

DURKHANAI AYUBI  
MIT FARIDA AYUBI



# PARWANA



**riva**

EINE KULINARISCHE REISE  
DURCH AFGHANISTAN



DURKHANAI AYUBI  
MIT FARIDA AYUBI

# PARWANA

*Dieses Buch ist dem schallenden  
Gelächter, den Tränen über  
Verlorenes, den Versprechen  
und den Opfern, dem  
vergeudeten Potenzial, den  
flüchtigen Erinnerungen  
und vor allem den Träumen  
der Menschen Afghanistans  
gewidmet. Allen, die  
vorausgegangen sind, und  
allen, die noch kommen werden.*



DURKHANAI AYUBI

REZEPTE VON FARIDA AYUBI,  
MIT UNTERSTÜTZUNG VON  
FATEMA AYUBI

# PARWANA

EINE KULINARISCHE REISE  
DURCH AFGHANISTAN

**riva**



# Inhalt

Präludium 9

Kapitel 1: Vor Parwana 11

Kapitel 2: Wurzeln und Zugehörigkeit 57

Kapitel 3: Ein Traum löst sich auf 99

Kapitel 4: Die Not der Vertriebenen 161

Kapitel 5: Kultur, ein Fest in Bewegung 203

Nach uns 245

Danksagung 249

Über die Autorin 251

Register 252









»Was du suchst, sucht dich.«

Rumi, persischer Dichter und Theologe aus dem 13. Jahrhundert

Meine Familie hatte eigentlich nie ernsthaft vor, in die Gastronomie zu gehen. Doch »Parwana« begann mit meiner Mutter Farida (Foto links). Sie spürte, dass es für uns als Einwanderer in Australien wichtig war, die Bräuche, Aromen und das Wesen unserer afghanischen Küche zu bewahren und mit den Menschen in unserer neuen Heimat zu teilen. In ihr war die Liebe zum traditionellen Essen und seinen Ritualen tief verwurzelt, und in Verbindung mit den Erfahrungen als Flüchtlinge, die wir Zeugen wurden davon, wie der Krieg das Gedächtnis und die Kultur Afghanistans zerstörte, entstand die Idee zu »Parwana«. Erinnerung, Versöhnung und Kreativität waren also die treibende Motivation für »Parwana«. Und auch das Gefühl von Verlust und Hoffnung.

In der Rückschau waren einzelne Züge dieser Idee schon eine ganze Weile vorhanden, vereinten und entwickelten sich und fanden, lange bevor wir 2009 die Türen von »Parwana« öffneten, ihren Weg zu uns. Das Restaurant und das Essen, das wir anboten, waren ein Ausdruck der großartigen Geschichte Afghanistans. Vielfältige wechselseitige Einflüsse und ein kultureller Austausch bilden das historische Fundament dieses Landes im Zentrum der antiken Seidenstraße. Im Laufe der Zeit und der Veränderungen, die auf Afghanistan einwirkten (auch die Staatsbildung), schlug sich dies alles in der Küche und den Traditionen nieder. Als sich die Wolken des Kriegs zusammenbrauten, wanderte meine Familie nach Australien aus. Und im Bewusstsein des Exils mit allen Herausforderungen und Möglichkeiten, mit denen wir konfrontiert waren, bekam das Essen eine neue, emotionale Komponente und Bedeutung. Essen war nie etwas Statisches, sondern eine sich immer weiter entwickelnde Möglichkeit, mit unserer Geschichte verbunden zu bleiben und gleichzeitig hoffnungsvoll in die Zukunft zu schauen. Für uns war Essen ein Mittel geworden, eine umfassendere Geschichte zu erzählen. Dieses Buch enthält daher nicht nur Rezepte, sondern auch die Geschichte und die Entwicklungen, die dahinterstehen.

Um die afghanische Küche mehr als nur oberflächlich zu verstehen, muss man ein Bewusstsein für diese Geschichten und Entwicklungen ausbilden. Zu lange war die vorherrschende Meinung zu Afghanistan geprägt

von den Meldungen, wie das Land von denen, die es kontrollieren wollen, erobert, unterworfen und manipuliert wurde. Bilder von Gewalt und Katastrophen überwiegen, und aus ihnen wird geschlossen, dass Afghanistan ein feindseliges und fremdes Land sei, zu fremdartig, um sich darauf einzulassen, oder aber eine bemitleidenswerte Wüstenei. Es stimmt, viele Afghanen haben über Generationen hinweg viel Leid erlebt, doch die Gründe dafür sind ja eng mit den gängigen Erzählungen verknüpft, die der Region und ihren Menschen eine distanzierte und unversöhnliche Haltung zuschreiben und sie darauf reduzieren.

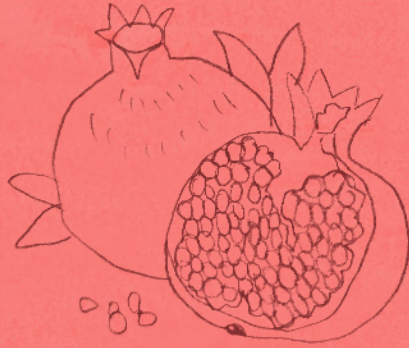
Zur Wahrheit über Afghanistan – und heute in der global vernetzten Welt wird es immer wichtiger, sie zu verstehen – gehören jedoch die Geschichten von den Verbindungen, die das Land zusammenhalten. Ich möchte in diesem Buch zeigen, wie diese Verbindungen sich in den Speisen, Zutaten, Aromen, Ritualen und Erfahrungen meiner Familie widerspiegeln. Getreu der afghanischen Überzeugung, dass historische Bande tief gehen und die Sicht auf die Welt bestimmen, sind die Geschichten von Essen und Kultur mit der Familiengeschichte meiner Mutter verknüpft, soweit es möglich und wichtig war. Mit ihrer ruhigen Bestimmtheit und ihrer Liebe zum Kochen hat sie »Parwana« letztendlich zum Leben erweckt.

