

Ofir Raul Graizer

Ofirs Küche

Israelisch-palästinensische
Familienrezepte



INSEL



Ofir Raul Graizer

Ofirs Küche

Israelisch-palästinensische
Familienrezepte

Fotografiert von Manuel Krug

Aus dem Englischen von Klaudia Ruschkowski

INSEL

Erste Auflage 2018

Originalausgabe

© Insel Verlag Berlin 2018

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das der Übersetzung,
des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung
durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-17766-1

Inhalt

Willkommen in meiner Küche

Einführung

9

Zur Herkunft der Rezepte

Zum Gebrauch dieses Buches

19

Ein Besuch in der Bäckerei

*Traditionelle Brote und herzhaftes
Gebäck*

23

Arabisches Pitabrot zum Füllen
oder Dippen

25

Challa – süßes geflochtenes Brot

27

Frena – marokkanisches Brot
auf Kieselsteinen

32

Dinkelbrötchen mit Kurkuma,
Oliven und Zwiebeln

35

Manakish – Fladenbrot mit Za'atar

37

Traditionelle Drusen-Pita und
Do-it-yourself-Saj

38

Burekasim – Blätterteig mit
verschiedenen Füllungen

42

Igulim – Teigschnecken mit
Tomaten und Oliven

45

Kleinigkeiten, mit denen es losgeht

Beilagen, Salate, Dips

49

Marokkanischer Karottensalat mit
gerösteten Gewürzen

51

Zaaluka – Salat aus gekochten

Auberginen

52

Grüne Oliven in Tomatensauce

55

Blumenkohl mit Zitrone und

frischer Minze

57

Michkas Käse- und

Auberginenstangen

58

Zwiebeln in Sumach

61

Yehudit Abekasis' Matbucha –
scharfer Tomatendip

63

Labane – hausgemachter Käse

70

Die Bedeutung von Hitze

Gemüse rösten, grillen und braten

73

Mashwiya –

gerösteter Gemüsesalat

79

Gegrillte Paprika in Essig und

Dattelsirup

81

Baba Ghanoush – Auberginen
mit Tahina

83

Klein und scharf

Köstliche Beilagen

85

Shug – eine Paste aus Koriander
und Chili

87

Pilpelchuma – Sauce aus Chili und
Knoblauch

88

Harissa – scharfe Chilisaucen

90

Eingelegte Zitronen

92

Die edle Tahini

Sesampaste und ihre farbigen Varianten

- Traditionelle Tahina
- Orangefarbene Tahina mit gegrillter Paprika
- Grüne Tahina mit gehackter Petersilie
- Violette Tahina mit Roter Bete
- Hausgemachter Hummus
- Geschmorte Champignons für Hummus

Gerichte mit Eiern

Nicht nur Shakshuka, sondern viele Dinge mehr

- Klassische Shakshuka
- Grüne Shakshuka mit Spinat und Feta
- Gegrillte Paprika mit Eiern und Balkankäse
- Mafruka – gekochte Eier mit Petersilie und Sumach
- Rona Blotmans Eiersalat

Gerichte mit Gemüse

Gefüllt, gebacken und sehr beliebt

- 95
- 96
- 97
- 98
- 99
- 104
- 109
- 127
- 129
- 130
- 133
- 134
- 137
- 139
- 140
- 143

Warm und wohltuend

Suppen und Eintöpfe aus Reis, Bulgur und Freekeh

- 113
- 117
- 118
- 121
- 122
- 125
- 145
- 149
- 151
- 152
- 156
- 158

Hamin – ein über Nacht gekochter Eintopf	164	Die wichtigen Dinge im Leben	
Mejadara mit Freekeh und schwarzen Linsen	167	<i>Desserts, Süßigkeiten und Getränke</i>	195
Shilbato – Eintopf aus Bulgur und Tomaten	169	Emmas Fruchtsalat	197
Tahdig-Reis mit knusprigem Kartoffelboden	171	Namora – ein aromatischer Grießkuchen	198
Maklouba – Reis mit gebackenen Auberginen	174	Knafe – Käse und Nudeln in Zuckersirup	203
Bar-Mizwa-Reis mit süßen Zutaten	177	Baklava – eine arabische Köstlichkeit aus Filoteig und Nüssen	205
Frisch und knackig		Rugelach mit Halva	208
<i>Salate für jeden Tag</i>	179	Bananenkuchen mit Schokolade	213
Traditioneller arabischer Salat	180	Kuchen aus Zitrusfrüchten	215
Nogas Zitronen-Taboulé	185	Limonade	217
Kräutersalat mit geröstetem Brot und Granatapfelkernen	187	Sahlab – ein dickflüssiges, warmes, winterliches Milchgetränk	219
Schwarze Linsen mit frischer Zitrone	188	Beduinentee-Extrakt mit Kräutern und Gewürzen	220
Freekeh mit Kirschtomaten und frischem Koriander	191	Gekochter Kaffee	222
		Das solltest du wissen	
		<i>Typische Zutaten, die dazugehörigen Kräuter, Maßtabelle</i>	227
		Dank	237



