



**GYMNASIUM
ST. ANTONIUS
APPENZELL**

Rezeptbuch mit mazedonischen Gerichten

Schriftliches Dossier



Kristian Suntev

Klasse 4B

17.05.2021

Betreuer:

Dominik Pérez

Inhalt

1. Der Ursprung der mazedonischen Küche.....	3
1.1 Die orientalische Küche.....	3
1.2 Die mediterrane Küche.....	3
1.3 Die mazedonische Küche.....	4
2. Die Verbreitung der orientalischen Küche.....	4
3. Einige Gerichte.....	5
3.1 Sarma.....	5
3.2 Burek.....	6
3.3 Schopska-Salat.....	6
4. Meine Erfahrungen.....	7
4.1 Rückmeldung meiner Familie.....	8
5. Fazit und Danksagung.....	9
Quellenangabe.....	10

1. Der Ursprung der mazedonischen Küche

1.1 Die orientalische Küche

Der Name „Orient“ stammt von der lateinischen Bezeichnung „Sol Oriens“, was so viel wie aufgehende Sonne bedeutet. Der Orient umfasst heute geographisch die Türkei, den Nahen Osten, Nordafrika, die Arabische Halbinsel sowie den Iran und Irak. Diese Küche ist von den Speisevorschriften des Islams geprägt, da der überwiegende Teil der Bevölkerung dem muslimischen Glauben angehört. D.h. es wird weder mit Schweinefleisch, noch mit Alkohol gekocht. Die Grundnahrungsmittel der orientalischen Küche sind Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen, da die Kulturböden im Orient deren Anbau begünstigen. Neben den Hülsenfrüchten werden auch Mandeln, Datteln, Pistazien und Feigen angebaut. Auberginen, Zwiebeln und Karotten zählen zu den am häufigsten verwendeten Gemüsearten. Gebräuchliche Gewürze sind Safran, Cayennepfeffer, Zimt, Kreuzkümmel, Kurkuma und Sumach. Auch werden Kräuter wie Minze, Koriander und Petersilie verwendet. Ebenso findet man Lamm und Geflügel auf dem Teller. Rindfleisch hat eine untergeordnete Rolle und wird nur selten zum Kochen gebraucht. An den Küsten werden auch häufig Fisch und Meeresfrüchte als Zutaten verwendet. Dazu wird Fladenbrot, Reis, Couscous und Bulgur serviert. Das Fladenbrot dient neben einer Beilage auch als Besteckersatz, da man häufig die Finger zum Essen verwendet und mit dem Brot die Speisen aufstunkt. Die Gerichte sind zum grossen Teil Eintöpfe, Schmorgerichte und Suppen. Diese Speisen werden in der sogenannten „Tajine“, einem aus Marokko stammenden Lehmkochtopf, zubereitet.

1.2 Die mediterrane Küche

Die Mittelmeerküche umfasst alle Länder, welche am Mittelmeer liegen, also Italien, Spanien, Griechenland, Marokko etc. Das wichtigste Merkmal dieser Küche ist, dass sie auf einem Konsum von frischem, gesunden Gemüse wie Auberginen und Tomaten basiert. Als eine der wichtigsten Fettquellen in dieser Küche gilt das Olivenöl. Es ersetzt andere Fette wie Butter und Margarine und ist gleichzeitig eine gesunde, pflanzliche Ölquelle. Auch spielen in dieser Küche Knoblauch und Zwiebeln eine zentrale Rolle. Man findet sie in vielen Gerichten wieder, da deren Inhaltsstoffe zum einen das Wachstum von Bakterien und Viren hemmen und zum anderen das Cholesterin senken. Häufig verwendete Gewürze und Kräuter sind Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum, Salbei und Koriander. Sie verfeinern die Speise und verleihen ihr ein typisch mediterranes Aroma. Die Mittelmeerküche ist ausserdem für ihre gesunde Diät bekannt. Bei



dieser ernährt man sich oftmals vollkommen vegan und man verzichtet auf raffinierten Zucker und helles Weizenmehl. Milchprodukte, Eier und rotes Fleisch darf man gelegentlich essen. Geflügel, Fische und Meeresfrüchte dürfen jedoch weiterhin im Mass gegessen werden. Darüber hinaus ist die mediterrane Ernährungsweise, welche hauptsächlich auf pflanzliche Produkte setzt, sehr viel umweltfreundlicher und ressourcenschonender als jene, in denen man viele Tierprodukte konsumiert.

