

Weißes Gold auf dem Teller

Kichererbsen oder Aubergine passen hervorragend zu Joghurt. Wer sich das nicht vorstellen kann, dem sei ein Blick in Farhad Golafras Buch mit 70 vegetarischen Rezepten empfohlen. Das Motto des passionierten Hobbykochs lautet: »Ich liebe Joghurt.«

Von Karola Schepp

Wer zum ersten Mal Joghurt hergestellt hat, ist nicht eindeutig feststellbar. Vermutlich waren es die Thraker, jenes indogermanische Urvolk zwischen dem Schwarzen Meer und der Ägäis. Belegt ist, dass bereits im 7. Jahrhundert, mehr als 700 Jahre vor der Eroberung Konstantinopels durch die Türken, fermentierte Schafsmilch auf dem Balkan hergestellt wurde. Doch während Perser oder Inder Joghurt schon seit alters her in ihrer Küche verwenden, kennt man ihn hierzulande erst seit rund 100 Jahren. Bekannt gemacht hat ihn ein russischer Arzt, der mit der angeblich lebensverlängernden Kraft der Speise warb. Ein jüdischer Arzt, Vorfahre der »Danone«-Dynastie, stellte ihn erstmals in einer Fabrik her.

„Es ist doch viel zu schade, wenn man Joghurt nur zum Frühstück isst“

Farhad Golafrá

Deutschland war in Sachen Joghurt lange »Entwicklungsland«. Joghurt als kleine Zwischenmahlzeit oder im morgendlichen Müsli kennt man seit den Sechzigerjahren. Doch damit kochen tun wohl nur sehr wenige. Das will der Gießener Agrarwissenschaftler und passionierte Hobbykoch Farhad Golafrá unbedingt ändern und hat unter dem Titel »Ich liebe Joghurt – 70 fantastische vegetarische Gerichte mit Joghurt« sein erstes Kochbuch herausgegeben. 70 Rezepte – etwa ein Drittel davon selbst entwickelt, die ande-



»Borani Badendschan« nennt sich diese beliebte Beilage mit Auberginen und Joghurt aus Persien. (Fotos: Michael Meisen/gl)

ren auf Reisen gesammelt – sind hier aufgeführt. Mit leicht erhältlichen Zutaten zuzubereiten, für jede Jahreszeit und Gelegenheit und ansprechend fotografiert. Von der kalten Vorspeise über raffinierte Hauptgerichte bis zu leckeren Desserts reicht die Spannweite, die Golafrá in seiner Küche ausprobiert hat – Freunde und Familie durften immer wieder probieren und waren begeistert. »Das Interesse am Kochen ist meine Leidenschaft«, schwärmt der gebürtige Perser, der seit über 40 Jahren in Gießen lebt. Und weil er sich auch für die Kulturgeschichte des Kochens und wissenschaftliche Erkenntnisse zu Joghurt interessiert, ist sein im Schweizer Werd Verlag herausgegebenes Buch weit mehr als nur ein normales Kochbuch. Der Leser lernt »Historisches über Joghurt« kennen, erfährt, wie Milchsäurebakterien den Milchzucker in bekömmlichere Milchsäure umwandeln, entdeckt die therapeutische Wirkung von Joghurt bei Verdauungs-, Magen- oder Darmproblemen und bekommt Informationen zu wirtschaftlichen Aspekten des

Joghurts. Schließlich ist die Joghurtproduktion weltweit mittlerweile einer der wichtigsten Zweige der Nahrungsmittelindustrie. Der Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland lag 2014 immerhin bei 16,7 Kilo. 1970 waren das noch 2,5 Kilo.

Fünf Gerichte pro Tag

Der Joghurtkonsum in deutschen Küchen dürfte demnächst noch deutlich steigen, denn Farhad Golafras Buch liefert jede Menge Anregungen. Die Bandbreite reicht von diversen Borani-Rezepturen (einer Gemüse-Joghurt-Beilage) über Genfo mit Joghurtsoße aus Äthiopien, Aash-e-Dugh (einer Suppe mit Kichererbsen und Linsen aus Persien), Auberginen-Raita aus Indien, Tarator (einer kalten Joghurt-Gurken-Suppe vom Balkan) bis zu Joghurtkuchen mit Grieß oder Joghurtpralinen mit Quittensirup. Die Zutaten zu bekommen, ist kein Problem im Supermarkt oder in asiatischen oder türkischen Läden. Und auf Fertiggewürzmischungen verzichtet Golafrá komplett.