Willkommen
in meiner Küche

EINFÜHRUNG

ALLES BEGANN MIT EINER AUBERGINE

EIN ISRAELI IN BERLIN

Ich hatte ein Mittagessen in meiner WG im Prenzlauer Berg zubereitet und saß mit meiner Freundin Shiri, einer kanadisch-israelischen Künstlerin, sie war etwa zur selben Zeit wie ich nach Deutschland gekommen, in der Küche. Wir aßen eine Aubergine, die ich gerade auf dem Gasherd geröstet hatte, und sprachen darüber, wie schwer es ist, ohne gute Deutschkenntnisse in dieser Stadt einen ordentlichen Job zu finden, wie bizarr und voller Überraschungen sich das Leben des Immigranten darstellt. Dann wechselten wir aber rasch das Thema und redeten von etwas Wichtigerem: meiner »speziellen« Art, Tahina, eine Paste auf der Basis gemahlener Sesamkörner, zuzubereiten – ausschließlich mit Zitronensaft, kein Tropfen Wasser. Ich erklärte ihr, wie ich die Tahina rühre (mit der Gabel immer in eine Richtung), wie ich sie würze (frisch gemahlener Kreuzkümmel und geräuchertes Paprikapulver) und wie ich zur richtigen Konsistenz komme (Gefühlssache). Shiri lächelte bedeutungsvoll und sagte, ich solle doch Kochkurse geben. Gleich um die Ecke gebe es eine Kochschule. Die könne ich mir ja mal anschauen.

Ich hörte auf ihren Rat und ging zu Goldhahn & Sampson – eine Kochschule mit abgeschlossenem Feinkostladen am Helmholtzplatz –, warf einen Blick auf das Programm und stellte fest, dass dort beinahe jede Küche vertreten war – mit Ausnahme der israelischen oder palästinensischen. Also bot ich an, einen Kochkurs zu geben, und erhielt die Möglichkeit, meine Künste an ein oder zwei Rezepten zu demonstrieren.

Ein paar Tage später kam ich mit zwei

Fladenbrotten wieder, die ich eine knappe Stunde zuvor gebacken hatte – eine Frena und eine Pita. Dazu richtete ich einen Salat aus Kräutern und gerösteten Mandeln an. Dann bereitete ich ein frisches Baba Ghannoush aus zerdrückten Auberginen und Sesampaste zu und mit Reis und Pinienkernen gefüllte Weinblätter. Dies alles servierte ich auf farbenfrohen, handbemalten Tellern, die ich in der Altstadt von Jerusalem aufgetrieben hatte. Auf ihnen leuchtet jedes noch so eintönige Gericht wie ein Dekor aus einem orientalischen Märchenfilm. Nachdem man mir genau zugeschaut (und das Ergebnis gekostet) hatte, wurde ich eingeladen, Kurse zu geben. Sie waren rasch ausgebucht.

Was wie ein Experiment aussah, war gar nicht so abwegig. Seit meinem sechzehnten Lebensjahr habe ich in den unterschiedlichsten Küchen gearbeitet, dies während meines Studiums an der Filmschule fortgesetzt, da war ich Mitte zwanzig, und später auch in Berlin, wo ich mit 29 Jahren hingezogen war. In Berlin kochte ich auch bei Leuten zu Hause, schleppte kiloweise Kartoffeln in den fünften Stock von Altbauten ohne Fahrstuhl. Aber die Kurse waren etwas anderes. Hier wurden die Teilnehmer in den Prozess des Kochens einbezogen. Und wir redeten über das Essen. Ich liebe es, über Essen zu reden, ich kann stundenlang über Essen reden. Dieser soziale Akt verträgt sich gut mit meinem eigentlichen Beruf – dem des Filmemachers.