1.3 Die mazedonische Küche

Das Balkangebiet, in welchem die mazedonische Küche „gegessen“ wird, wurde seit Jahrhunderten von der orientalischen sowie auch von der mediterranen Küche geprägt. Es hat also sowohl Einflüsse aus dem Orient als auch welche von der Mittelmeerregion. So verwendet man ebenfalls häufig Olivenöl, welches die Mittelmeerküche repräsentiert. Aber Gerichte wie „Burek“ oder „Baklava“, hat man direkt vom Türkischen entnommen. Bei jeder Küche sollte man sich aber bewusst sein, dass sie nicht unbedingt einheitlich ist. Damit gemeint ist, dass im Süden Mazedoniens die Küche viel eher von der Mittelmeerküche beeinflusst wurde und Gebiete im Osten eher von der orientalischen Küche. Trotz den verschiedenen Einflüssen gibt es aber immer noch einzigartige mazedonische Gerichte, die sonst nirgends zu finden sind. Weizen und Mais zählen zu den Grundnahrungsmitteln der mazedonischen Küche. Daneben wird grossen Wert auf Fleisch gelegt, wobei man am häufigsten Schweine-, Rind- und Lammfleisch verzehrt. Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Auberginen, Oliven und Schafskäse findet man neben dem Fleisch am häufigsten auf dem mazedonischen Teller. Beliebte Gewürze sind Salz, Pfeffer und Vegeta, sowie auch Rosmarin, Basilikum und Petersilie. Vegeta ist eine typisch jugoslawische Gewürzmischung, welche hauptsächlich aus Salz, getrocknetem Gemüse und Kräutern besteht. Mit dieser Gewürzmischung verfeinert man praktisch jedes mazedonische Gericht. Wie auch in der orientalischen Küche werden viele Gerichte in Form von Eintöpfen angerichtet und werden im Ofen gebacken. Jedoch nicht alle; mazedonische Salate sind zum Beispiel viel mehr von der mediterranen Küche geprägt. Dafür werden Gurken, Tomaten, Zwiebeln und Oliven als Hauptzutaten verwendet und eine Mischung aus Oliven- oder Sonnenblumenöl und Gewürzessig bilden das Dressing.

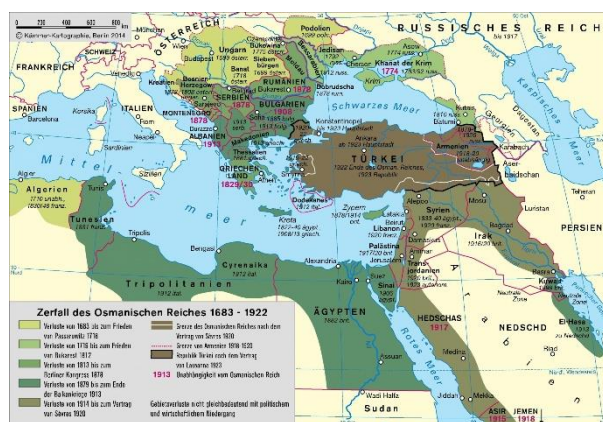
2. Die Verbreitung der orientalischen Küche

Die Einflüsse der orientalischen Küche in der mazedonischen Küche lassen sich auf die Okkupation des Balkans durch das Osmanische Reich zurückführen. Dieses war seit Mitte des 15. Jahrhunderts bis zum Jahr 1923 in grossen Teilen des Balkans vertreten und prägte die Balkanstaaten. So gab es nicht nur Einflüsse in der Küche, sondern eigentlich überall. Die Sprache, die Kunst, die Traditionen, die Religionen und vieles weitere wurde beeinflusst und verändert. Osman I. hatte das Osmanische Reich um ca. 1300 gegründet weswegen auch das Reich nach ihm benannt wurde. Dieser hatte schon damals einen von

vielen Stämmen in Kleinasien geführt. Nach der Schlacht an der Mariza um 1371 gelang es den Osmanen einen Teil von Makedonien zu erobern. Im Jahre 1396 folgte dann die Eroberung Bulgariens. Die endgültige Eroberung von Konstantinopel um 1453, unter der Führung von Mehmed II. „dem Eroberer“, war der Beginn einer fortlaufender Reichserweiterung. Im Jahr 1529 hatte es das Osmanische Heer geschafft, den gesamten Balkan zu unterwerfen.

