



Marianna Deinyan
Anna Aridzanjan

YEREVAN

DIE ARMENISCHE KÜCHE

Eine eindrucksvolle Reise
durch Land und Kultur

riva

YEREVAN

Marianna Deinyan
Anna Aridzanjan

Marianna Deinyan
Anna Aridzanjan

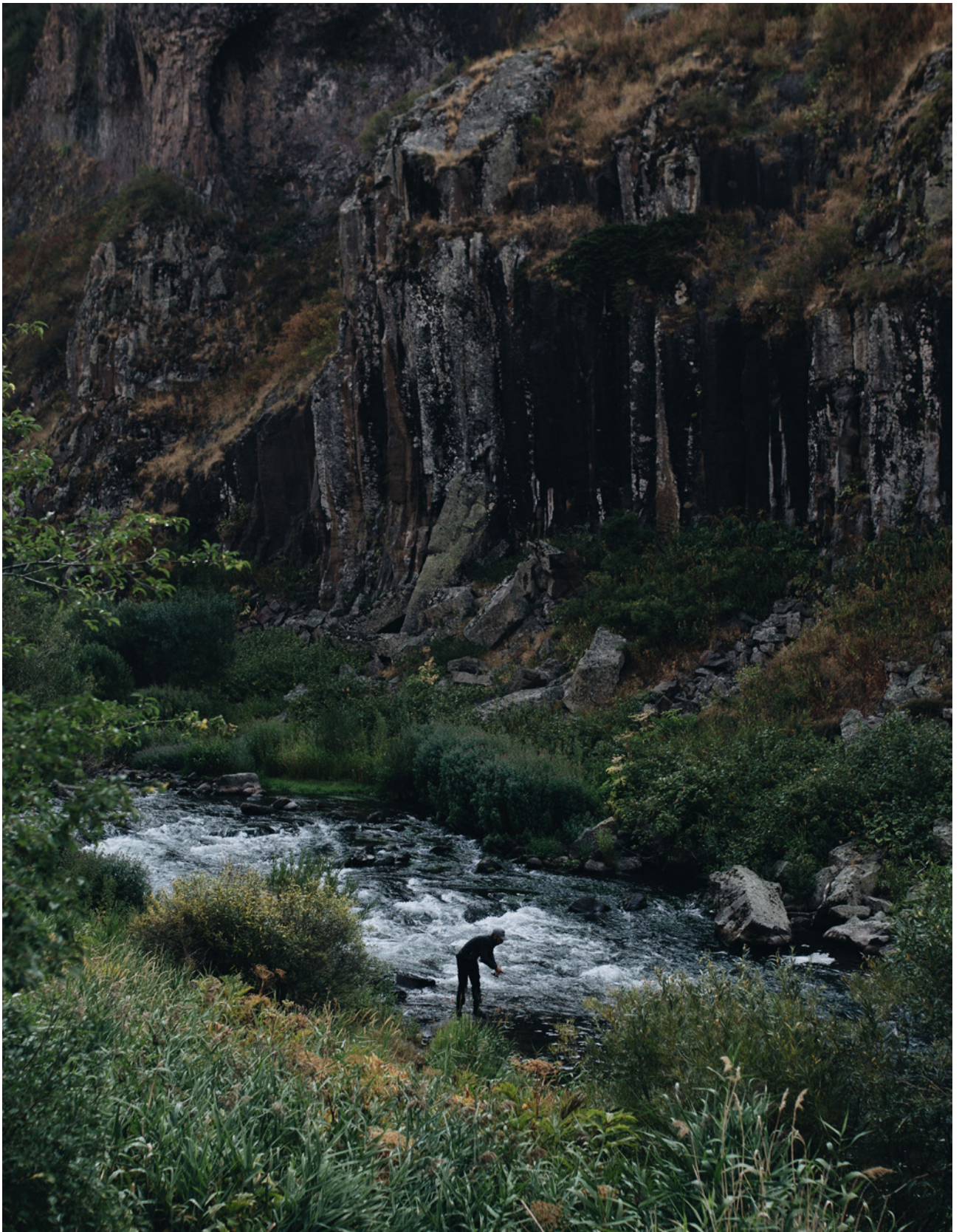


YEREVAN

DIE ARMENISCHE KÜCHE

Eine eindrucksvolle Reise
durch Land und Kultur

riva





Für unsere Mütter Eva und Satik,
ohne die dieses Kochbuch nicht möglich gewesen wäre.





INHALT

11	Über uns	48	Vospov Aghtsan Linsensalat
12	Worum geht es in »Yerevan«?	50	Bzktats Havov Aghtsan Walnuss-Hühnchen-Salat
23	Die wichtigsten Begriffe der armenischen Küche	52	Aghtsan Itsch Bulgursalat
29	<u>BROTE, SALATE UND KALTE SPEISEN</u>	55	Aghtsan Olivier Neujahrs-Kartoffelsalat mit Fleisch
30	Lavash Armenisches Fladenbrot	57	Grundrezept Aveluk Wilder Berg-Sauerampfer
33	Matnakash Luftiges Fladenbrot	60	Avelukov Aghtsan Aveluk-Salat
35	Topik Gefüllte Kichererbsen- Kartoffel-Klöße	62	Akroshka Kalte Joghurtsuppe
38	Amarain Aghtsan Sommersalat	65	Khorovats Banjareghenov Aghtsan Grillgemüsesalat
40	Bazrkani Armenischer Olivensalat	67	Smbukov Rulet Auberginenröllchen mit Walnüssen
42	Kanach Lobov Aghtsan Grüne-Bohnen-Salat	70	Khare Ttu Gemischtes, salzig eingelegtes Gemüse
44	Karmir Lobov Aghtsan Rote-Bohnen-Salat	73	Apukht / Basturma Luftgetrocknetes Rindfleisch im Gewürzmantel
46	Spanakhov Aghtsan Spinat-Joghurt-Salat	76	Thal Confit nach armenischer Art