KOCHEN VERBINDET

In meinen Augen gibt es Ähnlichkeiten zwischen einem Koch und einem Regisseur – in beiden Fällen werden die Zutaten zu einer Mixtur von Farbe, Geschmack und Emotion – und anschließend serviert. Eine Mixtur, die auf alle Sinne wirkt und zugleich

eine Geschichte erzählt. Das ist mein Beruf – ich erzähle Geschichten. Während Kinogeschichten allerdings Jahre brauchen, um in die Welt zu gelangen, endlose Kämpfe und Opfer erfordern, die mitunter zu Panikattacken führen, können Mahlzeiten innerhalb weniger Minuten erzählt und miteinander geteilt werden. Als Publikum, als Gast will man auch Geschichten über die Speisen hören, nicht nur essen. Häufig werde ich gefragt, woher ich komme, wie ich angefangen habe zu kochen, wo mir die Rezepte begegnet sind. Ernsthaft habe ich nie darüber nachgedacht. Ich bin weder ein ausgebildeter Koch noch ein Experte für Lebensmittel. Kochen ist für mich ein natürlicher Vorgang. Es geht um Vergnügen, Genuss, Sättigung und Verwirklichung. In diesem natürlichen Vorgang drückt sich Liebe aus, Kreativität, Wissen, Kultur – und andererseits handelt es sich um etwas Einfaches, etwas Alltägliches. Als ich gefragt wurde, wo alles für mich begonnen hat und wie ich damit verbunden bin, fing ich an, mich zu erinnern.

VON PALÄSTINA NACH ISRAEL

Aufgewachsen bin ich in Ra'anana, einer relativ unbekanntem Stadt. Heute gibt es dort viele High-Tech-Firmen, schicke Schulen, große Shopping-Malls und durchschnittliche, mitunter auch schreckliche Restaurants. In meiner Kindheit war das noch ein kleiner Ort, umgeben von Natur. In unserer Straße standen ein paar Scheunen und Schuppen, und vom Schlafzimmerfenster meiner Eltern aus blickte man auf Felder und Orangenhaine. Ich ging in eine Grundschule namens »Hadar« – das bedeutet »Zitrusfrucht« –, und im Schulhof stand ein alter Orangenbaum, in Erinnerung an den Hain, den es hier gab, bevor die Schule gebaut wurde. Es war verboten, die Orangen

von diesem Baum zu essen. Also klauten wir anderswo Aprikosen oder kleine Apfelsinen. Dies alles gibt es heute leider nicht mehr.

Meine Mutter stammt aus einer intellektuellen Familie, deren Wurzeln in den Mittelmeerraum und auf den Balkan reichen. Ihr Vater war halb Grieche, halb Italiener. Er hatte Thessaloniki während des Zweiten Weltkriegs verlassen, der einzige Überlebende seiner Familie. In Palästina begegnete er meiner Großmutter, die in den ersten Kriegsjahren aus Bulgarien gekommen war. Sie wurden in Jaffa angesiedelt und wohnten dort in einer Wohnung, die einer palästinensischen Familie gehört hatte, die deportiert worden oder geflohen war. Das ist mir erst spät bewusst geworden. Vor einigen Jahren erzählte mir mein Onkel, da war er achtzig, er werde den Moment nie vergessen, als sie jene Wohnung betraten und feststellten, dass sie jemand anderem gehörte. Sie war ihnen von den Behörden zugewiesen worden. Als Obdachlose blieb ihnen nichts anderes übrig, als sie zu nehmen. Aber der Schmerz über diese Realität hat sie seitdem nicht verlassen. Bis heute weiß niemand, wo die ursprünglichen Bewohner geblieben sind.

Die Geschichte meines Vaters verlief anders. Seine Eltern stammten aus einer kleinen Stadt in Polen. Mitte der dreißiger Jahre emigrierten sie nach Palästina, im Bewusstsein, dass ein schlechter Wind in Europa wehte. Sie hatten bereits zwei Töchter, meine Tanten. Die eine ist vor nicht allzu langer Zeit gestorben, die andere leidet unter schwerem Alzheimer. Das letzte Mal habe ich sie vor ein paar Jahren bei einem Seder-Essen gesehen, am ersten Abend des Pessach. Auf einmal redete sie Jiddisch, eine Sprache, die sie mehr als dreißig Jahre lang nicht mehr gesprochen hat.

Als die Eltern meines Vaters nach Palästina kamen, lebten sie in einer Holzhütte in der Ebene südlich von Tel Aviv, dem heutigen Shapira-Viertel. Hier kam noch eine Tochter zur

Welt und ein Sohn, mein Vater. Sechzig Jahre später lebte ich selbst in diesem Viertel, teilte ein Apartment mit meiner Freundin Noga, pflückte Früchte von unserem Zitronenbaum im Garten und presste sie über einem frisch zubereiteten Taboulé aus.