Der erste bedeutende Wendepunkt des Osmanischen Imperiums war die Seeschlacht von Lepanto im Jahr 1571 gegen das Heilige Römische Reich, in welcher die Osmanen eine Niederlage erlitten. Diese erste Niederlage brach den Mythos, dass die Osmanen „unbesiegbar“ sind. Ein zweite wichtige Niederlage welche das Reich schwächte war eine Belagerung von Wien im Jahre 1683, welche schlussendlich gescheitert war. Die Osmanen hatten davor schon im Jahr 1529 versucht Wien zu erobern, scheiterten aber. Von da an folgten weitere Niederlagen der Osmanen und immer mehr Aufstände im

Imperium kamen auf. Der Russisch-Türkische Krieg zwischen 1768 und 1774 hatte letztlich den Untergang des Imperiums zur Folge. Im ersten Weltkrieg hatte sich das nun kleine Osmanische Reich an die Seite des Deutschen Reiches gestellt, da sie diese Gelegenheit nutzen wollten, um verlorene Gebiete zurückzuerobern. Mit dem Ersten Weltkrieg ging das Osmanische Reich schliesslich zu



Ende. Anstelle des Osmanischen Reiches war nun die Republik Türkei gegründet worden.

3. Einige Gerichte

3.1 Sarma

Der Begriff „Sarma“ ist vom türkischen Begriff „sarmak“ abgeleitet was so viel wie „etwas in etwas einwickeln“ bedeutet. „Sarma“ ist eine kleine Kohl-Wickel, welche mit einer Reis-Hackfleisch Mischung gefüllt ist. Diese Mischung wird in Kohl-, Mangold-, Malven-, oder Weinblätter eingewickelt. Sowohl die Blätter als auch die Füllung kann von Ort zu Ort unterschiedlich sein. Die „Sarma“ ist in der türkischen Tradition fest verankert. Dort findet das Pflücken und Einlegen der Blätter in den Kreisen der Familie statt. Singend zieht man beim Pflücken und Sammeln umher und am Ende der Ernte legt die Frau die gesammelten Blätter in Salzlake ein, um diese für den Winter zu konservieren. Die Speise kommt ausserdem in türkischen Volksliedern vor und wird mit dem Leid, der Trauer, der



Glückseligkeit und den Wünschen des Volkes von Kleinasien in Verbindung gebracht.

3.2 Burek

„Burek“ ist ein Gebäck aus Blätterteig, welches mit Spinat, Schafskäse oder Fleisch gefüllt ist. Jedoch kann man dieses Gebäck mit vielen anderen Zutaten wie zum Beispiel Lauch oder Kartoffeln füllen. Der Name geht auf den türkischen Begriff „Börek“ zurück und bedeutet etwa so viel wie „belegtes Blätterteiggebäck“. Da es leider kaum Dokumente über den Ursprung dieses Gebäckes gibt, kann man nicht eindeutig festlegen, wo es seinen Ursprung hat. Gemäss einer Theorie geht dieses Gericht auf den Plazentakuchen zurück. Dies ist ein mit Honig, Nüssen und Käse gefüllter Fladen, der aus zwei Teigblättern besteht. Dieser Kuchen stammt aus der byzantinischen Küche. Andere Theorien hingegen besagen aber, dass „Burek“ wahrscheinlich von nomadischen Türken in Zentralasien noch vor dem 7. Jahrhundert erfunden worden war. Nach dieser Theorie spiegelte dieses Gebäck das schwierige Hirtenleben wieder. Es wurde auf einer flachen Eisenpfanne, dem „Saj“, gekocht und dann über einem offenen Feuer aufgehängt. Das Gericht war bei Hirten deshalb so beliebt, da es wenig Nahrungsmittel benötigte und einfach zubereitet worden war. Den Käse und die Butter, die man benötigte, konnte man einfach mit der Milch von den mitgeführten Ziegen und Schafen herstellen. Eine andere Theorie wiederum besagt, dass das Wort „Börek“ auf den persischen Begriff „Bûrak“ zurückführt, was sich allgemein auf jedes mit Yufka zubereitete Gericht bezieht. Zuletzt hat man es den Osmanen zu verdanken, dass „Burek“ bzw. Börek im Balkan Wurzeln geschlagen hat und sich dort weiterentwickelt hat.