»Parwana« und das Essen, das wir dort anbieten, haben für uns viele Bedeutungsebenen. Beide bieten Überraschungen. Zum Beispiel staunen Menschen, die zum ersten Mal afghanische Speisen essen, darüber, wie vertraut ihnen manche Gerichte sind, die auf eine reiche und unerzählte Geschichte mit vielen Verbindungen verweisen. »Parwana« und seine Speisen erzählen die Geschichte meiner Mutter, die mit vier Jahren ihre eigene Mutter verlor und von einem Vater großgezogen wurde, der früh ihre Liebe zum Kochen förderte. Sie erzählen von dem Bedürfnis, über das Essen Rituale zu finden, von bleibenden und tiefen Spuren der Erinnerung, die sonst vergänglich und flüchtig wäre. Sie erzählen, wer wir durch die emotionalen und kulturellen Entwicklungen, denen wir ausgesetzt waren, geworden sind. Und, ganz wichtig, sie erzählen von dem durch das Essen und »Parwana« geförderten Wunsch nach einem Verbundensein jenseits aller existierenden Unterschiede – die Vision einer Zukunft, in der wir alle gemeinsam vorwärts gehen können.



Kapitel 1

# Vor Parwana



فصل اول

## AUSTAUSCH - FUNDAMENT DER KULTUR

فصل اول

»Dein Geist hat sich mit meinem Geist gemischt, wie sich der Wein mit klarem Wasser mischt. Was dich berührt, berührt mich. In allen Seelenzuständen bist du ich.«

Al-Halladsch, persischer Dichter und Sufi aus dem 10. Jahrhundert

**Die Geschichte meiner Familie sowie von »Parwana« mit seinen Speisen ist das Produkt aus Jahrtausenden einer weltweit bedeutsamen Geschichte, die uns vorausgeht. In unserer heutigen Welt hängen viele Menschen der festgefahrenen Vorstellung an, es gebe zwischen Ost und West eine unversöhnliche Spaltung, doch irgendwo jenseits dieser Überzeugung existiert eine reiche und verschlungene Geschichte.**

**Sie hat Narben, weil der Mensch bedauerlicherweise dazu neigt, in seinem Wunsch nach Kontrolle anderen Leid zuzufügen. Wichtig ist aber: Die Geschichte wurde auch von der menschlichen Fähigkeit zur Zusammenarbeit über scheinbar unvereinbare Kulturen hinweg geformt. Sie ist geprägt von gegenseitiger Abhängigkeit im Handel mit Waren und Ideen und vom Herausbilden von Philosophien, beides über Ländergrenzen und Kontinente hinweg. Wenn diese Geschichte Bedeutung gewinnt, so könnte sie Grenzen hinwegfegen, die heute so starr und schädlich um uns herum errichtet sind. Es ist eine Geschichte, die die Gemeinsamkeit menschlichen Strebens aufzeigt und enthüllt, dass unsere Schicksale nicht voneinander zu trennen sind.**

**Dank seiner historischen und geografischen Situation steht Afghanistan für die Veränderungen in der gemeinsamen kulturellen Entwicklung und veranschaulicht diese gegenseitige Beeinflussung, die heute weitgehend vergessen ist, auf der die Menschheitsgeschichte jedoch beruht.**

### Wo Königreiche aufeinandertreffen

Weil das Land so undurchdringlich ist und aufgrund der gescheiterten Eroberungsversuche ausländischer Mächte, wurde Afghanistan lange als »Friedhof der Kö-

nigreiche« bezeichnet. Allein in der jüngeren Geschichte bestärkten die Verluste der Briten und Russen sowie die anhaltende Besetzung durch die USA das Image Afghanistans als uneinnehmbares Land. Dass wir darauf beharren, Afghanistan hauptsächlich unter dem Aspekt von Krieg und Gewalt zu betrachten (wenn wir nicht gerade die Widerstandsfähigkeit bestaunen oder uns von der Andersartigkeit und Feindseligkeit brüskiert fühlen), begrenzt unsere Sicht, und wir schlittern wie mit Scheuklappen durch eine einseitig wahrgenommene Geschichte.

In der heutigen Region Afghanistan begegneten sich viele Hochkulturen und vereinten und verwandelten sich durch kulturelle Integration. Hier trafen Königreiche aufeinander – Kulturen mischten sich und entwickelten sich Seite an Seite. Afghanistan ließ Neues entstehen.

Zahlreiche große Reiche erlebten hier Aufstieg und Fall: die Achämeniden Persiens, die Griechen Alexanders des Großen, die Maurya Indiens, Turkstämme und die Mongolen des Dschingis Khan, um nur einige zu nennen. Afghanistans antike Städte wie Baktra, Herat und später Kabul wurden durch florierenden Handel mit den natürlichen Ressourcen wohlhabend, Fortschritte in der Wissenschaft brachten Bildung. Die Städte waren Leuchtfeuer der antiken Welt und zogen Dichter, Kunsthandwerker und Mystiker an. Könige legten spektakuläre Gärten an; die fruchtbaren Täler waren übersät mit Obstgärten und reich an natürlichen Ressourcen. Afghanistan war eine spirituelle Hochburg – Geburtsstätte des Zoroastrismus, Heimat des antiken und nie versiegten Heidentums in Nuristan, Epizentrum des Buddhismus und des Islams sowie der islamischen Mystik, des Sufismus.

Afghanistan war die meiste Zeit kein einheitliches Land, sondern ein Flickenteppich aus sehr individuellen Ethnien und Kulturen mit eigenen Göttern, Sprachen und Gebräuchen. Als es um 500 v. Chr. zum antiken Persischen Reich gehörte, war das Gebiet in diverse Regionen unterteilt, die Satrapien, die jeweils eigene Herrscher oder Satrapen hatten. Als Teile dem Griechischen Reich einverleibt wurden, wurde es in mehrere Provinzen eingeteilt. Der griechische Historiker Herodot hielt sie 440 v. Chr. unter den Namen Baktrien, Aria, Parapamisadai und Arachosien fest – im Großen und

Ganzen das Territorium des modernen Afghanistans. Im 18. Jahrhundert trat Afghanistan zum ersten Mal als Großreich in Erscheinung, existierte jedoch nur eine kurze Zeit unter der Herrschaft des als »Vater Afghanistans« bekannten Ahmad Schah Durrani. Der heutige Umriss des Landes entstand durch die Auswirkungen der als »Das große Spiel« bezeichneten Kämpfe um die Vorherrschaft in Zentralasien, die im 19. Jahrhundert zwischen Russland und Großbritannien ausgetragen wurden. Die traditionellen Stammesgebiete wurden über die Grenzen hinaus ausgeweitet und erstreckten sich in das Gebilde hinein, das 1947 nach der Teilung von Britisch-Indien zu Pakistan wurde.

