

GUT EINKAUFEN MIT FREUDE KOCHEN

SEPTEMBER
09
2015

FÜR
NUR
3 €

das schmeckt!

**JETZT IN
IHREM MARKT**

- ❖ Fisch zum Grillen
- ❖ Gemüse-Minis
- ❖ Bier für herzhaftes Hausmannskost



Köstliche Alltagsküche:

97 Blitzgerichte

SO SCHNELL, SO LECKER

Pasta mit Hähnchen und Zitronensauce ♦ Tomatenmuffins mit Chili und Thymian ♦
Ajvar-Köfte im Fladenbrot ♦ **AUSSERDEM:** Landhausromantik mit Hortensien und
Kornblumen ♦ Die besten Einmachtipps ♦ Eis selber machen



4 021729 141409 7



VÖLLIG LOSGELÖST
Die Ballonfahrt über dem Wadi Rum ist ein unvergessliches Abenteuer

60 Land der Traditionen

Eintauchen und genießen: Jordanien hat sowohl landschaftlich als auch kulinarisch viele Überraschungen zu bieten

Eine Reise nach Jordanien ist im Grunde eine Reise zu uns selbst. Denn das arabische Land beherbergt einige der frühesten menschlichen Niederlassungen und ist sozusagen die Wiege unserer Geschichte. Das Haschemitische Königreich ist geprägt durch eine Fülle an biblischen Orten und heiligen Stätten. Gleichzeitig ist es durch seine zentrale Lage im Nahen Osten die Schnittstelle zwischen Asien, Afrika und Europa. Ein Land, das seine Traditionen und Bräuche pflegt – und sich gleichzeitig der westlichen Welt öffnet.

Zwischen Kultur und Natur

Wenn man an Jordanien denkt, tauchen vor dem inneren Auge weite Steinmeere, majestätische Wüstenschlösser und sagenumwobene Geschichtsstätten auf. Eine Welt, die den Zauber aus



TRADITION ZUM ESSEN. Maqloubeh ist ein beliebtes und typisches Reisgericht

„1001 Nacht“ in sich birgt. All das hat Jordanien auch wahrlich zu bieten. Doch ebenso überrascht es mit seinen satten grünen Tälern, sprudelnden Wasserfällen und eindrucksvollen Felslandschaften. In insgesamt sechs Natur- und Biosphärenreservaten erschließt sich eine malerische Natur, die zum Anschauen schön und zum Aktivsein geschaffen ist.





DEINE SPUREN IM SAND. Die Wüsten Jordaniens bieten endlose Weite



FRISCH GEPRESST

An vielen Straßenecken findet man Kioske mit integrierter Saftbar

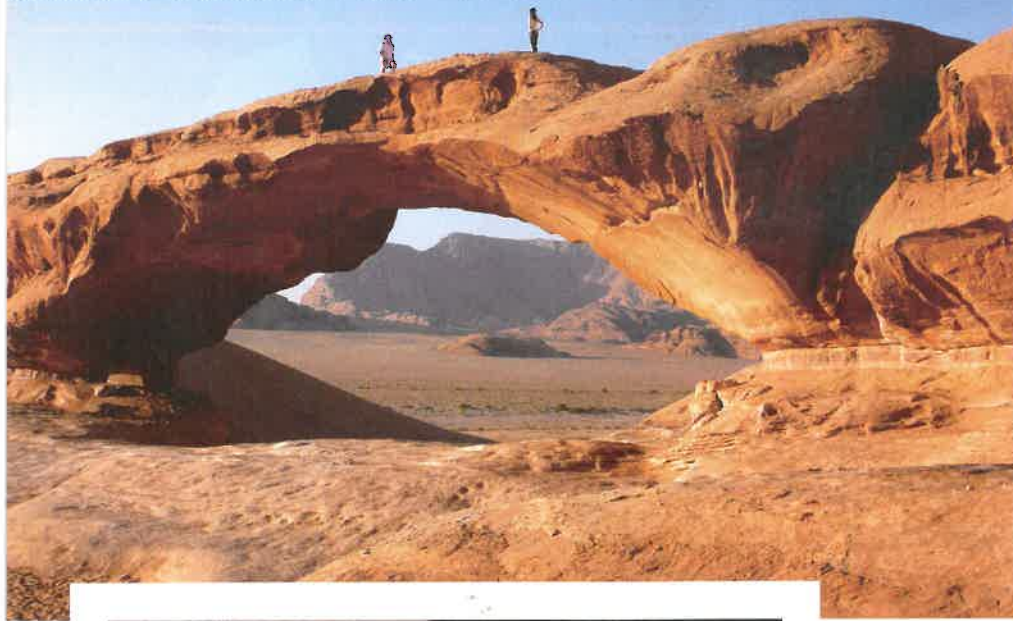


DER DUFT DES ORIENTS. In den Souks kann man Gewürze nicht nur riechen, sondern als geschmackvolle Erinnerung kaufen



KICHERERBSE SATT. Mit Hummus – dem feinen Püree – beginnt und endet der kulinarische Tag in Jordanien