3.3 Schopska-Salat

Dieser Salat stammt eindeutig vom Balkan, da sein Name von der Region „Schopluk“ abgeleitet ist, wobei das Wort „Schopska“ ein Adjektiv ist. Diese Region liegt heute bei den Grenzgebieten von Mazedonien, Serbien und Bulgarien. Dieser traditionelle Salat besteht aus Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Paprika, Petersilie, Öl und Schafkäse. Je nach Region und Land wird dieser Salat unterschiedlich genannt. So wird er in Griechenland als „Bauernsalat“ bezeichnet und als „Hirtensalat“ in der Türkei und anderen Ländern.



4. Meine Erfahrungen

Ich hatte zunächst keine Ahnung, was ich als zweites Projekt machen könnte. Ich wollte auf jeden Fall etwas machen, das mir Freude macht und mich für längere Zeit beschäftigt. Gleichzeitig wollte ich aber auch etwas Neues ausprobieren. Mein erster Gedanke war vielleicht etwas mit „Gaming“ zu tun, da ich nicht nur sehr gerne auf meiner Konsole spiele, sondern auch meiner Meinung nach in einigen Spielen ziemlich gut bin. Doch die Idee erschien mir nach und nach problematisch, weil ich nicht die ganze Zeit vor dem Fernseher sitzen wollte und nicht konkret wusste, wie ich alles umsetzen sollte.

Meine Mutter rief mich eines Abends zum Abendessen. Es gab ausgerechnet an diesem Abend „Burek“ mit einer Lauch-Kartoffel Füllung, eine meiner Lieblingsvarianten des Gerichts. Im Gespräch mit meiner Familie hatte ich ihnen von meinen Gedanken zu meinem zweiten Projekt erzählt und sie nach weiteren Ideen gefragt. Auch sie hatten keine interessanten Vorschläge, was ich machen sollte. Aber wenig später kam ich auf den Gedanken, mein Projekt mit der mazedonischen Küche zu verknüpfen (nicht zuletzt dem „Burek“ dieses Abends zu verdanken). Ich hatte mir dann überlegt, in welcher Form ich dieses Projekt festhalten sollte und hatte mich dann für ein Rezeptbuch bzw. vorerst für eine Rezeptsammlung entschieden. Besonders meine Mutter war sehr begeistert von dieser Idee und hatte mir versprochen bei diesem Projekt zu helfen. Ich entwickelte in Absprache mit Herrn Perez zuerst eine Liste, mit den Gerichten die ich in meine Rezeptsammlung integrieren wollte. Des Weiteren fand ich es auch wichtig, dass meine Familie mein Kochen bewertet und mir Kritik hinterlässt. Also fing ich an einen Bewertungsbogen zu gestalten. Der nächste Schritt war es, alle Gerichte mit meiner Mutter zusammen zu kochen und zu sehen, wie man diese zubereitet. Meine Mutter gab mir zahlreiche Tipps und Tricks, die ich später dann anwenden konnte. Als ich dann alle Rezepte mit meiner Mutter gemacht hatte, durfte ich nun selbstständig ohne Hilfe die Gerichte kochen. Es war am Anfang ziemlich ungewöhnlich alleine zu kochen, vor allem, da es sich zum Teil um aufwendige Gerichte handelte. Nichtsdestotrotz hatte ich überraschenderweise kaum Probleme beim Kochen und wenn ich welche hatte, waren diese bezüglich den Zutaten. Ich habe während dem Kochen ab und zu meine Familie darum gebeten, ein Foto von mir beim Kochen zu machen, damit ich einige davon in meine Rezeptsammlung stellen und meinen Fortschritt dokumentieren kann. Sonst habe ich immer selber die Gerichte fotografiert. Nach einigen selbst gekochten Gerichten habe ich versucht, mit Textprogramm Word ein Rezept zu erstellen, doch bei einem Einzelgespräch mit Herrn Perez hat er mir davon abgeraten. Viel besser sei es diese Rezepte bei einem Bilderbuch-Dienst zu erstellen. Ich habe mich dann bei einer Schülerin informiert und sie konnte mir das Programm „Mein CEWE FOTOBUCH“ empfehlen. Das Programm bietet einem viele verschiedene Möglichkeiten an ein Buch zu gestalten, was mich sehr positiv überrascht hat. Trotzdem war das Schreiben etwas mühsam, da ich am Anfang nicht alle Funktionen kannte und nicht immer genau wusste, wie man das Programm bedient. Aber nach einiger Zeit, in der ich mich damit auseinandergesetzt hatte, lief alles wie am Schnürchen.