Meine Eltern hatten sich im jungen Staat Israel kennengelernt und beschlossen zu heiraten, trotz ihrer unterschiedlichen Herkunft – meine Mutter kam aus einem säkularen Elternhaus, mein Vater war religiös. Die Speisen, die wir als Kinder bei uns zu Hause aßen, stammten vorwiegend aus der aschkenasischen Küche: sättigende warme Eintöpfe, herzerfrischende Knödel und unvergessliche Hefekuchen. An deren Duft, der freitagmorgens durch das ganze Haus zog, kann ich mich noch gut erinnern. Aber auch manche Köstlichkeiten vom Balkan, gefüllte Paprika zum Beispiel, wurden von liebevoller Hand zubereitet. Dagegen waren die Gerichte der Mizrachim eher den Feiertagen vorbehalten, dem Schabbat, und Restaurants, in denen wir manchmal aßen, wenn wir ausgingen – was allerdings selten geschah. Meine Eltern hatten gute Beziehungen zu den arabischen Kollegen meines Vaters, und oft fuhren wir zu den Märkten von Tira oder Taybeh. Diese Besuche haben leider im Laufe der Jahre aufgehört. Die politische Lage wendete sich zum Schlimmsten.

DIE KÜCHE – PARADIES MEINER KINDHEIT

Als Junge besaß ich keinerlei Vorstellung von der politischen Komplexität meines Heimatlandes. Zwar wurde ich Zeuge von Krieg, Rassismus und Intoleranz, doch ich betrachtete alles mit den Augen eines Kindes. Ich kann mich aber gut daran erinnern, dass während unserer Autofahrten in den Norden des Lan-

des, zu den Drusen- und Araberdörfern des Golan, eine Spannung in der Luft lag, die mit der Zeit immer mehr zunahm. Ebenso gut erinnere ich mich jedoch an die Speisen, die wir dort genossen haben – eine frisch gebackene Pita mit Za'atar, gerollte Weinblätter, mit Reis gefüllt, und göttlicher Humus, dazu das bittere Olivenöl aus der Gegend und geröstete Pinienkerne. Natürlich habe ich mich damals nicht für die Zubereitung dieser Dinge interessiert, sondern für das Essen. Außerdem bedeutete mir weder politische Zugehörigkeit noch Religion irgendetwas, die Kleidung, die jemand trug, oder die Flagge, die er schwenkte. Was mir im Gedächtnis blieb, war das Lächeln eines Menschen, ein Augenkontakt, wie mein Vater Fremden die Hand schüttelte, die Gastfreundschaft. Manchmal wünschte ich, ich besäße die Fähigkeit, mir diese naive kindliche Perspektive zu bewahren.

Als Jugendlicher kochte ich mein erstes Gericht – Spaghetti mit Tomatensoße, nicht besonders originell, aber sehr wichtig! Zwiebeln, Olivenöl, Knoblauch, Tomaten ... das war bei meinem Freund Tal Amir, den ich von klein auf kannte. In Tals Haus galt es als völlig normal, dass die Kinder die Küche benutzten. Ganz anders bei uns – die Küche meiner Mutter durfte man nicht ohne weiteres betreten. Das war ihr Territorium. Sie wurde mit den Jahren nachgiebiger, aber selbst heute muss ich sie noch um Erlaubnis bitten. Tals Haus erwies sich daher als ein neuer Spielplatz. Ich fühlte mich dem Kochen sofort verbunden. Es machte mir Spaß, ich konnte mit eigenen Händen etwas schaffen. Dieser kreative Vorgang verband sich mit all meinen Hobbys – Filme anschauen, Schreiben, Fantasy-Spiele spielen – und mit meiner eigenartigen und mitunter besorgniserregenden Vorstellungskraft.

Mit dem Versprechen, die Küche ordentlich zu hinterlassen, durfte ich dann später auch zu Hause kochen. Gemeinsam mit meinen bei-

den Geschwistern bereitete ich Shakshuka zu, backte Kuchen, probierte alles Mögliche aus. Zur selben Zeit nahm ich meinen ersten Job an, in einem Bagel-Laden. Ein schrecklicher Ort. In hässlichen Uniformen, die wohl an einen amerikanischen Deli erinnern sollten, servierten wir Fertigsalate. Aber die Bagels ... Die waren richtig, richtig gut. Ich dachte mir eigene Bagel-Varianten aus, die ich ein paar der Kunden vorsetzte. Sie kamen wieder und fragten nach dem Bagel, den ich ihnen einige Tage zuvor serviert hatte. Mein Chef verfolgte mit bösen, kritischen Augen, was ich da tat.