All dieser Vielfalt steht die Küche Jordaniens in nichts nach. Liebhaber aromatischer Speisen und bunter Geschmacksmomente werden hier ihr persönliches Paradies entdecken. Denn auch die Kulinarik des Landes spiegelt die Geschichte vieler Epochen wieder. Bei einem Spaziergang durch die Souks mit ihren exotischen Düften nach Kardamom, Kreuzkümmel und Za'tar (Gewürzmischung mit Thymian) atmet man gleichzeitig auch die jahrtausendealte Historie Jordaniens ein. Der Platz in einem der Wüstenzelte der Beduinen ist Erlebnis und Vergangenheitsreise zugleich. Hier trinkt man frische Kamelmilch, isst das Nationalgericht Mansaf – eine Mischung aus Reis, Lamm und Jameed (dehydrierter Joghurt) – und taucht ein in das schwierige Leben der Menschen inmitten einer rauen und doch wunderschönen Landschaft. Schnell wird dabei deutlich: Die Jordanier sind ein herzliches und gastfreundliches Volk. Es ist egal, wo man herkommt oder welche Sprache man



SHIVAS. Das Rauchen von Wasserpipen ist ein tief verwurzeltes Freizeitvergnügen



ERLEBNISKOCHEN. Zarb ist eine Art Erdlochgrillen, bei dem das Essen geschützt im Sand vergraben gegart wird



BUNTER GENUSS. Mezze ist eine Kombination von Vorspeisen, die den Gaumen in die Aromen Jordaniens entführt

spricht. Essen bildet eine Brücke zur gemeinsamen Verständigung – und bei dieser Konversation ist jeder herzlich willkommen. Ein kulinarischer Alleskönner der jordanischen Küche ist Hummus. Die fein abgeschmeckte Kichererbsenpaste wird, ungewöhnlich für den europäischen Gaumen, bereits zum Frühstück serviert. Gemeinsam mit Foul – dem Pendant aus Saubohnen –, warmem Fladenbrot und Schwarztee eröffnet es den Start in einen genussvollen Tag. Das Mittagessen wird dann schon reichhaltiger: Es beginnt mit Mezze – einer großzügigen Vorspeisenvariation. Hierbei dürfen eingelegtes Gemüse, Salate und Saucen nicht fehlen. Spezialitäten wie Baba Ghanoush (Auberginenpüree), Waraq Enab (gefüllte Weinblätter) oder Taboulé (Salat aus Hartweizen, Petersilie und Minze) gehören hierbei zu den Klassikern. Wobei – je nach Größe der Runde – schon einmal 50 verschiedene Köstlich-

keiten in kleinen Schälchen serviert werden können. Wer nach dieser bunten Opulenz noch Platz für einen Hauptgang hat, bekommt meist Lamm, Huhn oder Fisch – gegrillt und gemeinsam mit Fladenbrot, Reis und Gemüse serviert.

Die süße Seele des Landes

Wer meint, danach müsse das Dessert eher leicht ausfallen, der irrt: Die Jordanier lieben es süß. Nachspeisen wie Baklava (ein üppiges Blätterteiggebäck mit Pistazien, Honig und Sirup), Knafeh (einer Art arabisches Tiramisu mit Pistazien) oder Um Ali (Brot-

FARBGEWALT

Die Märkte des Landes bestechen durch bunte und gesunde Köstlichkeiten



pudding mit Nüssen, Rosenwasser, Sahne und Datteln runden die Festmahle ab. Datteln dienen auch zwischendurch als beliebter Snack. Sie wachsen hier reichlich und in einer für uns unbekanntem Vielfalt: Es gibt helle und dunkle Varianten – und natürlich die legendäre Majdool-Dattel, die sogenannte Königsdattel. Ebenso vielfältig wie die Sorten selbst sind, werden Datteln in der Küche eingesetzt. Zwar sind sie Bestandteile vieler Desserts und werden auch gern getrocknet und mit Schokolade umhüllt, aber sie sind auch Zutat in Salaten und verleihen herzhaften Gerichten eine orientalische Note.

Eine andere Frucht, die ebenfalls am Baum reift, gilt in Jordanien sogar als heilig: die Olive. Man ist stolz auf die uralten Olivenbäume, die schon zu Zeiten Jesus Christus' existiert haben sollen. Seit 6000 Jahren wird Olivenöl im Essen, als Medizin, bei der Schönheitspflege und bei kulturellen Ereignissen eingesetzt. Den perfekten klimatischen und geografischen Bedingungen, vor allem in Jordaniens Norden, verdanken die Oliven ihr ausgeglichenes und sinnliches Aroma. Das Öl daraus darf in kaum einer Speise fehlen. Es kommt in den Hummus, wird auf Pita-Brot geträufelt oder wird zu dem typischen doch einfachen Manakeesh verarbeitet: natürlicher Teig mit etwas Olivenöl, weißem Käse und Thymian.



RUND ODER LÄNGLICH. Auch bei der Brotauswahl lautet die Devise: viel und Vielfalt

All die verschiedenen Geschmäcker Jordaniens kann man wundervoll auch in den zahlreichen Straßenküchen des Landes probieren. Erst hier versteht man das Leben und die Menschen wirklich. Amman ist da keine Ausnahme. Zwischen dem Trubel der pulsierenden Hauptstadt locken die verschiedensten Gerüche, Gassen werden zu Einbahnstraßen mit langen Tafeln, an denen Falafel, Sandwiches und Co. gereicht werden, man trifft sich an gut besuchten Kiosken, trinkt frisch gepressten Saft mit jeder Menge Zuckerrohr – und spürt die Energie Jordaniens. *ds*