Zwischenzeitlich habe ich mich im Internet über den Ursprung der Balkanküche schlau gemacht. Dazu habe ich auch mit meiner Grossmutter geredet und sie nach Essgewohnheiten und Speisen ihrer Zeit befragt. Leider konnte sie sich nicht mehr an vieles erinnern. Jedoch sagte sie mir zum Beispiel, dass Fleisch früher nur selten gegessen wurde und wenn, dann nur an speziellen Feiertagen, wie zum Beispiel Ostern. Die Informationen, die ich im Internet gefunden habe, wollte ich dann in einem schriftlichen Dossier festhalten. Die Recherche war nicht sehr einfach, da nicht sehr viel über die alten Esskulturen des Balkans oder des Orients zu finden war. Jedoch habe ich mich bemüht, etwas zu finden.

Ich habe das fertig gestaltete Rezeptbuch zwei Wochen vor Abgabe bestellt und es kam bereits nach 5 Tagen an. Schlussendlich bin ich froh, dass ich mich für „Cewe“ entschieden habe und nicht alles auf Word gemacht habe, da es sonst ziemlich umständlich geworden wäre. Ausserdem haben die Bilder in meinem Rezeptbuch eine gute Qualität, mit der ich sehr zufrieden bin.

4.1 Rückmeldung meiner Familie

Ich habe meine Familie gebeten, einen Bewertungsbogen auszufüllen, welcher meine Gerichte in drei Kategorien beurteilen sollte. Aus den Auswertungen lässt sich schliessen, dass meine Familie grundsätzlich sehr von meinen Bemühungen beim Kochen begeistert war und das bedeutet mir sehr viel. Doch nicht nur waren sie von meinem Interesse für die mazedonische Küche fasziniert, sondern lobten auch praktisch alle meiner selbstgekochten Gerichte. Es gab ihrer Meinung nach kein Gericht, bei welchem ich total versagt habe. Das mit Abstand beste Gericht, welches meiner Familie und mir am meisten geschmeckt hat, war die Moussaka. Meine Eltern meinten, dass ihnen der Auflauf hervorragend schmeckte und ich von nun an immer dieses Rezept kochen sollte. Andere Gerichte, wie zum Beispiel den „Burek“, den „Prosenik“ und die „Sarma“, hatte ich ihrer Ansicht nach auch gut gemacht. Wieder andere Gerichte sind okay geworden. Gerade bei der „Pastrmajlija“ fand ich es ziemlich schwierig, den Teig zuzubereiten, da er nicht zu lange, aber auch nicht zu kurz geknetet werden darf. Aber alles in allem bin ich sehr zufrieden mit dem erhaltenen Feedback und schätze die Kritik meiner Familie.

