

# Kirgisistan

Tien Shan – Zu Gast im "Himmelsgebirge"

**Kirgisistan liegt in Zentralasien. Die Endung „-stan“ bedeutet Land oder Region und zeigt die kulturelle Verbindung zu anderen Ländern wie Tadschikistan, Usbekistan und Turkmenistan. Im achten Jahrhundert wurde das Gebiet des heutigen Kirgisistan von turkstämmigen Einwanderern bevölkert. Im Laufe der Geschichte wurde es von Mongolen, Chinesen und Russen erobert und erlangte erst 1991 nach dem Zusammenbruch der Sowjetunion seine Unabhängigkeit. Seither war Askar Akajew Staatspräsident der jungen Demokratie. Machtmißbrauch und Wahlmanipulationen führten in diesem Jahr jedoch dazu, daß die Demokratie-Bewegung genau wie in Georgien und der Ukraine einen Machtwechsel herbeiführte.**



Kirgisistan liegt auf dem gleichen Breitengrad wie Italien aber da ein Großteil des Landes im sogenannten „Himmelsgebirge“, dem Tianschan, liegt, ist das Klima dort im Vergleich sehr rau. Heute verbringen die meisten Kirgisen die kalten Winter in den Städten im Tal, während der Sommermonate leben aber viele wie ihre Vorfahren ohne die Vorzüge der Zivilisation als Nomaden in den Bergen. Dort wohnen sie in ihren selbstgebauten Jurten und müssen ohne fließendes Wasser und Strom auskommen.

Auch Nurgul und Bayisch Rayimow kommen mit einigen Verwandten in die Berge und genießen mit ihren Schaf-, Kuh- und Pferdeherden das Leben in Natur und Freiheit. Schweine haben sie keine, denn die Rayimows sind wie die meisten Kirgisen Muslime. Das Vieh frißt sich auf den saftigen Sommerweiden des Hochlandes satt und gesund. So schmeckt die Milch besonders gut. Während ihr Mann die Tiere versorgt, ist Nurgul für das Waschen und Kochen zuständig, was natürlich ohne fließend Wasser und Strom sehr anstrengend ist. Alle zwei Stunden muß Nurgul die Stuten melken. Tagsüber profitieren die Menschen von der Pferdemilch, nachts dürfen die Fohlen trinken. Aus der Stutenmilch wird *Kymis*, das beliebte Nationalgetränk der Kirgisen, gemacht. Die Milch wird vergoren und geschlagen bis ein leicht alkoholisches Getränk entsteht, das sehr gesund und selbst für Kinder gut sein soll. Der Ofen steht tagsüber normalerweise im Freien, nur bei schlechtem Wetter bleibt er in der Jurte. Dort dient er nachts als Heizung, denn die Nächte auf 3.000 Meter Höhe sind selbst im Sommer kühl.

Während der Monate im Bergland stehen Nudeln, einfache Teigwaren, Suppen und Fleisch auf dem Speiseplan. Frisches Gemüse ist eher rar, eigentlich gibt es nur Kartoffeln, Karotten und wild gewachsene Frühlingszwiebeln.

Deswegen dient das Gemüse meist nur als Würze. Für Nurgul wird es besonders anstrengend, wenn Besuch angesagt ist. Freunde und Verwandte, die ihren Urlaub in der klaren Bergluft verbringen wollen, sind immer willkommen. Für Gäste wird das traditionelle Gericht „*Bishbarmak*“ zubereitet.

*Bishbarmak* heißt „Fünf Finger“ und wird seit jeher ohne Messer und Gabel mit den bloßen Händen gegessen. Der Gast bestimmt ein Schaf aus der Herde, was dann von den Männern geschlachtet, ausgenommen und in 12 Teile zerlegt wird. Nurgul bereitet aus den Knochen und den Innereien das „*Bishbarmak*“ zu. Je nach Bedeutung des Gastes hat jeder ein Anrecht auf einen bestimmten Knochen. Vor den Alten hat man in Kirgisistan großen Respekt. Deswegen bekommt der Älteste den Ehrenknochen (den Beckenknochen); die Kinder essen die weniger beliebten Teile des Schafes, zum Beispiel die Füße oder die Ohren.

Wenn der Sommer vorbei ist, kehren die Nomaden wieder zu ihren Häusern im Tal zurück. Nurgul wurde von ihrem Mann entführt, so will es die kirgisische Tradition des Brautraubs, und nun führt sie ein Leben als Hausfrau und Mutter. Sie hofft, daß es ihren drei Töchtern anders ergehen wird. Vielleicht werden sie studieren und über ihr Leben selbst bestimmen können.

## Kultschatai

### Fleischsuppe mit Nudeln und Kartoffeln

Wie bei den meisten Gerichten der kirgisischen Nomaden wird alles in einem Topf zubereitet. Die Nudeln sind natürlich ganz frisch, da sie, was bei uns nur noch sehr selten vorkommt, selbst gemacht werden. Das Gemüse läßt die Suppe würzig schmecken.