### Von Ost nach West und wieder zurück: die Seidenstraße

Ebenso wie feste nationale Grenzen vereinfacht Identität definieren, bestimmen die Geschichten, die diese hervorbringen, unsere Vorstellung. Heute fällt es vielen von uns schwer, Länder im Osten als bedeutende Wegweiser in der Menschheitsgeschichte zu denken. Unsere Wahrnehmung ist lange Zeit in dem Bewusstsein gefangen gewesen, dass Rom Vorläufer der westlichen Gesellschaft war, und das Aufblühen Europas, das auf die spanischen und portugiesischen Expeditionen des 15.

Jahrhunderts zurückgeführt wird, beherrschte unsere Sichtweise. In einer solchen Geschichtswahrnehmung standen die Länder des Ostens in puncto Fortschritt der Menschheit entweder ganz am Rand oder wurden als Bastionen der Gewalt und der Verderbtheit gesehen, die sich diesem Fortschritt entzogen.

Doch Jahrtausende bevor der Westen die Rolle als Mittelpunkt der Welt und Kontrollinstanz über die Geschichten unserer gemeinsamen Vergangenheit zugewiesen bekam, begannen die frühen Kämpfe der menschlichen Kultur und Zivilisation in den fruchtbaren Gebieten zwischen Tigris und Euphrat, dem heutigen Irak. Die westliche Kultur wurde natürlich nicht in einem Vakuum geschaffen, Rom schaute gen Osten und wurde vom Osten geformt. Als Rom sich die fruchtbaren Böden Ägyptens aneignete, die reich an Ressourcen waren und mit hohen Steuern belegt werden konnten, wurde es zum Imperium. Später wurde Konstantinopel, um die Bedeutung des Römischen Reichs zu untermauern, zu einer neuen Hauptstadt ausgebaut, in der Europa und Asien sich begegneten. Die Geschichte der Menschheit lässt sich vielleicht besser als ein großer Austausch definieren statt als Dominanz der einen Kultur über eine andere. Selbstverständlich gab es Gewalt und Kriege, aber es wurden auch Vorstellungen und Philosophien ausgetauscht und übernommen.

Ausschlaggebend für die menschliche Geschichte der kulturellen Verschmelzung und Evolution war das Vordringen Chinas: Im 1. Jahrhundert v. Chr. erweiterte China über die furchterregenden Nomadenstämme im Westen seinen Einflussbereich und öffnete damit die Tür zu einer neuen Welt. Die Seidenstraße war geboren und verband Ost und West in beide Richtungen miteinander. Sie bestand aus einer Vielzahl von Wegen und Handelsposten – eher ein Verbindungsnetz als eine Straße –, die sich von China bis an die Ostgrenzen des Römischen Reichs erstreckten; andere Wege hingegen führten nördlich von Indien durch das Herz Afghanistans bis in die sibirischen Steppen. China handelte mit teurer Seide, feinen Textilien und anderen Luxusgütern und erhielt im Gegenzug kostbare Metalle, Münzen, Glas und Halbedelsteine. Waren wurden von einem Posten zum anderen transportiert; Handelskarawanen nahmen Seide und Textilien in China auf, Elfenbein und Gewürze in Indien, Pferde von den Nomadenvölkern der Steppen, Edel- und Halbedelsteine, Gold und Zinn aus Afghanistan sowie Münzen, Glas und Metalle aus Rom. Aber nicht nur Händler und Waren nutzten die Route. Krieger, Eroberer, Pilger, Nomaden und Künstler strömten durch das Wegenetz wie Blut durch Adern und verbreiteten die Gedanken und Gebräuche, die die Entwicklung der

زنگی، الوین



MEIN VATER



## Globalisierung in der Antike

Die Geschichte Afghanistans beginnt jedoch lange vor den schicksalhaften Jahrhunderten der Seidenstraße. Archäologische Grabungen haben ergeben, dass in dieser Region einige der frühesten modernen Menschen beheimatet waren. Sie besaßen Werkzeuge, die zig Jahrtausende zurück ins Paläolithikum oder eine noch frühere Zeit datieren. Die indigenen Menschen Afghanistans (Schätzungen des Anthropologen Louis Dupree zufolge bevölkerten sie das Land mindestens seit 50 000 v. Chr.) waren vermutlich Hirten und Bauern, die in Stämmen zusammenlebten. Ihr exakter Ursprung ist unklar, doch sie entwickelten einige der frühesten bäuerlichen Gemeinschaften. Schon 7000 v. Chr. ließen Hirten und Bauern sich in den Ausläufern des Hindukuschs nieder, und so war dieses Gebiet einer der ersten Orte, an denen Tiere domestiziert und Pflanzen angebaut wurden.

Menschheit gestalteten. Die hochvernetzte Welt der Antike war – ganz ähnlich unserer heutigen Welt – den Herausforderungen der Globalisierung unterworfen und war bestrebt, lebendig und wettbewerbsstark zu bleiben und durch Innovation Fortschritt zu erzielen.

Die Seidenstraße existierte lange bevor Seewege den Handel zwischen den Kontinenten erleichterten. Ihre ruhmreichen Tage waren die Jahrhunderte nach dem ersten Jahrtausend; bis zum 15. Jahrhundert wurde sie stark frequentiert. Afghanistan mit seiner Lage im geografischen Herzen der prosperierenden, geschäftigen Seidenstraße war ein zentraler Faktor in dieser globalen Geschichte. Zu Beginn von Handel und Transit über die Seidenstraße war Afghanistan Teil des Kuschana-Reichs der Yuezhi, eines antiken Nomadenvolks indoeuropäischen Ursprungs. Das Kuschana-Reich übernahm viele der hellenistischen Traditionen der Länder, die es umwarf, und herrschte über eine Region, die das heutige Afghanistan und die umgebenden Gebiete umfasste. Historiker verorten die Sommerhauptstadt des Reichs im antiken Begram in Afghanistan. In den 1930er-Jahren wurden in Begram zwei zugemauerte Räume freigelegt; sie enthielten antike Artefakte, darunter Stuckmedaillons, Bronzearbeiten und bemalte Glasgefäße aus dem Römischen Reich, chinesische Lackarbeiten sowie Elfenbeinschnitzereien aus Indien. Dass sie alle an einem einzigen Ort in einer bedeutenden Stadt einer antiken indo-afghanischen Dynastie mit tief hellenistischen Wurzeln gefunden wurden, zeigt, dass die antike Welt stark vernetzt war. Und: Die Artefakte waren mit Szenen bemalt, die buddhistische, hellenistische und römische Gottheiten darstellten und Kunststile aufwiesen, die von römisch-ägyptischen, griechisch-ägyptischen, indo-iranischen und griechisch-indischen Verschmelzungen erzählen. Der Fund enthüllte eine Welt, in der unterschiedliche Kulturen nicht nur nebeneinander bestanden, sondern aufeinander Bezug nahmen und einander formten.