79 WARME SPEISEN

- 81 Adjarakan Khachapuri**
Teigschiffchen mit Käse und Ei
- 83 Jingalov Hats**
Mit Kräutern gefüllte Brotfladen
- 87 Kartoffilov Karkandak**
Mit Kartoffeln gefüllte Teigtaschen
- 89 Loshmis / Lahmajo**
»Armenische Pizza«
- 93 Msov Nrɘablɘt**
Mit Hackfleisch gefüllte
Pfannkuchenröllchen
- 96 Msov Tghvatsq**
Mit Fleisch gefüllte Teigtaschen
- 98 Panr-Khash**
Armenische »Käsespätzle«
aus Lavash
- 101 Manti**
Gebackene Mini-Teigtaschen
mit Hackfleisch
- 103 Karmir Plav**
Roter Reis mit Rind und
Lavash-Kruste
- 106 Tatar Boraki**
Schnelle Nudeln
- 108 Kanach Lobin Dsvov**
Grüne Bohnen mit Rührei
- 110 Lolikov Dsvadsegh**
Rührei mit Tomate
- 112 Hatsov Dsvadsegh**
Armenische Arme Ritter
- 114 Grundrezept Brindsov Plav**
Reis-Pilaw
- 116 Chamichov Plav**
Osterreis mit Rosinen
- 119 Grundrezept Arishta**
Armenische Bandnudeln

- 121 Harissa**
Herzhaftes Porridge mit Huhn
- 124 »Superschnelles Harissa«**
Herzhaftes Porridge aus
Haferflocken
- 126 Veganes Harissa**
Herzhaftes Porridge zur
armenischen Fastenzeit
- 128 Arishtaov ev Brindsov Plav**
Armenischer Pilaw mit Reis
und Nudeln
- 130 Grundrezept Hacharov Plav**
Emmer-Pilaw
- 132 Mshosh**
Linsen mit getrockneten
Aprikosen
- 135 Ker U Sus**
Scharfe Gemüsepfanne
mit Rindfleisch
- 137 Tjvjik**
Lebergeschnetzeltes mit Zwiebeln
- 140 Msov Ltsonats Smbuk**
Mit Hack gefüllte Aubergine
- 143 Ltsonats Smbukov Ailazan**
Gefüllte Aubergine
- 145 Ltsonats Kololak**
Gefüllte Fleischklöße
- 149 Vospov Kololak**
Gefüllte Linsenklöße
- 151 Kharberti Kololak**
Armenische Fleischklößchen
in Tomatensauce
- 154 Tolma**
Gefüllte Wein- und Kohlblätter,
sowie Gemüseschoten
- 155 Amarain Tolma**
Sommergemüse mit Hackfleisch-
füllung

- | | |
|--|--|
| <p>158 Pasuts Tolma
Weißkohlblätter mit Hülsenfrucht-
füllung</p> <p>161 Msho Tolma
Gefüllte Weinblätter nach
Musher Art</p> <p>163 Tpov Tolma
Weinblätter mit Hackfleischfüllung</p> <p>166 Sut Tolma
Weinblätter mit veganer Füllung</p> <p>169 Khokhob
In Wein geschmortes Huhn
mit Granatapfelkernen</p> <p>171 Grundrezept Khorovats
Armenisches Grillfleisch</p> <p>174 Kyabab
Gegrillte Hackspieße</p> <p>176 Khorovats Ishkhan Dsuk
Gegrillte Forelle</p> <p>178 Khashac Ishkhan Dsuk
Gedämpfte Forelle</p> <p>181 Khashlama
Geschichteter Fleisch- und
Gemüseintopf</p> <p>183 Avelukov Apur
Aveluk-Suppe</p> <p>186 Kololakov Tanapur
Joghurtsuppe mit Fleischklößchen</p> <p>188 Spas
Joghurtsuppe mit Weizen</p> <p>190 Vospov Apur
Linsensuppe</p> <p>192 Sunk Apur
Champignonsuppe</p> <p>194 Vana Khash
Joghurt-Linsen-Suppe auf
Lavash-Bett</p> <p>197 Ghapama
Gefüllter Kürbis</p> | <p>199 Erzurumi Ghapama
Gefüllter Kürbis mit Fleisch
und Gemüse</p> <p>203 <u>GEBÄCK UND
SÜSSSPEISEN</u></p> <p>205 Klor Gata
Runder Kuchen mit Streusel-
füllung</p> <p>207 Yerevanian Gata
Blätterteigkonfekt mit Streusel-
füllung</p> <p>211 Chorek / Katnahunts
Armenischer Osterzopf</p> <p>213 Pakhlava
Honig-Walnuss-Gebäck</p> <p>216 Mikado Tort
Buttercreme-Schokoladen-Torte</p> <p>219 Pkablit
Krapfen mit Vanillecreme</p> <p>221 Meghrov Tort
Geschichtete Honigtorte</p> <p>225 Napoleon Tort
Buttercreme-Schichttorte</p> <p>227 Trchni Kat
»Vogelmilch«-Torte</p> <p>229 Vardi Muraba
Rosenblütenkonfitüre</p> <p>230 Sharots
Walnuss-Weintrauben-Konfekt</p> <p>233 <u>GETRÄNKE</u></p> <p>234 Tan
Erfrischendes Joghurtgetränk</p> <p>236 Kompot
Fruchtgetränk mit ganzen
Fruchtstücken</p> <p>239 Danksagung</p> |
|--|--|





