkel bis schwarz geröstet, um sie nach dem Abpellen der Haut einwecken oder einlegen zu können. Die Paprika ist aber nur eine der unzähligen Obst- und Gemüsearten, die Bulgarien im Angebot hat und in seiner Küche vielfältige Anwendung finden. Früher im Jahr sind es Aprikosen, Erdbeeren und Kirschen. Dann stapeln sich Wassermelonen-Berge überall an den Straßen zum Verkauf. Nach und nach folgen Waldbeeren, Pflaumen, Trauben, Mandeln, Nüsse, Esskastanien, Feigen und Kürbisse. Die Marktstände biegen sich unter Tomaten, Gurken, Auberginen, Zucchini und Bohnen. Und es dauert nicht mehr lange, bis frische Kohlköpfe zum sehr beliebten Sauerkraut ver-

arbeitet werden können. Bulgariens reicher Obst- und Gemüsegarten hat die Küche des Landes durch die Jahrhunderte maßgeblich geprägt. Manches davon hat sich bis in die moderne Zeit der kulinarischen Globalisierung erhalten, etwa das Einkochen und Einlegen von Gemüse und Obst. Früher diente es der Vorratshaltung für den Winter und war aus Konservierungsgründen absolut unerlässlich. Heute ist es insbesondere für Rentner und Familien mit im europäischen Vergleich sehr niedrigen Einkommen ein Mittel, um gesund über die Runden zu kommen. Der eigene Garten oder der Zugang über Familie oder Freunde jenseits der hohen Verkaufspreise ist für die Menschen wichtig und deshalb besonders geschätzt.

In vielen Familien wird zur Hauptmahlzeit (meistens am Abend) „gutbürgerlich bulgarisch“ gekocht, während viele Restaurants, vor allem in der Hauptstadt und in den Touristenzentren, kaum ein bulgarisches Gericht auf der Karte führen. Allerdings

ist die Zuordnung, was nun „original“ bulgarisch ist, nicht immer leicht. Denn zahlreiche Speisen und Gerichte sind von der türkischen, griechischen und arabischen Küche beeinflusst. Zudem haben sich in den vergangenen Jahrzehnten die kulinarischen Prägungen und damit Präferenzen verändert: Einerseits weil sich viele Bulgaren in Richtung Deutschland oder Frankreich orientierten inklusive der entsprechenden Esskultur. Und zweitens, weil nach der sozialistischen Mangelwirtschaft viele Menschen erst einmal westliche Produkte und Speisen bevorzugten.

Geschichte und Gesellschaft

Den Beginn einer eigenen bulgarischen Staatlichkeit sehen die Historiker bereits im siebten Jahrhundert mit der Gründung des Großbulgarischen Reiches, aus dem schon bald durch Zustrom von Slawen das „Erste Bulgarische Reich“ wurde. Seine Herrscher nannten sich später „Zaren“. Es umfasste fast die ganze

Balkanhalbinsel und wurde von Byzanz, damals führende Macht, anerkannt. Ab dem elften Jahrhundert erfolgte die Christianisierung, und bis heute gehört die Mehrheit der Bulgaren dem orthodoxen Glauben an. Bis zum Ende des 14. Jahrhunderts konnte sich ein eigenständiges Bulgarien behaupten und galt zeitweise als kulturelles und politisches Zentrum in Südosteuropa. Danach folgten fast 500 Jahre osmanische Herrschaft. Die immer stärker werdenden Unabhängigkeitsbestrebungen fanden in den 1870er-Jahren im russisch-türkischen Krieg einen blutigen Höhepunkt. Der Sieg Russlands legte die Grundlage für das Bulgarien moderner Zeit. Die aus westlichen Königshäusern stammenden Aristokraten an der Spitze des Landes nannten sich „Zaren“ und führten Bulgarien in zwei Balkankriegen sowie in den Ersten und Zweiten Weltkrieg. Bereits 1944 marschierten sowjetische Truppen in Bulgarien ein. Das war

der Beginn einer 45-jährigen Zugehörigkeit zum damaligen Warschauer Pakt. 1990 gab es die ersten freien Wahlen, wobei die ehemaligen Kommunisten noch länger Teil der Regierung waren. 2004 trat Bulgarien der NATO und 2007 der EU bei. Allerdings hat das Land bis heute mit Korruption und Mafia-Strukturen zu kämpfen.