Es wird angenommen, dass diese Gebiete durch reichhaltige Vorkommen von Lapislazuli und Zinn zu Wohlstand kamen. Wahrscheinlich wurde lange vor der Seidenstraße mit anderen frühen Kulturen im Iran und in Mesopotamien in Richtung Westen mit diesen Gütern gehandelt. Durch immer ausgeklügeltere Bewässerungssysteme wurden die Wüstenebenen fruchtbar gemacht, und im Zusammenhang mit dieser landwirtschaftlichen Entwicklung entstanden komplexe Rituale und kunstfertiges Handwerk – die Region prosperierte in der Bronzezeit. Goldene Kelche, die Bauern in Tepe Fullol (Nordafghanistan) zufällig zutage förderten, wurden auf ein Alter von 4000 Jahren datiert. Darin mischten sich lokale Elemente mit Stilen aus entfernten Kulturen des Nahen Ostens. Solche Funde zeigen, dass die Menschen Afghanistans bereits in der Bronzezeit in den Handel zwischen entfernten Ländern eingebunden waren.

Nicht nur materielle Entwicklungen lassen sich früh in Afghanistan beobachten, auch die Spiritualität hatte große Bedeutung. Laut dem antiken zoroastrischen Text Avesta ist Baktra (das heutige Balch in Nordafghanistan) der Geburtsort des Priesters Zoroaster, und somit ist Afghanistan die spirituelle Heimat des weltweit ersten monotheistischen Glaubens. Mit seinen Konzepten von einem einzigen Gott und dem Dualismus von Gut und Böse gilt der Zoroastrismus als Vorläufer der führenden Glaubensrichtungen der Welt und ist nach wie vor eine der ältesten durchgehend praktizierten Religionen. Bis heute sind die Neujahrsfeste in Afghanistan und im Iran, bekannt als Nouruz (»neuer Tag«), in die zoroastrische Tradition der Feier der Frühjahrs-Tagundnachtgleiche eingebettet. Der Zoroastrismus war primäre Religion im Achämeniden-Reich von Kyros



dem Großen im 6. Jahrhundert v. Chr. und Baktra die wichtigste Hochburg dieser Dynastie.

Es dauerte nicht lange, bis der Blick Alexanders des Großen auf dieses Land fiel: 329 v. Chr. zog er mit seiner 40 000 Mann starken Armee durch die Region. Zurück blieben Städte, die seinen Namen trugen, und Tausende griechischer Siedler, die darin lebten. In Baktra, dem am weitesten vom griechischen Heimatland entfernten Ort im Einzugsbereich der Griechen, soll Alexander der Große Roxanne geheiratet haben, die Tochter eines baktrischen Anführers. Nach Alexanders Tod im Jahr 232 v. Chr. blieben die Griechen in Afghanistan, zunächst unter der Herrschaft eines seiner früheren Kommandanten namens Seleukos. In den Jahrhunderten danach bildete sich eine eigenständige griechisch-baktrische Dynastie heraus.

In den 1960er-Jahren wurde eine komplette griechische Stadt mit Palast, Gymnasion, Tempel und Theater westlich von Baktra bei Ai Khanoum ausgegraben, die diese Kultur veranschaulicht. Obgleich sie zahlreiche hellenistische Merkmale aufweist – darunter Inschriften in griechischer Sprache –, zeigt die Stadt doch eigenständige Charakteristika und spiegelt regionale architektonische Einflüsse und Grundrisse wider. Die Ausgrabung belegt die ausländischen Einflüsse, die sich ihrerseits mit lokalen Gebräuchen verbanden, wodurch diese ein fester Bestandteil der regionalen Kultur wurden.

Nicht nur griechische Einflüsse wirkten auf die lokale Kultur ein. Im 3. Jahrhundert v. Chr. wollte Seleukos sein Reich um Indien erweitern. Er wurde jedoch von Chandragupta Maurya, dem Herrscher des großen indischen Maurya-Reichs, abgewehrt. Im Rahmen eines Friedensvertrags trat Seleukos einen in Afghanistan gelegenen Teil seines Reichs ab. Unter der Herrschaft von Chandraguptas Enkel Ashoka dem Großen gelangte buddhistisches Gedankengut nach Afghanistan, denn der buddhistische Konvertit Ashoka war ein eifriger Förderer und Pionier dieser Botschaft. In ganz Afghanistan wurden buddhistische Stupas errichtet, und während seiner Herrschaft von 269–232 v. Chr. verbreitete sich der Buddhismus von Afghanistan in Richtung Osten nach China und nach Westen bis zum Mittelmeerraum. Afghanistan war somit eine spirituelle Hochburg für den Zoroastrismus, den Glauben an zahlreiche griechische Götter sowie diverse buddhistische Gottheiten.

Nach Ashokas Tod brach das Maurya-Reich nach und nach zusammen, und das entstehende Machtvakuum füllten die Kuschana, ehemalige Nomaden, die sich nun in Baktra und Umgebung niederließen und einige

der Gebräuche derjenigen übernahmen, über die sie nun herrschten. Das Ergebnis war eine lebendige neue Kultur, die griechisch-baktrische Ideale und orientalische Traditionen miteinander vermischte und gemäß der Kuschana gelebt wurde. So wurden Münzen mit griechischer Inschrift neben den Gesichtern der Kuschana-Herrscher geprägt, der Buddhismus gewann an Bedeutung und breitete sich dank der Bemühungen von Kanishka, dem dritten König dieser Dynastie, weiter aus. Mit ihrer Position im Zentrum der Seidenstraße und in einer Zeit, als der Handel weltweit florierte, wurden die Kuschana eine der reichsten und mächtigsten Dynastien dieser Epoche und wurden lediglich von China und dem Römischen Reich übertroffen.