Alle Gerichte hat der Frankfurter Fotograf Michael Meisen für das 200-seitige Buch mit dem frischen blau-weißen Layout in Szene gesetzt. »Mir war wichtig, dass jedes Gericht seine eigene Charakteristik zeigt«, sagt Golafrá und hat die Teller für die Aufnahmen je-

Lauch-Joghurt-Suppe mit Steinpilzen



Zutaten:

- 200 g Joghurt
- 1 Stange Lauch
- 300 g frische Steinpilze oder 50 g getrocknete
- 300 g Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 große Zwiebel
- 600 ml Gemüsebouillon
- 2 EL Reismehl
- 1 Ei
- Olivenöl, 1 EL Limettensaft, 1 EL Sojasoße, 1 EL Petersilie, ½ EL frische Thymianblätter, ½ rote Chilischote, je 1 TL Kurkuma und Kumin, ½ TL Muskatnusspulver, ¼ TL Safranpulver, Salz und Pfeffer

Zur Dekoration:

- 1 EL Balsamicoessig und 2 TL Safranwasser

Zubereitung:

Die frischen Steinpilze bürsten, waschen und in 1 cm kleine Stücke schneiden. Lauch in 1 cm große Stücke, Kartoffeln und Karotte in Würfel schneiden. Gewürfelte Zwiebel in Öl anrösten, Kartoffeln, Karotte, Lauch und Thymian zufügen und weitere sieben Minuten dünsteln. Kumin und Kurkuma dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen. Pilze und Reismehl dazugeben und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis alles bissfest gar ist. Mehrmals umrühren. Gehackte Petersilie beimischen. Joghurt mit Ei schlagen und ein paar Minuten bei niedriger Temperatur erwärmen und zur Suppe geben. Mit fein gehackter, entkernter Chilischote, Limettensaft, Muskatnuss- und Safranpulver verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Balsamicoessig und ein paar Tropfen Safranwasser verzieren.

weils landestypisch, aber auch mit Kräutern und essbaren Blumen dekoriert. »Fünf Gerichte haben wir pro Tag geschafft«, erzählt der Mann, der Joghurt liebt.

Farhad Golafrá, Ich liebe Joghurt – 70 fantastische vegetarische Gerichte mit Joghurt, 200 Seiten mit 94 Abbildungen, 25 Euro, Werd Verlag, ISBN 978-3-85932-764-1.

Kulturtermine

Musik an der Petruskirche – Am Samstag, 17. Februar, beginnt um 18 Uhr ein musikalischer Gottesdienst mit der Petruskantorei. Es erklingen das »Te Deum in C« von Benjamin Britten und »Pange lingua« von Zoltán Kodály. Pfarrer Matthias Leschhorn predigt, Gesangssolistin ist die Sopranistin Heidi Schneider. Die Orgel spielt Yoerang Kim-Bachmann, die musikalische Leitung hat Joachim Eichhorn. Der Eintritt ist frei.

Krieg gegen Insekten – Das Frauenkulturzentrum lädt am Samstag, 17. Februar, um 12 Uhr Frauen im Anschluss an den Samstagsbrunch (ab 10.30 Uhr) zum Vortrag »Der stumme Frühling – Rachel Carson und ihr Kampf für ein ökologisches Bewusstsein« ein. Referentin ist Brigitte Klauf aus Frankfurt. 1962 rüttelte die amerikanische Biologin mit ihrem Buch »Silent Spring« über die Auswirkungen des »Kriegs gegen die Insekten« die Öffentlichkeit auf. Die Diskussion über ihre Thesen führte zur Geburt der US-Naturschutzbewegung.

Vorschau auf »Die kleinen Füchse« – Lillian Hellman feierte mit »Die kleinen Füchse« ihren größten Erfolg. Ihr Familiendrama wurde 1942 mit der legendären Bette Davis verfilmt. Im »vorgestellten« am Sonntag, 18. Februar, 11 Uhr, im Stadttheater geben Regisseur Stefan Otteni und Bühnen- und Kostümbildnerin Ayse Özel zusammen mit Produktionsdramaturgin Cornelia von Schwerin Einblicke in Inszenierung, Bühne und Musik. Die Schauspieler Lotta Hackbeil und Stephan Hirschpoiner lesen Texte zu den Auswirkungen des Kapitalismus in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Premiere ist am 24. Februar um 19.30 Uhr im Großen Haus.

Weitere interessante Funde zu erwarten

Arnsburg-Grabungsleiter referiert im Oberhessischen Geschichtsverein über neue Erkenntnisse

Gießen (has). »Bisher haben wir nur einen kleinen Ausschnitt der Geschichte um die Burg Arnsburg ergraben können. Es wäre eine tolle Sache, wenn wir anhand der Bodenfunde die Zeit vom Ende des Limes bis zum Hochmittelalter lückenlos belegen könnten«, stellte Grabungsleiter Michael Gottwald am Ende seiner Ausführungen fest. Über 50 Besucher waren auf Einladung des Oberhessischen Geschichtsvereins ins Alte Schloss gekommen.