ÜBER UNS

Wenn es so etwas wie Gedankenübertragung gibt, dann haben wir sie am 23. Dezember 2019 erlebt, als Marianna beschloss, Anna per Nachricht von ihrer Idee zu berichten: ein armenisches Kochbuch auf Deutsch. Annas Antwort folgte nur wenige Minuten später: »Liebe Marianna, du hast keine Ahnung, wie sehr ich gelacht habe, denn ich hatte in den letzten Tagen fast dieselbe Idee!« Aus diesem Austausch wurde in den vergangenen vier Jahren »Yerevan«, unser gemeinsames Herzensprojekt.

Kennengelernt haben wir uns 2014 – über Twitter, wo sich zwar unzählige deutsche Medienmenschen tummelten, aber nur wenige armenische Wurzeln hatten, so wie wir. Wir verstanden uns auf Anhieb blendend. Wir beide sind in Armenien geboren. Wir beide sind als Kleinkinder nach Deutschland gekommen. Wir beide arbeiten heute als Journalistinnen.

Seit unserer Kindheit hegen wir eine innige Liebe für die armenische Küche, und mit dieser Liebe stecken wir – ganz nach dem Vorbild unserer Familien – auch unser gesamtes Umfeld an. Mit »Yerevan« wollen wir unsere Liebe und Begeisterung für die armenische Kochkultur jetzt mit noch mehr Menschen teilen.

Trotz unserer Herkunft hatten auch wir noch viel über die armenische Küche zu lernen, also stürzten wir uns für unser Buch in ausgiebige Recherchen. Während wir hier in Deutschland Kochbücher wälzten und uns durch das Internet, wissenschaftliche Aufsätze und Archive wühlten, wurde uns jedoch klar: Das reicht noch nicht. Als Journalistinnen ist es für uns selbstverständlich, die Dinge bis ins kleinste Detail zu hinterfragen und zu verstehen. Und so wollten wir unbedingt gezielt vor Ort recherchieren. Schließlich kann man nirgends authentischer in die armenische Küche eintauchen als in Armenien selbst.

Im Mai 2023 reisten wir also genau dafür in die armenische Hauptstadt Yerevan. Wir durften an Koch-Meisterkursen in den verschiedenen Regionen des Landes teilnehmen, die armenische Wein- und Käsekultur erkunden und natürlich fantastisch essen – ob nun hausgemacht bei unseren Familien oder in den Restaurants von Yerevan, Gyumri und am Sevansee.

In »Yerevan« stecken sowohl der Geschmack unserer Kindheit als auch für uns bis vor Kurzem kaum bekanntes Wissen über die armenische Küche. Wir wollen Sie mit diesem Buch zum Nachkochen köstlicher armenischer Gerichte inspirieren. Doch nicht nur das: Diese 84 Rezepte werden Ihnen Geschichten erzählen – über uns, unsere Kultur, unsere Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Wir wünschen viel Freude beim Lesen und Nachkochen!
Marianna Deinyan und Anna Aridzanjan

WORUM GEHT ES IN »YEREVAN«?

Ein armenisches Zuhause zu betreten, bedeutet automatisch, es Stunden später pappsatt und selig lächelnd zu verlassen, während man zum Abschied den theatralischen Ausruf hört: »Ba ban chkerar!« – »Du hast ja gar nichts angerührt!«

Nein, wir übertreiben nicht: Wer bei Armenier*innen zu Gast ist, bleibt wirklich niemals hungrig. Dabei spielt es keine Rolle, zu welcher Tageszeit Sie kommen, wie wohlhabend Ihre Gastgeber*innen sind oder wie gut Sie sich kennen. Mehr noch: Falls Sie in Armenien bei einer Ihnen völlig unbekannten Familie klingeln, um nach dem Weg zu fragen, werden Sie sich nur einen Augenblick später bei Kaffee und Tee in deren Wohnzimmer wiederfinden, während sich auf dem Couchtisch Tortenstücke, Süßgebäck, Bonbons, Pralinen, frisches Obst und Trockenfrüchte stapeln – extra für Sie. Und selbst wenn Sie höflich ablehnen: In der armenischen Esskultur gehört es zum guten Ton, einem Gast jede Köstlichkeit mehrfach anzubieten.

Gastfreundschaft und gutes Essen sind für Armenier*innen das größte Zeichen der Zuneigung. Und während sie große Gasten und üppige Festmahle lieben, sind es bereits die kleinen Aufmerksamkeiten, die schon einen Unterschied machen: etwa der Teller mit frisch geschnittenem Obst, den Eltern ihren Schulkindern während der Hausaufgaben wortlos auf den Tisch stellen, oder die dampfend heiße Suppe mit Fleischklößchen und frischen Kräutern, die Großmütter ungefragt für ihre erkälteten Enkelkinder kochen.