	1	2	3	4	5	Kommentar
Aussehen						
Geschmack						
Service						

1 = mangelhaft 5 = grossartig

Rückmeldung von: _____

Bewertungsbogen, den meine Familie ausgefüllt hat

5. Fazit und Danksagung

In den wenigen Monaten, in denen ich mich näher mit der mazedonischen Küche beschäftigt habe, konnte ich nicht nur meine Kochkünste verbessern, sondern auch vieles über den Ursprung der mazedonischen Küche erfahren. Ich bin letztlich froh, mich für dieses Projekt entschieden zu haben. Ich konnte vieles lernen und mein Interesse für das Kochen erweitern.

Ich möchte an erster Stelle meiner Mutter danken, da sie mich während des Projektes sehr unterstützt hat und mir gezeigt hat, wie man mazedonisch kocht. Auch will ich mich bei meiner Familie bedanken, die meine Gerichte gegessen hat und mir Rückmeldungen und Kritiken geschrieben hat. Ich danke auch Herrn Perez für die Zusammenarbeit und für die Ratschläge und Ideen, die er mir gab.

Quellenangabe

Orientalische Küche:

Orientalische Küche

<https://www.zauberdergewuerze.de/magazin/laenderkueche/orientalische-kueche#:~:text=Die%20Hauptzutaten%20in%20der%20Orientalischen,K%C3%BCsten%20auch%20Fisch%20und%20Meeresfr%C3%BCchte.>

Orientalische Küche: Wissenswertes

<https://www.essen-und-trinken.de/orientalische-kueche/78769-rtkl-orientalische-kueche-wissenswertes>

Orientalische Küche

https://de.wikipedia.org/wiki/Orientalische_K%C3%BCche

Mediterrane Küche:

Mittelmeerküche

<https://de.wikipedia.org/wiki/Mittelmeerk%C3%BCche>

Gesunde Mittelmeerküche

<https://www.essen-und-trinken.de/gesund-essen/79925-rtkl-essen-wie-im-urlaub-gesunde-mittelmeerkueche>

Ernährungsplan Mittelmeer-Diät

<https://eat smarter.de/ernaehrung/ernaehrungsplaene/mittelmeer-diaet#:~:text=Die%20Mittelmeer%2DDi%C3%A4t%20orientiert%20sich,Milchprodukte%20hingegen%20sollte%20verzichtet%20werden.>

Mazedonische Küche:

Nationale Küche von Mazedonien für Gourmets

<https://www.orangesmile.com/reiseinfos/mazedonien/kueche.htm>

Nordmazedonien – Kultur – Küche

<https://de.wikipedia.org/wiki/Nordmazedonien>

Die Verbreitung der orientalischen Küche:

Osmanisches Reich

https://de.wikipedia.org/wiki/Osmanisches_Reich#Territoriale_Gliederung

Osmanisches Reich, eine fast vergessene Dynastie

<https://www.superprof.de/blog/osmanische-reich/>

Zerfall des osmanischen Reiches

<https://www.bpb.de/internationales/europa/tuerkei/187977/osmanisches-reich-zerfall#:~:text=Die%20zweite%20Belagerung%20Wiens%20im,Zerfall%20des%20Osmanischen%20Reiches%20ein.&text=Im%20Krieg%20sah%20die%20osmanische,Stelle%20trat%20die%20Republik%20T%C3%BCrkei.>

Sarma:

Sarma (Speise)

[https://de.wikipedia.org/wiki/Sarma_\(Speise\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Sarma_(Speise))

Burek:

Burek

<https://de.wikipedia.org/wiki/Burek>

Eine Geschichte von Börek

<https://www.familienarchiv-papsdorf.de/eine-geschichte-von-boerek/>

Schopska-Salat:

Schopska-Salat

<https://de.wikipedia.org/wiki/Schopska-Salat>

Quellenangaben zu den Bildern

Mediterrane Küche:

Mittelmeer-Anrainerstaaten

https://www.kochwiki.org/wiki/Kategorie:Mediterrane_K%C3%BCche

Zerfall des Osmanischen Reiches

<https://www.bpb.de/internationales/europa/tuerkei/187977/osmanisches-reich-zerfall#:~:text=Die%20zweite%20Belagerung%20Wiens%20im,Zerfall%20des%20Osmanischen%20Reiches%20ein.&text=Im%20Krieg%20sah%20die%20osmanische,Stelle%20trat%20die%20Republik%20T%C3%BCrkei.>