Dieses Kaleidoskop der Einflüsse offenbart sich ebenso in der Kunst. So etwa in den erstaunlichen, kulturübergreifenden Vermischungen solcher Artefakte wie der Aphrodite von Baktria, die in Tillya Tepe gefunden wurde und auf das 1. Jahrhundert n. Chr. datiert wird. Dieses kleine goldene Schmuckstück stellt die griechische Göttin Aphrodite dar – allerdings mit den Flügeln einer baktrischen Gottheit und einem traditionell indischen Stirnzeichen. Dies ist nur ein Beispiel, das von einer Ära der friedvollen Koexistenz unter der Herrschaft der Kuschana erzählt – die religiöse Toleranz zeigt sich auch an der Vielfalt von Münzen mit Gottheiten aus mehreren Kulturen und an der wachsenden Zahl unterschiedlicher Tempel. Zoroastrier, Buddhisten, Hindus, Juden und die neu aufgekommenen christlichen Gemeinden lebten friedlich nebeneinander.

### Die Entwicklung der Reiche, von den Mongolen bis zu den Moguln

Die Lage an der Schnittstelle von Osten und Westen hatte auch Nachteile: Das Land bekam Aufstieg und Fall der benachbarten Reiche empfindlich zu spüren. Der Zusammenbruch der chinesischen Han-Dynastie und der Verfall des Römischen Reichs im 3. Jahrhundert waren schlecht für die Seidenstraße und trugen zugleich zum Untergang des Kuschana-Reichs bei. Die Region fiel an die Sassaniden, eines der letzten großen Königreiche Persiens, bevor der verhängnisvolle Aufstieg des Islam im 7. Jahrhundert seinen Anfang nahm – der Kraft, die Afghanistan ein weiteres Mal revolutionierte. Über die Städte Kandahar und Ghazni verbreiteten die neuerdings vereinten Araber den Islam in Afghanistan. Zu den islamischen Reichen, die in Afghanistan zwischen dem 9. und dem 13. Jahrhundert aufstiegen und fielen, gehörten die Saffariden, die Ghaznawiden und die Ghuriden. Bemerkenswerterweise wurden erst unter der Dynastie der Ghaznawiden, deren Begründer ein türkischer Sklave war, große Teile Afghanistans ein-

schließlich Kabul unter einer gemeinsamen Herrschaft zusammengeschlossen. Zur Zeit der Ghuriden wurde im Jahr 1207 Jalaluddin Balkhi – Rumi – geboren, entweder in Balch oder bei Wachschiwan. Rumis Verse widmeten sich der jenseitigen Liebe und wurzelten in einer tiefen Mystik, die vom Sufismus inspiriert war. Seine Texte haben Bestand und zählen zu den bedeutendsten Werken orientalischer Dichtkunst.

1216 hatte Rumis Familie die Orte seiner Kindheit Balch und Samarkand verlassen und war westwärts nach Anatolien in der Türkei ausgewandert, denn sie spürte, dass sich der Wind der Veränderung zu einem Zyklon steigern würde – den mongolischen Horden des Dschingis Khan. Der Großkhan und seine Männer donnerten durch Asien und über Kontinente, machten Städte dem Erdboden gleich, beanspruchten Gebiete und schufen das größte je errichtete Landimperium. Die Mongolen wurden die Herren der Steppen; sie eroberten Zhongdu – das heutige Beijing – in China, breiteten sich in Russland aus, rissen die muslimische Welt im Nahen Osten an sich und tauchten in Teilen Europas auf. Von diesem Streben nach Weltherrschaft blieb auch Afghanistan nicht verschont – im Jahr 1220 überquerte Dschingis Khan mit einer Armee aus 100 000 Mann den Fluss Oxus, um Balch zu erobern, und löschte unterwegs andere Leuchtfeuer der Antike wie Kabul, Herat und Bamiyan aus. Die folgenden Zerstörungen waren immens, und Balch, die Stadt, wo Zoroaster zur Welt gekommen war und Alexander und Roxanne geheiratet hatten, dieses Prunkstück der Seidenstraße, erholte sich davon nie mehr.

Hinter dem beispiellosen Erfolg der Mongolen stand nicht nur ihre Überlegenheit als Krieger, sondern auch, dass sie kluge Verwalter und bedachtsame Strategen waren. Mit der Zerstörung ging eine Umgestaltung der Kultur einher, die Mongolen prägten alles, mit dem sie in Berührung kamen, nachhaltig. Chinesische kulinarische Gewohnheiten veränderten sich und passten sich der Ernährung der nomadischen Herrscher an; in Russland gingen mongolische Worte in die Sprache ein, und sogar in der Mode des mittelalterlichen europäischen Adels ahmte man die Kopfbedeckung der mongolischen Krieger nach. Der Osten setzte die kulturellen Normen. Die Dynastie der Großkhane regierte unangefochten 100 Jahre lang in Afghanistan und den eroberten Ländern, bis sie sich schließlich – wie die meisten Imperien – verausgabte und das Reich in kleinere Herrschaftsbereiche aufgeteilt wurde und als Opfer des eigenen Erfolgs zu zerfallen begann.

Aber es gab ein Vermächtnis des Mongolischen Reichs, das Afghanistan über Jahrhunderte beeinflussen

sollte: die Epoche der Timuriden mit ihrem Begründer Timur, der als Muslim in einem turko-mongolischen Stamm geboren worden war. Timur kam nicht unter besonders günstigen Umständen zur Welt, stieg jedoch durch Ehrgeiz und strategisches Geschick auf. Von den 1360er-Jahren an errichtete er ein Reich, das sich durch die Länder der Mongolen von der Türkei bis nach China sowie von Russland bis zum Persischen Golf erstreckte. Im Zuge dessen etablierte er sich als Herrscher von Balch; auch die Stadt Herat ist eng mit seinem Namen verbunden. Sein Reich stellte ein hervorragendes Heer auf, das auf seinem Weg Tod und Zerstörung brachte. Doch abgesehen von den Schlachten, lag ihm auch die Kultur am Herzen. Künstler aus den eroberten Ländern blieben verschont und wurden stattdessen versammelt, damit sie die Bauwerke, Gärten und die vor Juwelen strotzenden Paläste schaffen konnten, die von der Bedeutung des Imperiums zeugen sollten. Timurs Höfe in Samarkand waren mit goldenen Bäumen bestückt, in denen »Früchte« aus Rubinen, Smaragden, Türkisen, Saphiren und Perlen prangten. Wie Peter Frankopan in seinem Buch *Die Seidenstraßen* beschreibt, wurden Karawanen aus bis zu 800 Kamelen mit Handelsware aus den unterworfenen Ländern beladen und transportierten Gewürze, Moschus, Rubine und Diamanten.