Aber das war nichts weiter als ein Job. Mich interessierte etwas anderes: Filme. Ich war sechzehn und hatte bereits die Meisterwerke von Fellini, von Kurosawa und Truffaut gesehen. Das Essen verschaffte mir Gelegenheit, etwas Geld zu verdienen, um eine neue VHS-Kassette oder einen elektronischen Zusatz für meinen Computer zu kaufen, mit dem ich meine selbstgedrehten Filme bearbeiten konnte. Ich brauchte das Geld.

VON DER KÜCHENHILFE ZUM KOCH

Ich beendete die Highschool und entging glücklicherweise dem Wehrdienst, den die meisten Israelis nach Abschluss der Schule leisten. Stattdessen arbeitete ich, zog in die Großstadt – nach Tel Aviv – und verdiente meinen Lebensunterhalt durch die unterschiedlichsten Jobs. Manche hatten mit Essen zu tun, andere nicht. Der Ort, an dem ich mich aber am wohlsten fühlte, war die Küche eines Cafés in einer grässlichen Shopping-Mall. Dort bereitete ich, meist allein, jeden Morgen etwa hundertfünfzig Sandwiches zu, auch Salate, diverses Frühstück und mit Käse überbackenen Toast. Getrocknete Tomaten, frisches Brot aus einer wunderbaren Bäckerei, alle Arten von Kräutern, selbstgemachte Pasten und

Dips, köstlicher Käse aus der Gegend – all dies lag wie Spielzeug in meinen Händen, und obwohl es sich eigentlich um einen furchtbaren Job handelte, anstrengend, schlecht bezahlt, mit einem Chef, der glaubte, er sei noch bei der Armee, liebte ich diese Küche. Ich schwitzte, fluchte, rannte hin und her, konnte nicht schlafen, war dauernd müde, wurde dick, aber ich fand es großartig dort. Ich habe die ganze Zeit über unentwegt gegessen. Außerdem bestand mein Ziel darin, Geld für eine Reise nach Italien zu sparen, ein Abenteuer, von dem ich seit Jahren träumte.

Knapp zwölf Monate später konnte ich meinen Traum verwirklichen und zog als Backpacker durch Italien. Dabei stellte ich fest, dass die Speisen meiner Heimat dort als etwas ganz Besonderes galten. Mitten zwischen den toskanischen Olivenbäumen baten mich meine italienischen Gastgeber, ihnen ein Couscous zuzubereiten. Während eines langen Telefonats mit meiner Mutter, das zu einer immens hohen Rechnung führte (damals gab es noch kein schnelles Internet ...), notierte ich ein Couscous-Rezept. Im örtlichen Supermarkt kauften wir die Zutaten, kamen nach Haus und legten los. Die Italiener waren verrückt nach Couscous.

Dieses Miteinander, dieses Teilhaben an der Esskultur der anderen ist mir seitdem eingeschrieben. Es nahm mit der Zeit an Bedeutung zu. Nach Israel zurückgekehrt, arbeitete ich wieder in der Küche. Diesmal sparte ich das Geld für mein Filmstudium. Und wieder hielt ich mich nicht an die gebotenen Rezepte, sondern kreierte neue Gerichte, experimentierte mit Geschmacksrichtungen und hatte immer mehr »Fans« – gut, es waren Freunde –, die mich baten, für sie zu kochen. Ich kochte italienisch, griechisch, türkisch – und konzentrierte mich allmählich auf die israelische, palästinensische, jüdische und arabische Küche.





2005 wurde ich an der Filmschule des Sapir College im Süden Israels aufgenommen. Ich zog nach Sderot, eine Immigrantenstadt mit zwanzigtausend Einwohnern, an der Grenze zum palästinensischen Gazastreifen. Mein Leben änderte sich in jeder Hinsicht: Ich wurde Student, studierte genau das, wovon ich immer geträumt hatte, war umgeben von einer bunten Mischung an Leuten – Israelis, Palästinenser, religiöse Rechte, kuriose Linke, marokkanische Feministinnen und russische Trickfilmer. Darüber hinaus lebte ich in einem Kriegsgebiet. Sderot und Gaza befanden sich ständig in militärischer Auseinandersetzung. Anders als in den meisten israelischen Orten, wo das Leben relativ ruhig verläuft und Krieg und Besatzung nicht zu spüren sind, waren wir in Sderot hautnah damit konfrontiert. Unser Alltag bestand aus Sirenenalarm, aus Geschossen, Raketen und Bombenanschlägen, in Sderot wie in Gaza. Darüber, was ich in diesen Jahren erlebte, werde ich irgendwann einmal in einem anderen Zusammenhang berichten. Es wäre ungerecht, es in einem einzigen Absatz zusammenzufassen. Es handelte sich um eine komplexe politische Realität, mit Opfern auf allen Seiten. Inmitten dieser Realität studierten, arbeiteten und argumentierten wir, drehten Filme, flohen vor Geschossen und Raketen, beteiligten uns an Demonstrationen und wilden Diskussionen. Tatsache ist, dass alles, was geschah, ständig mit Essen einherging.