Etwa 85 Prozent der Bevölkerung sind Bulgaren, rund acht Prozent Türken. Weitere Minderheiten sind Roma, Russen, Armenier sowie Walachen/Rumänen. In der Hauptstadt Sofia ganz im Westen des Landes leben rund 1,3 der insgesamt 7,3 Millionen Staatsbürger.

Snacks, Vorspeisen, Salate

Wer in Bulgarien unterwegs ist, wird viele Stände und Buden sehen, die zum Beispiel Erdnüsse, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne anbieten. Das ist die Minimalversion der Vor-

speisen (Mese) und Snacks für zwischendurch, die auch in Privathaushalten und in der Gastronomie zubereitet und verzehrt werden. Eines der bekanntesten (Knabber-)Gebäcke heißt „Baniza“. Es wird aus Blätterteig und mit Füllungen aus Käse, Spinat, Reis oder Fleisch gemacht. Neben in Ei gebratenen Brotscheiben und Joghurt zählt es zu den klassischen Frühstücksgerichten, hat dann aber meist eine Füllung aus Ziegenkäse, Joghurt und Ei. Dazu trinken viele „Boza“, ein bräunlich-süßlicher, leicht vergorener Malztrunk aus Getreide (Hirse, Weizen, Roggen oder Gerste), der als Fertigprodukt im Supermarkt sowie an Ständen und in Imbissen erhältlich ist. Geschmack und Aussehen sind allerdings nicht für alle Bulgaren attraktiv. Insgesamt nehmen die Bulgaren – ähnlich wie die Bewohner anderer Länder Südeuropas – das Frühstück nicht so wichtig.



Typisch bulgarisch: Joghurtsuppe mit Gurke, Baniza (Blätterteig mit Spinat und Schafskäse), Hähnchen im Tonpf (Gjuwetsch), Tikvenik (süßer Kürbisstrudel)





Foto: © Marco Mayer/Photofolia.com

Vegetarische Bohnensuppe mit Joghurt: „Bob-Tschorba“

Zutaten:

300 g frische grüne Bohnen, 2 Zwiebeln, 2 Karotten, 1–2 Paprikaschoten, 2 Tomaten, Salz, Öl, Dill, 2 Eier, 1 Becher Joghurt (400 g)

Zubereitung:

Karotten, Zwiebeln und Paprika kleinschneiden, in einem Topf anbraten. Wasser und die ebenfalls klein geschnittenen grünen Bohnen hinzugeben, kochen. Nach etwa 30 Minuten die kleingeschnittenen Tomaten hinzugeben. Wenn alles gar ist, mit Salz und Dill abschmecken. Topf vom Herd nehmen. Eier und Joghurt in einer Schüssel gut verrühren. Gemisch vorsichtig unter das Gemüse heben.

Die Suppe wird lauwarm oder kalt gegessen.

Weitere kleine Gerichte und Snacks, die gemeinsam mit Brot als Vorspeisen dienen können, sind „Sarmi“, gefüllte Sauerkraut- oder Weinblätter, „Turschiya“, sauer eingelegte Gemüse, vor allem Kraut, Paprika, Gurken, Blumenkohl, Karotten, „Ljuteniza“, ein Püree aus (gerösteten) Paprikaschoten, Tomaten, Öl und Gewürzen, oder „Kjopolo“, ein Auberginenmousse mit Knoblauch. Auch der typische bulgarische Salzlakenkäse sowie verschiedene Wurstwaren (meistens Hartwurst aus Rind- oder Schweinefleisch und salamiartige Produkte wie „Lukanka“) sind beliebte Vorspeisen. Am bekanntesten ist „Schopska-Salat“ aus Tomaten, Gurken sowie rohen oder gerösteten roten Paprika, die mit Zwiebeln, Petersilie, Essig und Öl angemacht und mit ganz viel Salzlakenkäse (aus Schafsmilch) bestreut werden. Für den „Schneewittchensalat“ braucht man hingegen gesiebten bulgarischen Joghurt, fein gewürfelte Salatgurken, Knoblauch, Salz, Dill und Walnusskerne zum Bestreuen. Der „Russische Salat“ galt früher als Festessen und ist mit gekochten Kartoffeln, Eiern und Karotten, Salzgurken, Erbsen, Fleischwurst oder Schinken und viel Salatmayonnaise sehr sättigend.