Timur starb im Winter des Jahres 1405, als er auf dem Weg war, China zu erobern, und sein Sohn Schah Ruch erbte Herat. Der neue Herrscher bemühte sich, seine Macht eher durch Kreativität als durch Blutvergießen zu erhalten, sodass die Stadt den Höhepunkt ihrer kulturellen Blüte erreichte. In Herat tummelten sich Dichter, Künstler, Intellektuelle und Kunsthandwerker, die die zentralasiatische und die persische Kultur ineinander aufgehen ließen. Sie brachten in Architektur, Dichtung, Literatur und Wissenschaft Werke und Errungenschaften hervor, die in Asien konkurrenzlos waren. In dieser Zeit erblühte der berühmte persische Miniaturenstil in der Kunst, auf der Grundlage astronomischer Beobachtungen wurden Sternkarten erstellt (150 Jahre später in Oxford veröffentlicht), und herausragende Sufis begleiteten am königlichen Hof die Entscheidungsprozesse. Waren und Nachrichten kamen auf dem Weg von Ägypten nach China durch Herat. Es wurde mit edlen Pferden, wilden Tieren und anderen wertvollen Dingen gehandelt. Doch der Luxus verweichlichte die herrschende Klasse, die bald auch ihre Pflichten vernachlässigte. So wie alle großen Reiche Höhen und Tiefen erlebten, begann Anfang des 16. Jahrhunderts auch der Stern des Timuriden-Reichs zu sinken und erlosch schließlich. 1506 fiel Herat nach geringer Gegenwehr an die Usbeken und innerhalb von



nur drei Jahren an die persischen Safawiden. Beide wären den Truppen des Timuriden-Reichs früherer Zeit nicht gewachsen gewesen.

Mitten in diesem schmerzvollen Prozess des Niedergangs stand Babur, der Nachfahre eines rechtmäßigen Herrschers. Er stammte mütterlicherseits von Dschingis Khan und väterlicherseits von Timur ab und kam 1483 im Fergana-Tal als Sohn des dortigen Königs zur Welt. Als usbekische Stämme in das Tal einfielen, wurde dem zwölfjährigen Prinzen Babur das Land seiner Väter genommen, das eigentlich sein Erbe hätte sein sollen. Mit 20 Jahren suchte Babur bei Verwandten in Herat Zuflucht und erlebte, wie das Timuriden-Reich auf dieselbe Art unterging, wie die Länder seines Vaters verloren gegangen waren. Verarmt, aber getrieben von der Scham, ohne eigenes Land zu leben und den Zerfall des glanzvollen Reichs seiner Vorfahren mitzerleben, versammelte Babur einige treue Anhänger hinter sich. 1505 nahm er im Alter von 22 Jahren Kabul ein (das er zu seiner Hauptstadt machte) und später Delhi. Dies war der Beginn des Reiches der Moguln – zu dem das

lange begehrte Indien gehörte – mit Babur als Herrscher. Ihm folgten sein Sohn Humayun und sein Enkel Akbar I.

In der Schrift *Baburnama* (»Buch des Babur«), der ersten autobiografischen Erzählung der islamischen Literatur, erscheint Babur als naturliebender Mensch, der Ausschweifungen verabscheute. Einer Legende zufolge überreichte sein Sohn Humayun ihm den Diamanten Koh-i-Noor – damals der größte der Welt –, doch er gab ihn wieder zurück. (Der Diamant hat eine bemerkenswerte Geschichte durchlaufen, denn er wurde den Moguln später von den Persern geraubt, gelangte dann jedoch zu den Afghanen, von dort zu einem Kindkönig der Sikhs namens Maharaja Duleep Singh, und 1849 schließlich eignete sich Großbritannien den Stein an. Er ist noch heute dort und zierte die Kronen dreier britischer Königinnen.) In anderen Teilen des *Baburnama* erklärt Babur die 33 Wildtulpenarten, die auf den Hügeln von Kabul gedeihen, und vergleicht den Geschmack verschiedener Granatapfelsorten.

In Kabul legte Babur spektakuläre Gärten an, zum Beispiel den Bagh-i-Wafa, den »Garten der Treue«, mit vielen Springbrunnen, Granatapfelbäumen, Wiesen mit Klee, Orangenhainen und Pflanzen aus seinem ganzen Reich. Liebevoll beschreibt er diese grüne Oase: »Der Garten liegt hoch, fließendes Gewässer gleich in der Nähe und mildes Winterklima ... Im südwestlichen Teil ist ein Reservoir, drum herum stehen Orangenbäume und einige Granatapfelbäume, eine Wiese mit Klee vervollkommen das Ganze. Dies ist der schönste Teil des Gartens, ein wunderbarer Anblick, wenn die Orangen Farbe bekommen. Der Garten liegt wahrhaftig herrlich.« Der Herrscher und sein Gefolge veranstalteten Picknicks in den Gärten: Man legte Kissen aus, errichtete Zelte, trank Wein, rezitierte Gedichte, spielte Sufi-Musik und schlug traditionelle Tamburine dazu. Babur führte ein außergewöhnliches Leben, begann es unter unglücklichen Umständen und beendete es als Herrscher über ein weites Land. Sein letzter Wille: in Kabul beerdigt zu werden, inmitten seiner geliebten Gärten. Babur starb 1530 in Agra, nachdem er an Fieber erkrankt war. 1544 wurde sein Leichnam in den Garten Bagh-e Babur überführt und dort bestattet, einer von zehn Gärten, die er in Afghanistan angelegt hatte.

Zwar hielt sich die Mogulherrschaft in Afghanistan bis die Briten im 19. Jahrhundert die Kontrolle übernahmen, doch bereits um das 15. und 16. Jahrhundert fing der Niedergang Herats und schließlich ganz Zentralasiens an. Verantwortlich dafür war ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren: Die Nachbarn der Moguln verfügten über bessere Waffen; die Spanier und Portugiesen erschlossen die Seewege, sodass es billigere und schnellere Handelsalternativen zu den Landwegen der Seidenstraße, die zuvor ein unangefochtenes Monopol gebildet hatten, gab, und ein einst fernes und unbekanntes Land wurde mächtiger und dominanter: Russland.