#### Zutaten:

Für den Teig:

400 g Mehl,  
¼ l lauwarmes Wasser,  
1 TL Salz

Zur Suppe:

800 g geräuchertes Hammelfleisch,  
200 g Hammelknochen,  
2 Zwiebeln,  
2 Karotten,  
5 EL Schafs fett,  
500 g Kartoffeln,  
1 EL Salz,  
½ EL Schwarzpfeffer,  
ca. 7 l Wasser



Hammelfleisch würfeln, mit Hammelknochen im heißen Schafs fett braten. In Streifen geschnittene Zwiebeln und Karotten zugeben, mitbraten, salzen, pfeffern und alles mischen. Den Topf mit Wasser auffüllen. Die Suppe eine Stunde kochen lassen. Kartoffeln in Dreieckform grob schneiden und in der Fleischsuppe ca. 20-30 Minuten weich kochen.

Die Teigzutaten miteinander vermischen und zu einem glatten, kompakten Teig kneten. Auch wenn es am Anfang so aussieht, als ob sich das Mehl nicht bindet – je länger man knetet, um so glatter wird der Teig. Den Teig dünn ausrollen, in etwa 5-6 cm große Quadrate schneiden, die Quadrate zusammenfallen. Die Teigquadrate in der Fleischsuppe 5-7 Minuten kochen lassen. Fleisch, Nudeln und Kartoffeln abschöpfen und auf eine große Platte füllen. Die Suppe wird separat in Schalen servieren.

#### Tip:

- Die Teigtaschen nicht zu fest zudrücken, sie sollen beim Kochen an den Seiten offen sein.

**Zubereitungszeit:**

100 min

## Oromo

### Gedämpfte Teigtaschen

Bei vielen kirgisischen Gerichten ist Teig in einer der zahllosen Zubereitungsvarianten ein wichtiger Bestandteil. Bei *Oromo* umhüllt er eine fleischlose Füllung.

#### Zutaten:

Für den Teig:

750 g Mehl,  
½ l lauwarmes Wasser,  
½ TL Salz

Für die Füllung:

400 g Kartoffeln,  
300 g Zwiebeln,  
1 Bund Frühlingslauch,  
4 EL Sahne,  
3 EL Schafsfett,  
⅓ EL schwarzer Pfeffer



Aus Mehl, Wasser und Salz einen weichen Teig kneten. Eine Stunde lang zugedeckt ruhen lassen.

Für die Füllung Kartoffeln und Zwiebeln würfeln, anbraten und salzen. Das Angebratene in eine Schüssel geben, fein gehackten Frühlingslauch hinzufügen, mit schwarzem Pfeffer würzen und alles mischen.

Den Teig vierteln. Jedes Viertel ausrollen und die Oberfläche mit Fett bestreichen. Die Füllung über dem Teig verteilen und dann den Teig einrollen. Die zu einer langen Teigrolle gewickelten *Oromo* auf ein Drahtnetz überwälzen und 30 Minuten bei mittlerem Feuer über dem kochenden Wasser des Topfes dünsten. Die Teigrolle in Portionsstücke schneiden und heiß servieren.

#### Tip:

- Da *Oromo* eines der wenigen fleischlosen Gerichte ist, bereiten die Kirgisen die Füllung mit viel Schafsfett zu. So wird der Geschmack intensiver und die *Oromo* nahrhafter.

#### Zubereitungszeit:

60 min

## Boorsok

In Öl gebratene Teigstücke

**Das kalorienreiche Fettgebäck ist genau das Richtige für ein Leben in 3.000 Meter Höhe. Mit Sahne, Butter oder Marmelade serviert sind *Boorsok* zum Tee ein süßer Leckerbissen.**

### Zutaten:

1 kg Mehl,  
ca. 50 g frische Hefe,  
½ EL Salz,  
1½ l Pflanzenöl,  
ca. 1 l warmes Wasser



Das Mehl in eine große Schüssel sieben und das Salz darauf streuen. Eine Mulde hineindrücken und die Hefe hineinbröseln und mit etwas lauwarmen Wasser verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen, bis an der Oberfläche Risse sichtbar werden. Das restliche Wasser und das Öl hinzugeben und zu einem elastischen Teig kneten, der nicht mehr klebt. Nochmals 20-30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen in etwa verdoppelt hat. Den Teig ausrollen, in 5-6 cm große Quadrate schräg schneiden und im heißen Öl ringsum anbraten.

### Tip:

- Wenn *Boorsok* schon eine Weile gelegen haben, schmecken sie nicht mehr so gut. Am leckersten sind sie, wenn sie noch heiß sind.

### Zubereitungszeit:

60 min

## Kuurdak

### Bratkartoffeln mit Leber und Nieren

Wenn für die Gäste das *Bishbarmak* gekocht wird, werden auch die Innereien sofort verarbeitet...

#### Zutaten:

350 g Schafsleber und Nieren,  
2 kg Kartoffeln,  
2 Zwiebeln,  
1 Karotte,  
5 EL Pflanzenöl,  
1 EL Salz,  
⅓ EL Schwarzpfeffer



Zwiebeln in Streifen schneiden, im Öl braten, auch in Streifen geschnittene Kartoffeln hinzufügen, mitbraten, salzen, pfeffern. Grob gewürfelte Leber und Nieren hinzufügen und alles mischen. Deckel schließen und bei mittlerem Feuer ist *Kuurdak* in einer halben Stunde fertig, zwischendurch umrühren. Noch warm oder heiß servieren.

#### Zubereitungszeit:

40 min