Suppen haben als Vorspeise keinen allzu hohen Stellenwert in der bulgarischen Küche. Es gibt aber auch hier, wie in der Türkei, Kuttelsuppe als Spezialität sowie Suppen und Eintöpfe mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, vor allem Bohnen, und (Lamm-) Fleisch als deftige Herbst- oder Win-

tergerichte. Überall im Land gefragt ist „Tarator“, eine kalte Gurkensuppe. Sie ist vor allem im Sommer Erfrischungsgetränk, Vorspeise und leichte Hauptmahlzeit. Joghurt, kaltes Wasser, Knoblauch, Dill und gehackte Walnusskerne vermischen sich zu einem schmackhaften Gericht.

Ob dazu, zu den anderen Mese oder zum Salat: Der Schnaps Rakia ist am Anfang eines richtigen Essens fast immer dabei! Er wird vor allem aus Trauben oder Pflaumen („Slivova“) gebrannt, gelegentlich auch aus Aprikosen, Quitten oder Fruchtmischungen. Manche begleitet er durch alle Gänge des Menüs. Viele schwenken aber auch auf andere alkoholische Getränke oder Wasser um. Der Alkoholgenuss endet üblicherweise mit der Mahlzeit. Das ist die Besonderheit in Bulgarien: es gibt kaum alkoholisches Trinken ohne Essen dazu. Neben Rakia spielen Bier und vor allem Wein eine große Rolle bei Tisch. Allerdings reicht die Qualität der bulgarischen Weine bei den meisten Sorten (noch) nicht an europäische Spitzenweine heran. Etwa zwei Drittel der derzeit ausgebauten Reben sind Rotweine.

Hauptgang mit ganz viel Brot

Was sich bei den Vorspeisen andeutet, setzt sich bei den Hauptgerichten fort: Brot ist die wichtigste Beilage der bulgarischen Küche! Denn egal ob Schmortopf, Grillfleisch, Fisch, gefüllte Paprika oder Kohlroutade – Brot ist immer dabei und fester Bestandteil eines Hauptgerichts.

Wenn es mal gar kein oder nicht nur Brot sein soll – das überwiegend aus weißem Mehl gebacken wird – dann sind Kartoffeln die nächste Wahl. Nudeln oder Reis spielen eine untergeordnete Rolle, obwohl es in Bulgarien einige Reisanbaugebiete gibt. Neben dem allgegenwärtigen Grillen ist das Schmoren im Tontopf eine häufig gewählte Zubereitungsart. Der Speisename „Gjuwetsch“ (= Tontopf) findet sich häufig auf den Karten der Gaststätten. Das Gericht hat unzählige Varianten, je nachdem, was gerade frisch verfügbar ist oder als Rest „weg muss“. Rind-, Schweine- und Lammfleisch kommen genauso zum Einsatz wie diverse Gemüsearten (Tomate, Aubergine, Zucchini, Paprika, Okra, grüne Bohnen, Kraut oder Trockenfrüchte), fast immer Kartoffeln und ordentlich Zwiebeln. Auch rein vegetarische Varianten sind beliebt. Wichtig für die Qualität der ebenfalls sehr vielseitigen Eintopfgerichte („Jahnija“) sind die unterschiedlichen Gar- oder Röstzeiten der einzelnen Zutaten, auf die erfahrene Köche großen Wert legen. Viele der Gerichte werden zum Schluss mit Käse bestreut. In manchen bulgarischen Kochbüchern sind bis zu 100 unterschiedliche Rezepte für Schmor- und Eintopfgerichte zu finden.

Die bulgarische Küche kennt selbstverständlich auch Frikadellen und setzt auf abwechslungsreiche Zubereitungen von Hackfleisch: „Kjufte“ und „Kebaptsche“ sind Klößchen und Röllchen, die gewürzt mit Zwiebeln, Salz, Pfeffer und der bul-

garischen Würzmischung „Tschub-riza“ (Sommerbohnenkraut, Salz, Bockshornklee und zahlreiche weitere Kräuter und Gemüse) gegrillt, paniert und gebraten oder fritiert werden. „Kebapchepa“ entsprechen den Cevapcici vom Balkan. Sie zeichnen sich durch ihre Würzung mit Kreuzkümmel aus. Schnitzel und Gulaschgerichte komplettieren das Fleischangebot.

Auch wenn Bulgarien eine beachtliche Küstenlinie am Schwarzen Meer hat, prägen Fisch und Meeresfrüchte die Esskultur des Landes kaum. Aufgrund der extremen Überfischung des Schwarzen Meeres bekommt der Gast in vielen Fischrestaurants mittlerweile Tiefkühlimporte aus dem Mittelmeer. Beliebt (und verfügbar) sind „Zaza“, Schwarzmeersprotten, die es gegrillt oder fritiert als Vorspeise gibt. Außerdem sind Kalmare in diversen Zubereitungen, gegrillte Makrelen und Forellen aus heimischen Gewässern im Angebot. Im Winter kommt in manchen Regionen der Karpfen zu Ehren und wird zum Beispiel im Ofen mit einer Mischung aus Zwiebeln, Mandeln, Rosinen, Zitronenscheiben und Piment zubereitet.