### Geschichte auf der Speisekarte

Aus dieser langen und verschlungenen Geschichte erwachsen die Küche und die Esskultur Afghanistans. Neben den Herrschern, Religionen und Artefakten, die sich über die Seidenstraße in der Region verteilten, kam eine breite Palette beeindruckender kulinarischer Gaben aus der ganzen Welt nach Afghanistan. Aus Indien stammten die vielfältigen Dals und die kostbaren Gewürze, die im Westen so begehrt waren: Chilischoten, Kurkuma, Safran, Kreuzkümmel, Zimt, Gewürznelken, Muskatnuss und Pfeffer zählten dazu. Diese Gewürze wurden ein wichtiges Element der afghanischen Küche – täglich verwendet für Fleisch und Currys, Reisgerichte und Gemüse. Spezialmischungen aus vier

verschiedenen Gewürzen namens Chaar masalah, die viele Haushalte in eigenen Variationen zusammensetzten, bildeten die geschmackliche Basis von Soßen und Palaus. Sie erzeugten die sanften, harmonischen Aromen, die typisch für die afghanische Küche sind. Aus der gemeinsamen Geschichte mit Persien kamen Koriander, Minze und andere grüne Kräuter, die in der afghanischen Küche heutzutage weit verbreitet sind. China und die Mongolei trugen die Tradition der von Hand gerollten und geschnittenen Nudeln, die man als Asch kennt, bei sowie Teigtaschen, die dem afghanischen Geschmack angepasst und mit einheimischem Gemüse wie dem afghanischen Lauch Gandana gefüllt waren. Aus der Türkei und dem Nahen Osten kamen die süßen, blumigen Noten von Rosenwasser sowie in Sirup getränkte, nussige Nachspeisen.

Und aus den afghanischen Gebieten selbst – in denen es frühe Zeugnisse von Viehwirtschaft und Weidewirtschaft gibt – kommt die großzügige Verwendung von Milchprodukten und die Konzentration auf Ziegen-, Rind- und Lammfleisch. Das Land hat eine sehr vielfältige Topografie und damit ideale Bedingungen für unterschiedlichen Obst- und Gemüseanbau. Die wärmeren Ebenen sind bestens geeignet für Weizen, Mais, Reis und Gerste, alles Grundnahrungsmittel, die die Basis der afghanischen Ernährung bilden. Aus ihnen werden heiße Naan-Brote gebacken oder Reisgerichte gekocht, die das Herzstück afghanischer Mahlzeiten darstellen. Andere Gebiete liegen hoch über dem Meeresspiegel in fruchtbaren Tälern am Fuß der Bergketten. Dort werden die reinen Gebirgsgewässer, die im Winter und im Frühling bergab rauschen, nach Bedarf für Obst- und Nussgärten umgeleitet. Afghanistan baut Pistazien an, Mandeln, Pinienkerne, Trauben, Melonen, Pflaumen, Aprikosen, Kirschen, Feigen, Maulbeeren und Granatäpfel. Letztere hat man lange frisch genossen oder auch getrocknet als Snack zum Tee. Sie sind fantasievoll in die Küche integriert worden, zieren Reisgerichte wie Edelsteine oder verleihen Soßen und Currys besondere Noten und ein schönes Erscheinungsbild.

Untrennbar von afghanischem Essen ist die Art und Weise des Speisens. Sie spiegelt den Geist der Geselligkeit wider, worauf das Ritual des Essens in afghanischen Sitten und Gebräuchen beruht. Selten werden individuelle Portionen serviert – die Speisen werden auf große Platten gehäuft, von denen sich alle bedienen. Und eine Mahlzeit besteht fast nie aus nur einem Gericht, sondern aus vielen auf Platten angerichteten Speisen. Kleine Portionen von allem ergeben auf dem eigenen Teller eine vollständige Mahlzeit. Neben Hauptspeisen wie Reisgerichten, Currys, Fleisch oder Teigtaschen

sind auch diverse Beilagen dabei wie eingelegtes oder eingekochtes Obst und Gemüse, heiße Naan-Brote oder Joghurtvariationen, die säuerliche Zitrusaromen, Frische und eine geschmeidige Textur beisteuern. Dieses Gefühl von Fülle und Gemeinschaft beginnt oft lange vor dem eigentlichen Essen und hält noch an, nachdem die Mahlzeit serviert ist. Essen wird fast nie allein zubereitet, sondern eher mit anderen zusammen. Und der höchste – fast schon heilige – Grundsatz beim Thema Essen in Afghanistan ist die Gastfreundschaft. Unerwartete Gäste werden umsorgt und aufmerksam verwöhnt. Selbst wer sehr wenig zu teilen hat, ist darauf bedacht, Gäste bestmöglich zu verköstigen.

Diese Gastfreundschaft aus tiefer Überzeugung bedeutet aber nicht nur, Essen anzubieten. Es geht auch um eine innere Haltung des Dienens. Der Platz des Gastes in einem Haus ist der nahe der Gottheit, und der Gastgeber hat dafür zu sorgen, dass der Besucher mit einem würdevollen Gefühl wieder geht, das vielleicht noch stärker ist als bei der Ankunft. An der langen Geschichte Afghanistans im Herzen der Seidenstraße – wo viele Gäste sich als Sprachrohre göttlicher Botschaften bezeichneten oder Kaufleute und Händler unterwegs waren, die Reichtümer zum Teilen besaßen – lässt sich leicht ablesen, warum die Gastfreundschaft so tief in den Genen der Afghanen verwurzelt ist.

Die Verschmelzung vieler Kulturen in Afghanistan und die Vermischung einheimischer und eingeführter Zutaten sowie die Gebräuche, die rund um das Essen entstanden sind, haben eine Küche hervorgebracht, die zugleich vertraut und einzigartig ist. Solch eine kulinarische Verwandlung ist ein Akt der Kreativität und zu vergleichen mit der anhaltenden menschlichen Entwicklung. Das macht die afghanische Küche zum Sinnbild für eine Geschichte, die für uns alle Bedeutung hat.

Die Rezepte in diesem Kapitel sind ausgewählt worden, weil sie die gemeinsame Vergangenheit, aus der die afghanische Küche entstanden ist, und den schöpferischen Geist, der die Kultur des Essens in dieser Region geprägt hat, widerspiegeln.



## DAS NOURUZ-RITUAL

Unter den ersten Rezepten des Kapitels sind Gerichte, die normalerweise zu Nouruz zubereitet werden. Dieses Neujahrsfest hat in Afghanistan, dem Iran und ganz Zentralasien große Bedeutung.