Die Begegnung mit so vielen Menschen aus allen Teilen des Landes in einer Stadt voller Immigranten aus Nordafrika und dem Kaukasus, machte das Leben in Sderot zu der besten kulinarischen Erfahrung, die man sich nur vorstellen kann. Wir freuten uns über Köstlichkeiten aus der marokkanischen Bäckerei und dem russischen Feinkostgeschäft, über das herrliche Gemüse vom wöchentlichen Markt. Was für Tomaten! Welch ein Gebäck!

Welch Gewürze und Gerichte! Kein Chefkoch könnte je unverfälschtere, geschmackvollere und aromatischere Speisen zubereiten als die, die ich in Sderot gegessen habe. Und ich war wirklich dort zu Hause. Während die meisten auswärtigen Studenten am Wochenende zu ihren Familien fuhren, blieb ich in meinem Apartment, kochte, aß und lud Leute, die auch geblieben waren, zum Abendessen ein. Wer am Sonntagabend zurückkehrte, brachte von den Müttern zubereitetes Essen mit. Gemeinsam genossen wir Mamans Labane (Rezept auf S. 70), Nogas gegrillte Paprika (Rezept auf S. 81) oder Yehudit Abekasis' Matbucha (Rezept auf S. 63). Ich erkundigte mich nach den Rezepten und schrieb sie in mein kleines Rezeptbuch, das mir in meine Berliner Küche gefolgt ist.

Zum gemeinsamen Essen kam das Filmmachen. Für die Kurzfilme, die wir als Studenten drehten, reisten wir kreuz und quer durch das Land, übernachteten bei Freunden von Freunden und probierten immer wieder neue Gerichte. Unsere Filme erhielten keine Finanzierung, daher verpflegten wir die Truppe selbst, manchmal verstärkten aber auch ein paar Mütter das Team und kochten für uns. Mein Freund Lavi drehte seinen Abschlussfilm in der Nähe meines Apartments. Seine Mutter bekochte die Produktion in meiner Küche, und ich ging ihr zur Hand. Wir bereiteten herrliche Mahlzeiten zu.

DER KUCHENMACHER

Mit Abschluss meines Studiums hatte ich bereits den Plan gefasst, Israel zu verlassen. Durch Zufall fand ich mich in Deutschland wieder, als Teilnehmer an einem studentischen Austauschprojekt. Dadurch verbrachte ich einige Monate in Berlin und verliebte mich in die Stadt. Das war 2010. Berlin befand sich auf dem Höhepunkt, eine Stadt, die viele

junge Leute aus aller Welt anzog, voller Kunst, Kultur und studentischem Leben. Dazu die seltsame, ebenso tragische wie faszinierende Geschichte der Stadt. Es war September, die Sonne schien, auf den Straßen vibrierte es von Energie, und ich fühlte, dass ich hier Luft bekam. Ich hatte keine Ahnung, was als Nächstes kommen würde. Als ich dann ernsthaft begann, meinen ersten Spielfilm zu schreiben, beschloss ich, zu bleiben.

Der Winter brach ein, Schnee und Kälte ohne Ende. Häufige Besuche in türkischen und libanesischen Läden brachten Trost und die Möglichkeit, dem Frost zu entfliehen. Ein Bund frischer Koriander, Granatäpfel außerhalb der Saison oder libanesisches Sesampaste versorgten mich mit der ersehnten Wärme, während langsam und unvermutet ein neues Leben Gestalt annahm. Ich begann, für mich und meine neuen Freunde zu kochen. Viele waren Auswanderer und Fremde wie ich. Zusammen rollten wir Weinblätter ein, Pitabrot aus und rührten Tahina. Wir kochten, lachten, weinten, hatten Sehnsucht, teilten Erinnerungen und versuchten, Deutsch zu lernen, während wir Tomaten mit Bulgur füllten. Das Essen gehörte zu uns, es begleitete uns. Es gab uns etwas zu tun, war eine gemeinsame Sache, etwas Physisches, Reales, das wir empfinden, berühren, riechen und schmecken konnten.