Dass Liebe in Armenien durch den Magen geht, zeigen auch diverse armenische Phrasen und Redewendungen. Vokabeln wie »hamov« (»lecker«), »anush« und »kakhcr« (beides: »süß«) verwenden die Menschen nicht nur im Zusammenhang mit Essen, sondern fast gleichermaßen häufig als Kosewörter. Ausrufe wie »Utem kes« (»Ich will dich essen«) und »Jigyaret Utem« (»Lass mich deine Leber essen!«) mögen für Außenstehende sehr martialisch klingen. Für Armenier*innen sind sie jedoch gängige Redewendungen, um insbesondere Kinder mit Liebe zu überschütten. Und das sind nur einige wenige Beispiele für zahllose dieser Ausdrücke.

Für uns Autorinnen hat die armenische Küche einen hohen emotionalen Stellenwert. Als Töchter von armenischen Einwanderern im Deutschland der 1990er-Jahre war Essen für uns immer eine der wichtigsten Brücken zu unserer Kultur und Herkunft. Während der Zugang zur armenischen Literatur, Kunst oder Musik für uns nur begrenzt möglich war, hatten wir armenische Gerichte immer direkt vor unserer Nase: in den Küchen und auf den Esstischen unserer Kindheit. So konnten wir diesen Teil unserer Kultur verstehen, wertschätzen und ihn mit jedem zubereiteten Gericht bewahren. Für viele Menschen der armenischen Diaspora ist die armenische Küche aus diesem Grund ein elementarer, niedrigschwelliger und jederzeit zugänglicher Teil ihrer Geschichte und Identität.

Armenier*innen auf der ganzen Welt

Die armenische Diaspora, »Spyurk« genannt, macht heute den Großteil der weltweiten armenischen Bevölkerung aus. Es leben zwei- bis dreimal so viele armenische Menschen außerhalb Armeniens wie in Armenien selbst. Entstanden ist die Diaspora schon vor Jahrhunderten. Denn durch ihre besondere Lage im Armenischen Hochland wurden die Siedlungsgebiete der Armenier*innen schon seit ihren Anfängen von Kriegen und Invasionen heimgesucht. Als Folge davon begannen sich armenische Menschen zunächst in benachbarten Gebieten und später auch in entfernteren Regionen niederzulassen.

Neben Flucht und Vertreibung war auch der Handel armenischer Kaufleute ausschlag-

gebend dafür, dass überall auf der Welt armenische Gemeinschaften entstanden. In Deutschland zum Beispiel sollen sich ab dem 14. Jahrhundert erste Armenier*innen niedergelassen haben. Größere Gemeinschaften bildeten sich jedoch erst deutlich später.

Doch der Hauptgrund dafür, warum so viele armenische Menschen auf der ganzen Welt verteilt sind, ist der Genozid, den die jungtürkische Führung des Osmanischen Reichs ab 1915 an der armenischen Bevölkerung verübte. Etwa 1,5 Millionen Armenier*innen starben dabei. Überlebende flüchteten in alle Himmelsrichtungen und ließen sich vorrangig in Frankreich, der Sowjetunion, den USA, Syrien, Griechenland und dem Libanon nieder.



Dieses einschneidende, traumatische Ereignis prägt die armenische Identität und Kultur bis heute – auch die Esskultur. Ein Großteil der armenischen Gerichte ist geprägt von Flucht- und Migrationsbewegungen, die ihren Ursprung meist

im Genozid von 1915 haben. Wer wissen möchte, welche Gerichte typisch für die armenische Küche sind, wird daher sehr unterschiedliche Antworten erhalten: Je nachdem, wen er eben fragt und wo diese Person lebt.

Ost- und westarmenische Küche

Seien es die Namen der Gerichte, ihre Aussprache, die Zutaten oder komplette Rezepte: Was Armenier*innen aus Armenien als armenisches Essen definieren, kann sich deutlich von dem unterscheiden, was Armenier*innen in der Diaspora als armenische Küche kennen.

Um diese Unterschiede besser zu verstehen, müssen wir in die Geschichte zurückblicken. Das historische Siedlungsgebiet der Armenier*innen ist das Armenische Hochland. Dieses umfasst nicht nur das Gebiet der heutigen Republik Armenien, sondern erstreckt sich über Teile in der heutigen Türkei, Georgien, Aserbaidschan, Iran und Syrien.

Bis zum Völkermord 1915 gab es im Osmanischen Reich sechs armenische Provinzen, zu denen Städte wie Kars, Mush, Van, Erzurum, Malatya oder Diyarbakir zählten. Diese Regionen wurden zu Zeiten des Osmanischen Reichs auch als Westarmenien bezeichnet. Ostarmenien wiederum stand vom 16. bis zum 19. Jahrhundert unter persischer Herrschaft; anschließend war es Teil des russischen Kaiserreichs; nach kurzer Unabhängigkeit von 1918 bis 1920 wurde es Teil der Sowjetunion, bis 1991 die heutige Republik Armenien gegründet wurde.

Nachfahren von Überlebenden des Genozids, die sich überwiegend in der Diaspora der USA, Frankreichs, Syriens und des Libanons befinden, verstehen daher unter

armenischer Küche die Gerichte, die ihre Vorfahren im Osmanischen Reich zubereiteten. Diese westarmenischen Gerichte wurden selbstverständlich durch das frühere Zusammenleben im multiethnischen Osmanischen Reich geprägt und enthalten regionaltypische Zutaten wie Lammfleisch, Trockenobst oder Granatapfelkerne. Die westarmenische Küche ist jedoch auch eng mit dem Schicksal jener zumeist weiblichen Genozid-Überlebenden verbunden, die das Wissen über diese Gerichte trotz Krieg, Vertreibung, Massaker und Flucht bewahren konnten.

