

# USBEKISTAN NEWS 04/13

## Die traditionelle usbekische Küche

*In der Ausgabe USBEKISTAN NEWS 03/2013 wurden verschiedene usbekische Restaurants vorgestellt.*

*Bei vielen Lesern kam die Frage auf: „welche Nationalgerichte gibt es?, was kann man(n) unbedenklich essen und was sagt der europäische Gourmet über die mittelasiatische Küche?“.*

*Natürlich können Sie am Besten bei einer Reise nach Usbekistan alles mit eigenen Augen sehen und die Köstlichkeiten auf der Zunge zergehen lassen!*

*Foto Location:*

*Restaurant Taschkent • Johann-Luther  
Alte Poststr. 79d • D-94036 Passau*



# *Jahrhunderte Jahre lange Tradition!*



*Wer sich mit den Speisen und Köstlichkeiten der usbekischen Küche beschäftigt wird feststellen, dass es sich hierbei um eine äußerst vielseitige, mit langer Tradition, seit Jahrhunderten um eine gehütete und gepflegte Küche – ja um eine Philosophie handelt. Usbekische Speisen herzustellen ist eine handwerkliche Kunst!*

*Von den Griechen, Mongolen und zuletzt unter russischem Einfluss entstanden einzigartige Gerichte und Delikatessen, eine eigene Cuisine, die sich gegenüber der im Westen bekannten asiatischen Küche deutlich unterscheidet.*

## *Süße Früchte...*

*Das fruchtbare Land Usbekistan bietet alles was zum Leben erforderlich ist. Das Land hat eine reiche Ernte an Getreidearten, Weizen, Reis, Mais, Gerste, Hülsenfrüchte (Mungobohnen, Erbsen, Soja). Es gibt allerlei Vieh, Geflügel, Bienenzucht.*

*Durch das warme Klima und vor durch den Segen der Sonne sind insbesondere Weintrauben, Melonen und Zitrusfrüchte und Beeren zuckersüß. Nüsse und Mandeln sind weit über die Grenzen des Landes hinaus bekannt und beliebt. Einst wurden sogar auf dem Weg der großen Seidenstrasse neben edler Seide, Gewürzen auch süße Melonen bis nach Bagdad zum „Haus des Wissens“ geliefert.*

*Selbst Goethe schwärmte in seinem Buch Suleika: „... getrocknet honigsüße Früchte Von Bochara, dem Sonnenland, Und tausend liebliche Gedichte Auf Seidenblatt von Samarkand... und... Hätt' ich irgend wohl Bedenken, Balch, Bochara, Samarkand, Süßes Liebchen, dir zu schenken, Dieser Städte Rausch und Tand?“*

## *Die Geschichte der usbekischen Küche*



*UZ - Restaurant in Taschkent*

In der tausendjährigen Geschichte der usbekischen Küche entwickelten sich eigene Besonderheiten, ein nationaler Charakter der durch Regeln für die Zubereitung, von großer historischer und kultureller Bedeutung ist und zum sprichwörtlichen orientalischen Lebensgefühl bedeutend beiträgt.

Zur usbekischen Küche zählen Spezialitäten für verschiedene Vorspeisen, Suppen „Shurpa“, eine Vielfalt an Beilagen, Sorten an Kebab, Spezialitäten für die Herstellung von verschiedenen „Plov“ oder Pilaf, „Samsa“ (verschiedene Teigwaren) und die Herstellung von Süßigkeiten und Kuchen.

Es gibt Gerichte aus Obst und Gemüse. Die Speisen werden mit frischer Milch oder mit dem Zusatz von saurer Milch und saurer Sahne (Sauerrahm), Eier, Fleisch, Rinder und Schafe, Geflügel und Wild, Mehl, Reis, Mungobohnen, Erbsen und anderen Getreidearten zubereitet. Es gibt Salate, Fleisch-, Gemüse-Snacks, Suppen und „breiartige Gerichte“, Nudeln und Süßigkeiten. Die Rezepte sind manchmal einfach, bestehend aus einer Kombination von einem oder zwei Produkten, sind aber auch oft sehr komplex durch raffinierte Kombinationen von „Geschmacksrichtungen“ mit einem Dutzend oder mehr Zutaten, Aromen und Gewürzen. Grundsätzlich wird „mild“ gewürzt, Gewürze sollen den eigenen Geschmack der Speisen beleben jedoch nicht übertreffen.

Zum traditionell bekanntesten Gericht zählt „Plov“ auch als „Pilaw“ bekannt, das mehr als nur ein Essen ist und zu jeder erdenklichen Gelegenheit angeboten wird. Das Grundrezept besteht aus Reis und wird mit Fleisch und Gemüse hergestellt. Für die Herstellung wird ein besonderer Topf aus Gusseisen oder Aluminium, mit einem kugelförmigen Boden verwendet. Auf diese Weise wird „Pilaf“ und andere



## *Einzigartig!*

*Die Einzigartigkeit und Besonderheit der usbekischen Küche ist durch die klimatischen Bedingungen der Region bedingt, durch das breite Angebot an Lebensmitteln, das über das ganze Jahr hinweg frisch auf den Basaren angeboten wird. Die Rezepte basieren auf jahrhundertelanger Erfahrung, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Überall in öffentlichen Restaurants und im privaten Bereich wird nahezu immer irgend etwas „gebruzelt“, gekocht, gedämpft, geschmort und gebacken, den es findet sich immer ein Anlass zum Feiern wie Geburtstage, Hochzeit, Jubiläen... oder es kommt ein Gast. Die usbekische Gastfreundschaft ist dabei sprichwörtlich bekannt für die zuvorkommende Betreuung von „Fremden“ und es zählt zur Ehre des Einladenden einen Gast, wie ein eigenes Familienmitglied, freundlich zu bewirten. Fast Food Restaurants sind daher in Usbekistan unbekannt und haben keine Chance bei der Bevölkerung, die vor allem frisch zubereitete, traditionelle Speisen liebt.*

## *Unser tägliches Brot...*

*In Usbekistan gibt es wie in vielen Ländern drei Mahlzeiten: Frühstück, Mittag und Abendessen. „Nonushta“ bedeutet wörtlich „Brot brechen“.*

*Von zentraler Bedeutung ist „Unser tägliches Brot“, das zu jeder Mahlzeit, ob zum Hauptgericht, Fleisch, oder zu frischen Früchten angeboten wird. Es gibt eine Vielzahl verschiedener Arten, überwiegend als Weißbrot, das in einem speziellen Backofen „Tandir“ sehr knusprig und schmackhaft hergestellt wird, mit zahlreichen Mustern, Ornamenten geschmückt wird, die sich an historischen Denkmälern wiederfinden. Die Grundform »rund« steht für die Sonne. In manchen Orten werden „Mini-Brote“ auch als Kunstwerke zur Dekoration verwendet.*

Fotos: © G.Birkel

## *Traditionen überdauern alle Zeiten...*

Gerichte mit gebratenen und besonderem Fett und Öl zubereitet. Durch Verwendung von speziellen Reissorten wird der Reis weich, aber locker gekocht. Zum Reis werden Zwiebeln, Karotten und mehrere Fleischsorten in einer langen Prozedure geröstet und mit Gewürzen abgeschmeckt.



Jede Familie und jedes Restaurant hat ein eigenes, streng gehütetes Rezept, speziell für Festlichkeiten wie Hochzeiten wird Plov mit Rosinen zubereitet. Es soll mehr als 1.000 verschiedene Rezepte geben wie Plov hergestellt wird. Wen wundert es da, wenn usbekische Frauen sagen: „...den besten Plov machen unsere Männer“. Die Usbekischen Köche und Gastgeber verstehen es geschickt die natürlichen Farben von Obst und Gemüse, schön dekorierte Salate, kalte Vorspeisen, Suppen, verschiedene Hauptgerichte zu einem Kunstwerk für das Auge zu kombinieren.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die usbekische Küche auf der einen Seite viele eigene Regeln hat, Besonderheiten und einen nationalen Charakter aufweist, und auf der anderen Seite einen allgemeinen Stil hat, der charakteristisch für die asiatische und europäische Art zu kochen ist.

Auf der beigefügten „Speisekarte“ und Fotos befinden sich einige ausgewählte traditionelle Speisen.

Tip: nicht vergessen – nach jedem Essen einen Trinkspruch auf die Gesundheit, Glück, Erfolg, die Liebe ... „Nastarowje“ und mit einem guten Tee oder Schluck Wodka das Mahl beenden!

Einen guten Appetit wünscht Ihnen herzlichst

*Ihr*

**GERHARD BIRKL**

(Der Bayerische Emir,  
баварский эмир)

# Empfohlene Links

## USBKISCHE RESTAURANTS in Deutschland

<http://www.restaurant-taschkent-passau.de/speisen-und-getranke/>

<http://www.restaurant-caravan.com>

## Nationale Küche Mittelasiens, Usbekistan

<http://www.youtube.com/watch?v=0sZewylpI0I>

## Plov

<http://www.youtube.com/watch?v=gpZqz3WPnjo>

<http://www.youtube.com/watch?v=ayBWOdO5wWY>

<http://www.youtube.com/watch?v=zenRG7XXyo8>

<http://www.youtube.com/watch?v=6tyK5bH0fIE>

[http://www.youtube.com/watch?v=YJkfHR\\_mNil](http://www.youtube.com/watch?v=YJkfHR_mNil)

<http://www.youtube.com/watch?v=6lpAKujR0Vg>

<http://www.youtube.com/watch?v=LizcBnnsO8I>

## Usbekisches Brot

<http://www.youtube.com/watch?v=x0X-w7ErLbY>

## Cuisine Usbekistan

### [Usbek Food](#)

<http://www.youtube.com/watch?v=23FIYF1-PHc>

[http://www.youtube.com/watch?v=gkgU\\_U-luIM](http://www.youtube.com/watch?v=gkgU_U-luIM)

<http://www.youtube.com/watch?v=GWbT6KinIzc>

<http://www.youtube.com/watch?v=DMAhgyCple4>

<http://www.youtube.com/watch?v=NAunO5pasSA>

[Russian Uzbek Cuisine RUS-UZ](#)

## Manti

<http://www.youtube.com/watch?v=J3r5PxSLucl>

## Haftungsausschluss

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle wird keine Haftung für den Inhalt externer Links übernommen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschliesslich die Betreiber verantwortlich.

Bitte für weitere Informationen auf die jeweilige Zeile „klicken“

## Lagman - Orientalisches Nudelgericht

<http://www.kochbar.de/rezept/164042/Lagman-asiatische-Nudelsuppe.html>

## Besuch in einem Usbekischen Restaurant

<http://www.youtube.com/watch?v=sdwA2PeGjOg>

## Usbekische Weinprobe

[Weinprobe Samarkand](#)

## LITERATUR

[http://de.wikipedia.org/wiki/Usbekische\\_Kueche](http://de.wikipedia.org/wiki/Usbekische_Kueche)

[Amazon](#)

## Fotos von Usbekischen Speisen

[Stock Fotos](#)

**Googlesuche:** Bilder usbekische Küche

## Kochrezepte

<http://www.chefkoch.de/rs/s0/usbekische/Rezepte.html>

<http://www.chefkoch.de/rs/s0/lamm+usbekische/Rezepte.html>

<http://www.chefkoch.de/rs/s0/plov+usbekistan/Rezepte.html>

<http://www.kochbar.de/rezepte/usbekische.html>

<http://www.kochenrussisch.de/?p=1660>

<http://www.experto.de/b2c/hobby-freizeit/essen-trinken/leckere-usbekische-rezepte-mit-lammfleisch.html>

<http://www.cuisimonde.com/die-kuechen-asiens/zentralasien/die-kueche-usbekistans.html>

<http://www.cuisimonde.com/rapidrecipe/samsa-usbekische-teigtaschen.html.html>