Zu dieser Zeit arbeitete ich bereits an meinem Film »The Cakemaker«. Dafür musste ich jedes Jahr nach Israel fahren und ein paar Monate in Jerusalem verbringen. Bei jedem dieser Aufenthalte wohnte ich irgendwo anders. Ein Sofa hier, eine WG dort, ein Studio da. Trotzdem ist es mir immer gelungen, mich zu Hause zu fühlen. Wie? Durch Gänge über den Markt, durch Gespräche über das Kochen. Das war eben meine Art. Ich kehrte mit Koffern voller Zutaten, mit Tahini, Za'atar und Sumach nach Berlin zurück. Mit der Zeit gelang es mir,

fast alles, was ich brauchte, auch in Deutschland ausfindig zu machen. Viel hat sich in diesen Jahren ereignet. Eine Reihe von Kriegen brach aus. Ich fuhr zwischen Israel und Deutschland hin und her. Ich heiratete. Zog in die Uckermark und kehrte wieder nach Berlin zurück. Ich hatte viele Jobs, gab Kochkurse und beendete 2017 schließlich meinen Film. Das war mein Lebensprojekt. Und während ich dabei war, mich auf meine nächsten Filme vorzubereiten, fand ich die Zeit, einen alten Traum zu verwirklichen: Ich wollte ein Buch mit all meinen Lieblingsrezepten schreiben – als Zusammenfassung meiner Kochkurse und Einführung in die Küche meiner Heimat.

ISRAELISCH-PALÄSTINENSISCH-TÜRKISCH-ARABISCH

Wenn mich die Leute fragen, woher ich komme, antworte ich, ich bin Israeli. Wenn sie mich nach der israelischen Küche fragen, versuche ich, zu präzisieren. Ich nenne sie israelisch-palästinensisch-jüdisch-arabische Küche, eine lange und komplizierte Bezeichnung, aber die genaueste. Auf meine Küche passt diese Beschreibung ziemlich gut, und wann immer ich versuche, das Ganze auf einen Nenner zu bringen, erscheint es mir verkehrt. Als Israeli akzeptiere ich die palästinensische Kultur und schätze sie. Und wenn von regionaler Küche die Rede ist, kann man die israelische und die palästinensische unmöglich voneinander trennen. Es gibt keine jüdische Küche ohne die arabische, keine israelische ohne die palästinensische. Beide sind durch konkrete historische Fakten miteinander verbunden, und für mich ist es selbstverständlich, dies anzuerkennen. Überflüssig, es zu betonen – und dennoch. Es handelt sich um eine persönliche Aussage. Andere mögen dem widersprechen, aber das kümmert mich nicht.

Es ist meine Küche. Ich glaube an Freiheit und Gleichheit und an das Recht eines jeden, in Würde zu leben. Kriege und Eroberungen sind in meinen Augen falsch, ich bevorzuge Gemeinsamkeit, gegenseitigen Respekt, Multikulturalismus und jede Menge gutes Essen. Essen, das von ganz normalen Menschen zubereitet wird. Essen, das erschwinglich ist, einfach und vertraut.

ICH KOCHTE ZU HAUSE

So ist das Essen, das ich in diesem Buch vorstellen will. Wie gesagt: Ich bin kein Küchenchef. Ich bin jemand, der zu Hause kocht. Mich leitet keine gastronomische Erfahrung, sondern eine persönliche. Ich teile hier das Wissen, das ich durch die Begegnungen mit anderen Menschen gewonnen habe; durch meinen Heimatort Ra'anana, wo das Essen eine fast heilige Qualität besaß; durch den Blick in die Küchen der Mütter von Freunden aus meiner Kindheit, meinen Teenagerjahren

und meinem Erwachsensein; durch die Erfahrungen während meines Filmstudiums und des Lebens in der WG in Sderot, an der Grenze zu Gaza, in einer Kriegszeit; durch die Reisen während der Filmarbeiten, quer durch das Land – von Jerusalem nach Akko, von Haifa nach Galiläa, vom Toten Meer bis zum Mittelmeer; durch den Austausch von Rezepten mit Gastgebern und Gästen, Freunden und Zimmergenossen, Nachbarn und Kollegen, mit denen ich ebenso viel Zeit verbracht habe, über Essen zu reden, wie es zu essen. Mein Essen ist das der vier Wände, das der Familien, der Mütter und Großmütter von überall her.