Eine weitere Besonderheit der westarmenischen Küche spiegelt sich in den Namen der Gerichte wider: Auch hier wird das Zusammenleben mit unterschiedlichen Ethnien im Osmanischen Reich sichtbar. Denn bis heute tragen einige Rezepte der armenischen Küche Namen, deren Ursprung nicht in der armenischen Sprache liegt. Eines von unzähligen Beispielen hierfür sind gefüllte Klößchen, die wahlweise mit Fleisch (»Ltsnats Kololak«, siehe Seite 145) oder vegan (»Vospov Kololak«, siehe Seite 149) zubereitet werden. Im Osmanischen Reich trugen die Fleischklößchen den Namen »Ishli Kyufta«, dessen Ursprung im Türkischen und Persischen liegt und den die Armenier*innen ebenfalls verwendeten. Das macht die Gerichte weder weniger armenisch, noch ist es als Beweis für die Urheberschaft der einen oder anderen Volksgruppe zu werten.



In der Küche der ostarmenischen Gebiete hingegen haben zuletzt über 70 Jahre Sowjetherrschaft ihre Spuren hinterlassen: Als eine der vielen sowjetischen sozialistischen Republiken wurde Armenien natürlich wie alle anderen Länder und Regionen der Sowjetunion von den russischen und osteuropäischen Küchen beeinflusst. Hinzu kam die sowjetische Planwirtschaft, die die Kochkultur Armeniens maßgeblich prägte: So verzehren die Menschen in Armenien seitdem statt Lammfleisch deutlich mehr Schweine- und Rindfleisch, weil das für die sowjetische Wirtschaft lohnender war.

»Armyanskaya Kulinariya«, ein Buch über die armenische Kochkunst, ist das umfassendste und am weitesten verbreitete armenische Kochbuch des 20. Jahrhunderts. Es wurde 1960 in Moskau herausgegeben, war auf Russisch verfasst und trug klar die kom-

munistische Handschrift jener Zeit. Die über 400 Rezepte (darunter ein Großteil traditionell armenische Gerichte) waren eng mit den Behörden in Moskau abgestimmt: Schließlich mussten die Zutaten für die gewöhnliche Sowjetbürgerin erhältlich sein. Auch die damals hochmoderne Vielfalt an süßen, sauren und salzigen Konserven sowie die haltbaren Fisch- und Fleischspezialitäten sollten in einem solchen Kochbuch im besten Licht dastehen. So verwundert es nicht, dass noch heute die meisten Familien in Armenien – besonders in den Städten – in ihrer Alltagsküche Zutaten, Methoden und Rezepte verwenden, die aus der Zeit der Sowjetunion stammen. Gerichte wie »Msov Nrablit« (siehe Seite 93), »Aghtsan Olivier« (siehe Seite 55) oder »Kartoflov Karkandak« (siehe Seite 87) basieren auf sowjetischen Rezepten und sind heute Teil armenischer Alltagsküche – der Küche, mit

der auch wir Autorinnen als gebürtige Yerevanerinnen aufgewachsen sind.

Die unterschiedliche Auffassung dessen, was nun zur armenischen Küche gehört und was nicht, wurde Armenier*innen vor allem Mitte des 20. Jahrhunderts deutlich. Nach dem Zweiten Weltkrieg startete die Führung Sowjetarmeniens eine große Kampagne namens »Mets Hayrenadartsutyun«, was so viel wie »große Rückführung«

heißt. Etwa 90 000 in der Diaspora lebende Armenier*innen, vorrangig aus dem Libanon, Iran, Ägypten und Syrien, siedelten nach Armenien um und stellten verdutzt fest, dass ihre Speisen kaum etwas mit der Alltagsküche des sowjetischen Armeniens zu tun hatten. Doch es sollte nicht lange so bleiben. Schnell erweiterten Gerichte der ursprünglich westarmenischen Küche, zum Beispiel »Lahmajo« (siehe Seite 89), die Esskultur Sowjetarmeniens.

Weltweit geschätzte armenische Gerichte

Trotz der regionalen Unterschiede zwischen west- und ostarmenischer Küche gibt es einige Dinge, auf die sich Armenier*innen aus aller Welt einigen können. Da wäre zum Beispiel das armenische »Lavash« (siehe Seite 30) – ein vielseitig einsetzbares, dünnes Fladenbrot. Dessen Zubereitung und Stellenwert in der armenischen Kultur hat die UNESCO im Jahr 2014 sogar in die Liste des immateriellen Kulturerbes aufgenommen. Traditionell wird Lavash im Erdofen (dem »Tonir«) gebacken. Je nach Holzart, die zum Anfeuern verwendet wird, nimmt das Brot ein anderes Aroma an. Lavash zu backen ist traditionell weibliche Teamarbeit: Zwei bis drei Frauen bereiten die Fladen vor, rollen den Teig hauchdünn aus, spannen ihn auf ein spezielles, mit Heu oder Wolle gefülltes Kissen und schlagen ihn damit in einer schnellen, kräftigen Bewegung an die Innenwand des Tonirs, wo er nach kürzester Zeit zu perfektem Lavash gebacken ist.