Süßes zum Schluss – ein Muss

Bei vielen Gerichten und Zubereitungsformen der bulgarischen Küche ist der jahrhundertelange Einfluss der osmanischen Herrscher und Nachbarn spürbar. Am deutlichsten zeigt sich das bei den Süßspeisen, die ähnlich wie in der Türkei, ein Essen abschließen müssen. Das türkische „Baklava“ stand Pate für verschiedene bulgarische Gebäcke aus Blätterteig, die zum Beispiel mit gehackten Walnüssen und flüssiger Butter gefüllt und nach dem Backen mit Zuckersirup übergossen werden. Eine bulgarische Besonderheit ist der Kürbisstrudel „Tikvenik“. Die selbst zubereiteten Teigblätter werden vor dem Einrollen mit geriebenem Kürbis bestreut, darauf kommt eine Mischung aus geschmolzener Butter, Zucker und Öl. Auch die Gebäckspezialität „Baniza“ gibt es in einer süßen Variante: die Füllung enthält dann Milch, Zucker, Gries, Eier und Butter. Serviert wird sie, ebenso wie der Kürbisstrudel, mit reich-



Alles aus Milch

Einige Bulgaren sind felsenfest davon überzeugt, dass in ihrem Land der Joghurt erfunden wurde. Wenn man sich genauer anschaut, welche herausragende Rolle dieses Milchprodukt in Bulgarien spielt, ist die Vorstellung nicht abwegig. Laut Wikipedia werden etwa zwei Drittel der bulgarischen Milch zu Joghurt verarbeitet. Das Besondere ist: Der Naturjoghurt besteht ausschließlich aus Milch und wird mit der stark säuernden Kultur *Lactobacillus bulgaricus* ohne weitere Zusätze eingedickt; teilweise machen das die Familien noch zuhause. Joghurt ist in der bulgarischen Küche allgegenwärtig: pur, mit Früchten, in der Suppe, zum Salat oder in warmen Fleisch- und Gemüsegerichten, als Dip oder begleitende Soße sowie als Getränk (Ayran mit Wasser und etwas Salz). Joghurt aus Schafs- oder Büffelmilch gilt als besondere Spezialität.

Aber auch andere Milchprodukte Bulgariens spielen eine wichtige Rolle: Der Salzlaken-Käse „Sirene“ etwa, der sich als Topping auf zahllosen Gerichten findet, aber auch pur als Imbiss oder Vorspeise schmeckt. Überbacken im Tontopf mit Tomaten, Chilischoten und Eiern ist er eine eigene Spezialität. „Kaschkawal“, bis 1990 der einzige „Schnittkäse“, ist ein reifer Hartkäse aus Schafsmilch, den es als eigenständiges Gericht paniert und gebraten gibt – eine günstige und schnelle Mahlzeit, die sich bis heute großer Beliebtheit erfreut.

lich Puderzucker. Den verträgt in seiner süßen Form auch das fritierte Schmalzgebäck „Mekiza“, dessen ungesüßter Teig nach dem Backen auch geriebenen Schafskäse als Beigabe ermöglicht. Ähnlich vielseitig ist „Palatschinken“, der zwar häufig als Dessert (gefüllt mit Waldbeeren, Honig oder Schokoladensoße) auf den Tisch kommt, aber auch Frühstück, Imbiss oder leichte Hauptmahlzeit sein kann – dann mit Schin-

ken, Käse, Fleischwurst oder eingelegten Gurken. Wer das Dessert einfach und schnell mag, wählt Joghurt mit frischen Früchten oder schiebt einige mit Zucker bestreute Kürbistücke für kurze Zeit in den heißen Backofen. Das Ergebnis erfreut Auge und Gaumen.

Zum Weiterlesen:
www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/bulgarien/essenundtrinken

Die Autorin

Stephanie Rieder-Hintze M. A. ist Journalistin. Nach vielen Jahren in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit einer großen Stiftung arbeitet sie heute als freie Autorin.

Stephanie Rieder-Hintze
Muffendorfer Hauptstraße 9
53177 Bonn
stephanie@rieder-hintze.de