Ich heiße euch also in meiner Küche willkommen und beende diese Einführung mit der Feststellung, dass Essen wirklich etwas ist, das wir teilen und nutzen können, um Konflikte zu überwinden und miteinander zu sprechen. Das ist vielleicht ein Klischee, aber ich habe nichts gegen Klischees. Sie sind einfach, verlässlich und praktisch. Wie frisches Weißbrot, das man in gutes Olivenöl taucht.

Ofir Raul Graizer, 2018

ZUR HERKUNFT DER REZEPTE – EINE PERSÖNLICHE BEMERKUNG

Das Seltsame bei vielen meiner Rezepte ist, dass ich ihnen an den unterschiedlichsten Orten begegnet bin. In Restaurants, in den Küchen von Freunden, im Ausland und auch in einigen Kochbüchern, wo jemand die Urheberschaft für sie beansprucht. Tatsache ist, dass es sich um ein Wissen handelt, das jedem zugänglich ist. Niemand weiß, woher es eigentlich stammt. Viele bieten ihre eigenen Variationen an, aber manches ist nahezu identisch. Deshalb kann ich weder behaupten, dass es sich um meine Rezepte handelt, noch irgendein Verdienst für sie beanspruchen. Einige Rezepte sind eigene, aber keines ist es wirklich durch und durch. Ich kann nicht so tun, als würde ich etwas Neues oder Originelles erfinden. Meines ist das Traditionelle, das Einfache, das Vertraute – hierin besteht die Größe jeder Einwandererküche. Wo immer es möglich ist, weise ich auf die Herkunft des Rezeptes hin. Meist aber liegt die Urheberschaft bei einer Vielzahl unbekannter Menschen, vor allem bei Frauen, die jahrhundertlang gekocht haben, wie sie es heute tun, deren Mühe unsere Bäuche füllt und im Alter unsere Herzen wärmt.

ZUM GEBRAUCH DIESES BUCHES

Dieses Buch begann als persönliches Projekt. Nachdem ich ein Jahr lang bei Goldhahn & Sampson Kochkurse gegeben habe, wurde mir klar, dass sich viele der Teilnehmer ein einfaches, zugängliches Buch wünschten, das ihnen die Grundlagen der nahöstlichen Küche vermittelt. Ich habe versucht, etwas zu schreiben, es wollte mir aber nicht so recht

gelingen. Also legte ich das Projekt erst einmal beiseite und konzentrierte mich auf die Arbeit an meinem Film »The Cakemaker«, die ebenfalls hatte warten müssen. Als der Film so gut wie fertig war, nahm ich meine Kochkurse wieder auf – und traf dort auf ein paar »Foodies« vom Suhrkamp und Insel Verlag. Das war mein Glück. Ich erhielt die Chance, das Buch zu schreiben und zu veröffentlichen.

Wenn ich mit den Teilnehmern meiner Kochkurse sprach, wurde schnell klar: Sie kannten viele der Zutaten, wussten aber nicht genau, wie sie sie verwenden sollten; ihnen war Bio lieber als authentisch; sie mochten mein Essen sehr, es war ganz nach ihrem Geschmack; und sie hatten größte Angst vor Auberginen.

Deshalb versuche ich, an manchen Stellen alles von A bis Z zu erklären, an anderen gehe ich einfach Schritt für Schritt vor. Nur für wenige der Rezepte ist ein spezielles Zubehör nötig (Kieselsteine für die bemerkenswerte Frena, ein Edelstahltopf für den winterlichen Hamin). Am Ende des Buches gibt es einen Index mit detaillierten Angaben zu besonderen Zutaten, Gewürzen und Kräutern und eine kleine Tabelle mit Maßeinheiten.

Alle Rezepte habe ich selbst in verschiedenen Küchen ausprobiert. Und so viele Regeln es auch gibt – der eine Löffel ist größer als der andere, nicht jede Küchenwaage wiegt exakt. Das gehört dazu, wenn man zu Hause kocht. Daher schlage ich vor, die Maßeinheiten danach zu richten, was vorhanden ist. Verlangt ein Rezept einen Teelöffel Sesamsamen, dann bezieht sich das auf den Löffel, den du besitzt. Mengen und Maßeinheiten sind ohnehin nur eine Empfehlung. Nimm so viel, wie du willst, genieße so viel, wie du kannst, und fürchte dich nicht vor einem Zuviel. Mein Credo: Zu viel Knoblauch kann es gar nicht geben.