In Armenien konnten wir die alte Kunst des Lavash-Backens in einer Bäckerei in der Nähe von Garni ausprobieren. Die Bäckerinnen halfen uns beim Ausbreiten des Teigs, aber die wichtigste Aufgabe durften wir übernehmen: das Lavash in den Tonir zu befördern. Hierzu braucht man einer-

seits viel Kraft und Geschick, denn das Lavash-Kissen namens »Batat« oder »Rabata« ist etwa 50 bis 60 Zentimeter lang und ordentlich schwer. Es muss im richtigen Winkel in den Ofen geführt werden, da der Teig sonst vom Kissen rutscht.

Zudem braucht es starke Nerven. Die Glut im Inneren des Tonirs ist sehr heiß, und man muss sich relativ tief hineinbeugen. Diese extreme Hitze sengt innerhalb weniger Sekunden die Härchen des Unterarms ab.

Hat man diese Herausforderung jedoch bezwungen, ist nach nur wenigen Minuten das frisch gebackene, duftende Lavash fertig. Das schmeckt am besten, wenn man frische Kräuter und Käse oder das armenische Trockenfleisch »Apukht« (auch bekannt als »Basturma«) darin einrollt.

Lavash ist außerdem eine unverzichtbare Zutat in diversen Eintöpfen und Suppen wie »Khashlama« (siehe Seite 181) oder »Panr-Khash« (siehe Seite 98). Das Brot ist jedoch nicht nur ein Allrounder der armenischen Alltagsküche, es hat auch einen hohen symbolischen Wert: Frisch verheiratete Ehepaare bekommen bei ihrer Hochzeit frisches Lavash auf die Schultern gelegt – als Symbol für Fruchtbarkeit und Wohlstand.

An Ostern dienen getrocknete Lavash-Stückchen sogar als Hostie und werden in Gläser mit Rotwein gelegt – als Zeichen für Leib und Blut Christi.

Lavash im Tonir zu backen ist harte Arbeit. Deshalb findet diese Zubereitungsart heutzutage nur noch in entlegenen Dörfern, in speziellen Restaurants oder für Tourist*innen statt. Längst hat sich die industrielle Herstellung, wortwörtlich am Fließband, durchgesetzt. Doch auch dieses Lavash schmeckt köstlich.

Geprägt durch Migrationsbewegungen ist das kulinarische Angebot in Armenien über die Jahrzehnte immer vielfältiger geworden. Doch auch Kriege und Krisen trugen dazu bei. So wurden 2015 ethnische Armenier*innen aufgenommen, die vor dem Syrien-Krieg geflüchtet sind. 2020 wurden durch den Krieg in Bergkarabach Zehntausende Karabach-Armenier*innen vertrieben, die ebenfalls vorrangig in Armenien Zuflucht fanden, wo sie ihre regionale Küche weiter etablierten. Alle diese Einflüsse finden sich vor allem an einem Ort wieder: Yerevan.



Was Yerevan so besonders macht

Mit über 2800 Jahren gehört Yerevan zu den ältesten bewohnten Städten der Welt – und ist sogar ganze 29 Jahre älter als Rom. Das ist nur einer von vielen Superlativen, auf die Armenier*innen besonders stolz sind. Von ihrer antiken Geschichte ist in der Stadt jedoch nur noch wenig zu sehen: Einzig die Festung Erebuni, die Anfang des 8. Jahrhunderts v. Chr. auf einem Hügel errichtet wurde und von der sich der Name Yerevans ableiten soll, befindet sich noch heute im Süden der Stadt und dient als Freiluftmuseum.

Kond, das älteste bewohnte Stadtviertel der Hauptstadt, erinnert vage an das alte Yerevan, wie es bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts aussah, bevor Armenien Teil der Sowjetunion wurde. Mit seinen verwinkelten Gassen und den kleinen uralten und wild zusammengewürfelten Einfamilienhäusern, die sich über einen der vielen Hügel mitten in der Yerevaner Innenstadt schlängeln, unterscheidet sich Kond extrem vom restlichen Stadtbild.

Es war der Architekt Alexander Tamanyan, der in den 1920er-Jahren Yerevan seinen architektonischen Stempel aufgedrückt hat. Er hat nicht nur ikonische Bauten wie das Regierungsgebäude am Platz der Republik oder das Opernhaus entworfen, sondern auch das Straßennetz der Stadt geplant. Für seine sowjetisch-modernistischen Entwürfe wurde überwiegend rosafarbener Tuffstein aus der Region verwendet, ein Gestein, das in dieser Farbgebung nur an wenigen Orten der Welt existiert. Deshalb trägt die Stadt auch den Beinamen »Pink City«.

Yerevans florierende Gastroszene spielt sich überwiegend im zentralen Stadtteil Kentron (armenisch für »Zentrum«) ab. Manche der hervorragenden Restaurants und Cafés befinden sich etwas versteckt in kleinen schattigen Hinterhöfen – den Weg zu ihnen kennen meist nur Insider. Aber dann gibt es auch Restaurant-Meilen wie die Tamanyan-Straße, wo sich liebevoll eingerichtete Lokale aneinanderreihen. Überdacht von Baumkronen, geschmückt mit Lichterketten und modernem Interieur, strahlt diese Straße eine ganz besondere, weltoffene und zugleich gemütliche Atmosphäre aus.

Die Tamanyan-Straße liegt direkt am Fuße der Cascade-Treppe – eine der wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt. Der riesige Treppenkomplex verbindet das Stadtzentrum mit den nördlich gelegenen Wohngebieten der Stadt. Es lohnt sich durchaus, die über 570 Stufen der Cascade zu erklimmen und dabei die zeitgenössischen Skulpturen aus der Cafesjian-Kollektion zu entdecken. Wem das zu anstrengend ist, der nimmt einfach die Rolltreppen im Inneren der Cascade, die zudem noch mehr moderne Kunst beherbergt.