Nouruz fällt auf die Frühlings-Tagundnachtgleiche im März und steht wie der Kreislauf der Jahreszeiten symbolisch für die Wiedergeburt. Die Wurzeln dieses Festes, das schon vor dem Islam existierte, lassen sich bis zum Zoroastrismus zurückverfolgen, als dessen spirituelle Heimat Balch in Afghanistan gilt. Die mit Nouruz assoziierte Farbe ist Grün, was zurückgeht auf die zoroastrische Tradition, die Tagundnachtgleiche im Frühling und das neue Leben, das sie bringt, zu feiern.

Afghanische Gemeinschaften in der ganzen Welt begehen Nouruz mit Feierlichkeiten im Morgengrauen. Auch die Zubereitung spezieller Gerichte wie Haft Mewa, Sabsi und Kolchek nouruzi gehört dazu, die in diesem Kapitel enthalten sind. Als meine Eltern jung waren, war dies eine Zeit für Picknicks, Süßigkeiten und das Steigenlassen von Drachen. Meine Mutter erinnert sich, dass sie als Kind alljährlich mit ihrer Familie eine Reise nach Masar-e Scharif im Norden des Landes zu einem Fest mit dem Namen Meleh Gule Sorkh unternommen hat. Dort waren die Wüstenebenen in rote Tulpenfelder verwandelt, die den Frühlingsbeginn verkündeten.



# CHAAR MASALAH

چار مسالہ

Chaar masalah wird mit »Vier Gewürze« übersetzt, bedeutet aber nicht wirklich eine Mischung aus vier Gewürzen, sondern meint in der Regel eine Zusammenstellung mehrerer Gewürze, die als eine geschmackliche Grundlage für viele verschiedene Gerichte verwendet werden kann. Von Region zu Region und sogar von einem Haushalt zum anderen sind es unterschiedliche Gewürze, normalerweise gehört jedoch eine Auswahl wärmender Gewürze dazu wie Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom, Pfeffer, Zimt, Kurkuma, Safran und Muskat.

Chaar masalah ist der Gewürzmischung Garam masala (»scharfe Gewürze«) ähnlich. Diese hat ihren Ursprung bei den Moguln und wird in der traditionellen indischen Küche ausgiebig eingesetzt. Verglichen mit einigen südasiatischen Nachbarn ist die Küche Afghanistans milder; Chili wird im Allgemeinen frisch nach Geschmack hinzugegeben und ist nicht in Pulverform Bestandteil einer Gewürzmischung.

Die hier vorgestellte Mischung Chaar masalah verwenden wir in unserer Küche im »Parwana« und ebenso in den Rezepten in diesem Buch. Auswahl und Mengenverhältnis der enthaltenen Gewürze sind im Laufe der Jahre immer wieder angepasst worden, sodass ein feines Gleichgewicht von wärmendem Aroma und anregendem Duft gefunden wurde. So kommen die guten Eigenschaften aller verwendeten Zutaten bestens zum Vorschein, Sie können aber natürlich die Rezeptur auch an Ihren eigenen Geschmack anpassen.

4 Zimtstangen  
8 getr. Lorbeerblätter  
7 braune Kardamomkapseln  
1,5EL grüne Kardamomkapseln  
1,5EL Kreuzkümmelsamen  
2EL Koriandersamen  
2TL Gewürznelken

Alle Zutaten in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei niedriger Hitze etwa 3 Minuten rösten, bis sie zu duften beginnen. Dabei die Pfanne immer wieder leicht hin- und herrütteln, damit nichts anbrennt. Pfanne beiseite stellen und Gewürze vollständig erkalten lassen.

Die abgekühlte Mischung in eine Gewürzmühle oder einen Mörser geben und zu einem feinen Pulver zermahlen oder zerstoßen.

Das Chaar masalah in einem luftdicht verschlossenen Gefäß aufbewahren. Es hält sich darin bis zu 6 Monate. Bedenken Sie aber: Die Würzkraft hängt davon ab, wie frisch die Mischung ist. Am besten verbrauchen Sie sie innerhalb weniger Wochen.

# HAFT MEWA

هفت میوه

Haft Mewa bedeutet wörtlich übersetzt »sieben Früchte« und ist eine Art Kompott aus getrockneten Früchten und Nüssen. Sie werden in Wasser eingeweicht, bis die Aromen und die natürliche Süße hervortreten und sich vereinen. Traditionellerweise wird es einmal im Jahr für das Nouruz-Fest zubereitet.

Ungeachtet der wörtlichen Übersetzung kann Haft Mewa mehr als sieben verschiedene Früchte und Nüsse enthalten. In den jeweiligen Familien haben sich unterschiedliche Zutaten etabliert. Das Rezept können Sie nach persönlichen Vorlieben und Geschmack einfach variieren.

Mit diesem Rezept ist meine Mutter aufgewachsen, und wir bereiten es in Australien weiterhin zu. Man braucht zwei Arten getrocknete Aprikosen: die, die in Supermärkten gut erhältlich sind, und eine spezielle Sorte afghanische getrocknete Aprikosen, die gedörrt und etwas herb sind. Die bekommen Sie in afghanischen und persischen Lebensmittelgeschäften. Sinjid, auch als getrocknete russische Oliven bekannt, findet man dort ebenfalls.

Bereiten Sie dieses Gericht zwei Tage, bevor Sie es servieren wollen, zu, damit sich die Aromen gut entfalten können.

100g Mandeln  
100g Walnusskerne  
100g Pistazien  
300g Sultaninen  
100g schwarze Rosinen  
100g getr. Aprikosen  
100g getr. herbe Aprikosen,  
mit Kern  
100g Sinjid (getr. russische Oliven)  
3l kochendes Wasser  
etwas Sirup

Mandeln, Walnusskerne und Pistazien jeweils in eine Schüssel mit heißem Wasser geben und mindestens 30 Minuten einweichen lassen, damit die Haut sich leichter entfernen lässt. Sobald die Haut weich wird, die Nüsse, Mandeln und Pistazien durch ein Sieb abgießen und mit den Fingern die Haut abreiben. Die geschälten Nüsse, Pistazien und Mandeln in einen sehr großen, hitzebeständigen Behälter mit Deckel füllen.

Das gesamte Trockenobst zu der Nussmischung geben, alles gut vermengen, dann das kochende Wasser darübergießen. Den Deckel auflegen und den Behälter zum Abkühlen beiseite stellen. Mischung 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen gut entfalten.

Gekühlt servieren und in jede Schale etwas Sirup träufeln. Haft Mewa hält sich im Kühlschrank in einem luftdicht verschlossenen Behälter bis zu 1 Woche.