Vorstandsmitglied Manfred Blechschmidt, selbst der Archäologie eng verbunden, erinnerte daran, dass Gottwald sein Interesse an der archäologischen Erkundung Oberhessens mit seiner Magisterarbeit über die Wüstung Baumkirchen bei Laubach-Freienseen und seiner laufenden Dissertation über »Die mittelalterliche Siedlungsentwicklung im Bereich von Lich und Münzenberg« an der Ludwig-Maximilian-Universität München eindrucksvoll dokumentiert habe. Als Grabungsleiter seit 2014 könne er bei seinen Ausführungen über die Grabungen im Bereich Lich-Muschenheim aus erster Hand berichten.

Gottwald verwies darauf, dass die Wetterau mit ihren fruchtbaren Böden schon seit Beginn der Ackerbauzeit besiedelt war. Bereits die Römer legten Wert darauf, dass bei der Festlegung des Limesverlaufs die Wetterau innerhalb des von ihnen beanspruchten Gebietes lag. Erste Erkenntnisse über eine archäologische Fundstelle im Jahr 1990 er-

gaben, dass hier eine ungewöhnliche Fülle von Baudenkmalern auf engstem Raum vorhanden ist, was Grabungen seit 1993 bestätigten. Gottwald, der seit 2017 mit Christoph Röder vom Forschungszentrum Glaube die Grabungen leitet, versprach, dass im April die archäologische Arbeit weitergehen wird.

Bisher habe nur ein Teil des Areals, das er auf ein bis zwei Hektar schätzte, freigelegt und eine Siedlung vom 8. bis 12. Jahrhundert belegt werden können. Der nur etwa 250 Meter von der Burg im »Hainfeld« gelegene mittelalterliche Ort dürfe nach historischen Schriftquellen mit größter Wahrscheinlichkeit den Namen »Arnsburg« getragen haben.

Gottwald verwies auf Grabungsergebnisse, die auf einen Bau der Burg im 12. Jahrhundert deuteten, wobei aber lediglich Funde von Holzbauten nachweisbar waren. Unter den wohl mit der Wende zum 11. Jahrhundert einsetzenden Steinbauten seien insbesondere ein hoher Wohnturm und eine eng geführte Ringmauer von Bedeutung. Trotz zahlreicher Erweiterungen sei die Burg bereits 1174 aufgegeben worden.

Anhand der mit Mechthild, Tochter des Grafen von Bilstein, und ihrer unstandesgemäßen Heirat beginnenden Familiengeschichte, zeigte Gottwald auf, wie die Region zwischen Lich und Münzenberg zunehmend in das Blickfeld des Reiches rückte. Die mächtige Familie starb bereits in der Mitte des 13. Jahrhunderts mangels eines männlichen Erben aus.



Michael Gottwald

Die Gründung des heute untrennbar mit Arnsburg verbundenen Klosters fand 1151 infolge einer Stiftung statt. Es wurde mit Benediktinern aus dem rheinischen Siegburg besiedelt. Mit der Errichtung des Klosters wird dann auch die Ortschaft Arnsburg erstmals erwähnt. Das Kloster wurde an Stelle des alten Römerlagers errichtet und der Kirchenbau in dessen Mitte vorgenommen. Allerdings war dem Kloster auch nach Wechsel des Mönchsordens zu den Zisterziensern von Eberbach kein glanzvoller Weg vergönnt. Gottwald stellte fest: »Das Kloster nahm mehr ab als zu.« Ab etwa 1200 kann keine Siedlungstätigkeit mehr nachgewiesen werden, die Landwirtschaft dominierte.

Exkursion im Frühling geplant

Mit aufschlussreichen Bildern stellte der Archäologe besondere Funde vor, wobei er insbesondere die Rolle der für das Gelände typischen Grubenhäuser erläuterte. Diese waren wohl von etwa 750 bis 1200 gebräuchlich. Gefunden wurden massenweise Keramik, aber auch eine Wolfsangel, Münzen sowie Hinweise auf Webstühle. Nicht zu unterschätzen sind auch Alltagsgegenstände wie etwa ein Schlafenring oder Schmuckfibeln mit Hinweisen auf byzantinische Vorbilder. Am Ende seines mit viel Beifall honorierten Vortrages sprach Gottwald die Erwartung auf weitere interessante Ergebnisse der Grabungen ab April aus. Dann ist auch ein Besuch seitens des Geschichtsvereins vorgesehen. (Foto: gl)