Oben angekommen wartet ein fantastischer Blick über das Yerevaner Stadtzentrum. Bei klarem Wetter ist sogar der Berg Ararat zu sehen, das Nationalsymbol Armeniens, das heute auf dem Staatsgebiet der Türkei direkt an der gemeinsamen (jedoch geschlossenen) Grenze liegt.



Armeniens Weinkultur

In der Yerevaner Saryan-Straße kommen wiederum Weinliebhaber*innen voll auf ihre Kosten: Hier haben sich nicht nur einige der bekanntesten Weinbars der Stadt angesiedelt, seit 2017 finden hier auch jedes Jahr die »Yerevan Wine Days« statt. Auf diesem Wein-Festival präsentieren Hunderte armenische Hersteller drei Tage lang ihre Weine: Neben klassischen Rot- und Weißweinen aus endemischen Rebsorten sind auch Innovationen wie Fruchtweine aus Aprikosen, Quitten, Kirschen oder sogar Rosenwein dabei. Dazu bieten zahllose Stände armenisches Essen wie »Khorovats« (siehe Seite 171) oder »Jingalov Hats« (siehe Seite 83) an. Bands und DJs verwandeln die Straße für drei Tage in ein Open-Air-Festivalgelände, und sogar Familien mit kleinen Kindern tanzen, feiern und genießen das Fest bis spät in die Nacht.

Wein war zwar schon immer Teil armenischer Küche und Kultur, auch fest verbunden mit religiösen Riten und Festen. Es gibt im Armenischen sogar ein eigenes Wort, das den durch Wein verursachten Schwips beschreibt: »ginovtsats«, also »weintrunken«. Doch bis in die 2000er-Jahre war Armenien vor allem für seinen Weinbrand bekannt. Dessen Produktion wurde im 19. und 20. Jahrhundert gezielt hochgefahren, armenischer Wein hingegen geriet immer weiter in den Hintergrund. Zu Zeiten der Sowjetunion galt armenischer Brandy als beliebtestes Getränk der Diplomaten – auch Winston Churchill probierte ihn auf der Konferenz von Jalta. Er soll ihm so gut geschmeckt haben, dass er sich danach regelmäßig bis zu seinem Tod die teuersten Flaschen der armenischen Spirituose bestellt hat, heißt es.

Während der armenische Weinbrand (der zwar aufgrund der geschützten Herkunftsbezeichnung nicht Cognac genannt werden darf, in Armenien umgangssprachlich aber trotzdem so bezeichnet wird) also über Jahrzehnte hinweg das Statussymbol des Landes war, wurde Wein eher privat und pragmatisch konsumiert.

Das Jahr 2007 stellte jedoch einen Wendepunkt dar: In der Nähe des Dorfes Areni entdeckte ein armenisch-irisches Archäologenteam eine antike Weinproduktionsanlage mit Fässern, einer Weinpresse, Werkzeugen, Krügen und sogar Überresten der kultivierten Weintrauben. Eine wissenschaftliche Analyse ergab, dass die Fundstücke zwischen 4100 und 4000 v. Chr. hergestellt wurden. Damit gilt die gut 6000 Jahre alte Fundstätte als (Achtung, jetzt kommt noch ein Superlativ!) älteste Weinkelerei der Welt.

Mit diesen Ausgrabungen in der Höhle bei Areni setzte langsam ein Umdenken ein. Ausländische Investor*innen, meist Armenier*innen aus der Diaspora, sahen das große Potenzial Armeniens als Weinregion. Das lag auch in der einzigartigen geografischen Lage: So liegt Armenien mindestens 1000 Meter über dem Meeresspiegel (in der Region Vayots Dsor sogar über 1700 Meter), beherbergt fruchtbare, vulkanische Erde und zeichnet sich durch warmes, sonniges Klima aus. Optimale Voraussetzungen für den Anbau endemischer Traubensorten.

Der steigende Weinkonsum in Armenien beeinflusst auch die Esskultur. Käsereien arbeiten beispielsweise an innovativen Dessert-Käsesorten, die zum Wein gereicht werden können.



Die »Mikayelyan Family Farm« ist so eine Käserei. Unweit des Sevansees arbeitet das Familienunternehmen sowohl mit traditionellen armenischen Käsesorten als auch mit mitteleuropäischen Käse Rezepturen, um sie mit typisch armenischen Erzeugnissen und Zutaten zu versehen. Die Mikayelyans tunken Käse in armenischen

Weinbrand oder Wein oder wickeln ganze Käselaibe in Weinblätter ein. Dabei entstehen einzigartige Aromen, mit denen sie den Käsemarkt Armeniens revolutionieren wollen. Yerevans Gastroszene vereint all diese Innovationen mit der jahrhundertealten armenischen Küche.

»Yerevan« ist mehr als ein Kochbuch

Genau aus diesem Grund trägt dieses Buch seinen Namen: Yerevan, die Hauptstadt der Republik Armeniens, die nach Jahrhunderten von Krieg, Besatzung und Völkermord nur noch einen Bruchteil des Gebiets abdeckt, in dem Armenier*innen über Jahrtausende gelebt haben. Yerevan, der Sehnsuchtsort für Millionen von Menschen in der Diaspora – auch für die, deren Wurzeln heute in Regionen liegen, in denen die Spuren ihrer Vorfahren bewusst zerstört oder dem Zerfall überlassen wurden. Yerevan, eine der wenigen verbliebenen Städte weltweit, in der die Kultur der Armenier*innen frei gelebt und ihre Geschichte bewahrt wird.

Denn auch das muss an dieser Stelle erwähnt werden: Armenische Identität, Sozialisation und natürlich auch Esskultur lassen sich nicht betrachten, ohne die Geschichte der Armenier*innen zu kennen – die ständige Fremdherrschaft durch benachbarte Mächte, die Verfolgung und der Völkermord im Osmanischen Reich, der Krieg um die Region Bergkarabach. Auch das wird Teil dieses Kochbuchs sein.

»Yerevan« ist deshalb weit mehr als eine reine Rezeptsammlung. Fast jedes Gericht

erzählt einen Teil armenischer Geschichte. Wir tauchen ein in Armeniens simple Alltagsküche, stellen aber auch aufwendige Festtagsgerichte vor. Vegane und vegetarische Rezepte finden hier genauso ihren Platz wie Fleisch- und Fischgerichte. Westarmenische Spezialitäten mit Trockenobst und Kichererbsen folgen auf die zuckersüßen sowjetisch geprägten Torten der ostarmenischen Küche. Einflüsse des Nachbarlandes Georgien spielen genauso eine Rolle wie kulinarische Prägungen der Rückkehrer*innen aus dem Libanon, Syrien oder dem Iran.

Unsere Rezeptausswahl erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, aber das ist auch nicht das Ziel. Vielmehr soll »Yerevan« einen Überblick über die interessantesten, traditionellsten und vielfältigsten Geschmäcker unserer Küche geben. Die Kochbücher und Notizen unserer Mütter, ausgiebige Recherche (unter anderem vor Ort in Armenien) und natürlich unsere eigenen Präferenzen bilden die Basis für dieses Buch.

Wir wünschen viel Freude beim Zubereiten der Rezepte und vor allem: »Bari akhorjak!« – guten Appetit!

DIE WICHTIGSTEN BEGRIFFE DER ARMENISCHEN KÜCHE

»Achkachap«

Die wörtliche Übersetzung hierfür ist am ehesten »Augenmaß«, die wohl wichtigste Maßeinheit der armenischen Küche. In den besten und authentischsten armenischen Rezepten gibt es nämlich keine exakten Mengen- oder Gewichtsangaben. Stattdessen kochen und backen Armenier*innen nach Gefühl. Wir können gar nicht mehr zählen, wie oft unsere Mütter erwiderten: »De achkachapov!« (»Mit Augenmaß eben!«), wann immer wir fragten, wie viel Butterschmalz sie zum Anbraten der Zwiebeln nehmen oder wie viel Mehl für den »Gata«-Teig gebraucht wird. Allerdings funktioniert Achkachap nur mit ausreichend Erfahrung und Vorwissen. Daher haben wir die Rezepte natürlich ausgiebig getestet, um Ihnen genaue Mengen- und Zeitangaben an die Hand geben zu können. Ein Rat zum Schluss: Ihr eigenes Gefühl beim Ausprobieren der Rezepte sollten Sie natürlich trotzdem nicht ignorieren.

»Aghtsan«

Das armenische Wort für Salat ist »Aghtsan«, wörtlich übersetzt heißt das »gesalzen«. Falls Sie sich nun wundern: Das deutsche Wort »Salat« stammt (so wie das französische »salade«, das englische »salad« und das italienische »insalata«) vom lateinischen »sallita« ab, was ursprünglich ebenfalls »gesalzen« oder »eingesalzen« bedeutete. Das kommt daher, dass Salate ursprünglich Speisen mit Gemüse- und Kräutersorten waren, die mit Salz haltbar gemacht wurden.

Interessanterweise war das Wort »Aghtsan« in Armenien bis vor einigen Jahren gar nicht so geläufig, die Menschen haben dafür häufiger die russische Version verwendet. Kein Wunder, war Russisch doch rund 70 Jahre lang Amtssprache in Sowjetarmenien. Die damit einhergehende Russifizierung der Alltagssprache wirkte sich auch auf die kulinarische Sprache aus, und viele russische Vokabeln aus der Koch- und Esskultur wurden irgendwann wie selbstverständlich in armenische Sätze eingebaut. Erst ab den 2000er-Jahren begann man, die armenische Sprache wiederzuentdecken und gezielt auf die russischen Fremdbezeichnungen zu verzichten. Ein weiteres Beispiel hierfür ist der Begriff »Apur« für Suppe (siehe unten).

»Anush«

Die wörtliche Übersetzung dieses Begriffs ist »süß« oder »lieblich«, jedoch ist er ein wahres Multitalent der armenischen Sprache. »Anush« ist auch ein weit verbreiteter Frauenname sowie – mitunter verniedlicht zu »Anushik« – ein Kosenamen für Menschen, die man besonders süß, liebenswert oder schön findet. »Anush!« oder »Anush lini!« ist zudem ein Ausruf, mit dem man einer Person wünscht, sie möge das, was sie tut, genießen – sei es eine Mahlzeit, ein Getränk oder sogar ein entspannendes Bad.

»Apur«

Das armenische Wort für Suppe ist »Apur«. Diesem Begriff wurde dasselbe Schicksal zuteil wie dem bereits erwähnten »Aghtsan« und vielen anderen Kochvokabeln: