

FRANZISKA ABELE · ALINA CRUCERU ·
FYNN ECKART · ALEKSANDR FEDOTOV

CIORBĂ & CONVERSATIONS



Rumänien auf dem Teller
Ein kulinarischer Wegweiser



La Roumanie dans votre assiette
Un guide culinaire



INHALTSVERZEICHNIS

TABLE DE MATIÈRES

| | |
|---|-----------|
| <u>Vorwort / Préface</u> | <u>3</u> |
| <u>Ciorbă de lobodă</u> | <u>5</u> |
| <u>Mămăligă</u> | <u>7</u> |
| <u>Sarmale</u> | <u>8</u> |
| <u>Plăcintă cu mere</u> | <u>9</u> |
| <u>Kulinarische Vielfalt in Zitaten /</u> | |
| <u>Diversité culinaire en citations</u> | <u>10</u> |
| <u>Glossar / Glossaire</u> | <u>12</u> |
| <u>Quellen / Sources</u> | <u>13</u> |





VORWORT

Es war einmal, vor einer Weile im Sommer, da verschlug es uns für eine Sommerschule zum Thema Kulturmediation zwischen Ost- und Westeuropa in den Süden Rumäniens, wo die Donau langsam aber bestimmt immer weiter und weiter gen Osten strömt. Jeder unserer Tage war geprägt vom Rhythmus der Mahlzeiten. Sowohl die Gerichte und neue Geschmackswelten als auch das gemeinschaftliche Ritual des Speisens eröffneten uns eine Sphäre für kulturellen Austausch und Begegnung. In den Unterhaltungen und der rumänischen Küche das „typisch Rumänische“ zu finden, stellte sich als höchst herausfordernd dar. Genau wie das Land selbst nämlich aus einem Konglomerat vieler verschiedener Ethnien und Minderheiten zu dem zusammenfügt ist, was es heute ist, unterliegen auch Küchentraditionen und Rezepte vielerlei Einflüssen. So kommen in der rumänischen Küche Elemente aus den Kulturen der in Rumänien vertretenen Minderheiten, aus den Küchen der Nachbarländer sowie aus früheren Herrschaftseinflüssen (wie z.B. aus dem Osmanischen Reich) zusammen.

Mit diesem Kochbuchprojekt möchten wir uns an Menschen aus westeuropäischen Ländern, vor allem aber an Menschen aus Frankreich und Deutschland wenden. Durch die Zusammenstellung von Rezepten für ein Menü rumänischer Gerichte wollen wir ermöglichen, der in Westeuropa kaum bekannten rumänischen (Ess)Kultur zu begegnen.



PRÉFACE

Il était une fois, il y a quelque temps, en été, une école d'été sur le thème de la médiation culturelle entre l'Europe de l'Est et l'Europe de l'Ouest qui nous a emmenés dans le sud de la Roumanie, là où le Danube coule lentement mais sûrement de plus en plus vers l'est. Chacune de nos journées a été rythmée par les repas. Tant les plats et les nouvelles saveurs que le rituel collectif du repas nous ont ouvert une sphère d'échanges et de rencontres culturelles. Trouver ce qui est « typiquement roumain » dans les conversations et la cuisine roumaine s'est avéré être un défi de taille. Tout comme le pays lui-même est le résultat d'un conglomérat de nombreuses ethnies et minorités différentes, les traditions culinaires et les recettes sont soumises à de nombreuses influences. Celles-ci sont issues des cultures des minorités représentées en Roumanie, des cuisines des pays voisins ainsi que d'anciennes influences (par exemple de l'Empire Ottoman).

Avec ce projet de livre de cuisine, nous souhaitons nous adresser aux personnes originaires de pays d'Europe occidentale, mais surtout aux personnes originaires de France et d'Allemagne. En rassemblant des recettes pour un menu de plats roumains, nous voulons permettre de découvrir la culture (alimentaire) roumaine, peu connue en Europe occidentale.

CIORBĂ DE LOBODĂ

Neben zahlreichen herzhaften Fleischgerichten verfügt die rumänische Küche über eine bunte Auswahl traditionell veganer Gerichte, denen im sehr religiösen Rumänien vor allem während der Fastenzeit eine bedeutende Rolle zukommt. Zu diesen Gerichten gehört beispielsweise die Ciorbă de lobodă (Gartenmeldesuppe). Hierbei handelt es sich um eine säuerliche Suppe, die im Sommer zur Erfrischung kalt gegessen wird.

Outre les nombreux plats de viande copieux, la cuisine roumaine propose un choix varié de plats traditionnels végétaliens qui jouent un rôle important dans ce pays très religieux, notamment pendant le carême. Parmi ces plats, on trouve par exemple la ciorbă de lobodă (soupe à l'arroche des jardins). Il s'agit d'une soupe acidulée qui se mange froide en été pour se rafraîchir.

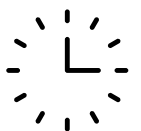
Rezept / Recette

Zutaten: 500g Gartenmelde, ½ Knollensellerie, 1 Petersilienwurzel, 1 Zwiebel, 2 Bund Frühlingszwiebeln, 70g Rundkornreis, 50ml Bors (alternativ kann Zitronensaft verwendet werden), 1EL Sonnenblumenöl, 1 Messerspitze Paprika edelsüß, Salz

Zubereitung: Das Gemüse waschen, schneiden und in etwas Öl für ca. 5 Min. andünsten. Anschließend den Reis und 1,5L Wasser hinzufügen und zusammen mit dem Gemüse ca. 15 Min. köcheln lassen. Die gewaschene und in Streifen geschnittene Gartenmelde und die Paprika dazugeben, mit Salz verfeinern und weitere 5 Min. köcheln lassen. Falls Sie Bors wählen, diesen kurz aufkochen und zur Suppe geben oder die Suppe mit Zitronensaft abschmecken.

Ingrédients : 500 g d'arroche des jardins, ½ céleri-rave, 1 racine de persil, 1 oignon, 2 bottes d'oignons nouveaux, 70 g de riz rond, 50ml de bors (vous pouvez également utiliser du jus de citron), 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol, 1 pointe de couteau de paprika doux, sel

Préparation : Lavez et coupez les légumes, puis faites-les revenir dans un peu d'huile pendant environ 5 minutes. Ajoutez ensuite le riz et 1,5 l d'eau, puis laissez mijoter avec les légumes pendant environ 15 minutes. Ajoutez l'arroche lavée et coupée en lamelles ainsi que le paprika doux, assaisonnez avec du sel et laissez mijoter encore 5 minutes. Si vous choisissez le bors, portez-le brièvement à ébullition et ajoutez-le à la soupe ou assaisonnez la soupe avec du jus de citron.



30-40 Minuten/
minutes



4 Personen/
personnes





MĂMĂLIGĂ

Mămăligă ist ein sehr beliebtes rumänisches Gericht. Es handelt sich um einen Brei aus Maismehl, der der italienischen Polenta ähnelt. In ganz Osteuropa – insbesondere in Moldau und der Ukraine – gibt es verschiedene Versionen dieses Gerichts. Mămăligă wird als Beilage, mit Sahne und Käse oder auch mit Milch serviert. Zum Teil ist Mămăligă auch mit Clichés behaftet, und wurde oft als Gericht für arme Bauern angesehen. Ein beliebter Spruch unter Rumäniendeutschen war: „Mămăligă din mălai (Mamaliga aus Mais), frisst die ganze Walachei“.

La mămăligă est un plat roumain très populaire. Il s'agit d'une bouillie à base de farine de maïs qui ressemble à la polenta italienne. Il existe différentes versions de ce plat dans toute l'Europe de l'Est, en particulier en Moldavie et en Ukraine. Il est servi en accompagnement, avec de la crème et du fromage, ou encore avec du lait. La mămăligă est parfois associée à des clichés et était souvent considérée comme un plat pour les paysans pauvres. Une expression populaire parmi les Allemands de Roumanie était : « Mămăligă din mălai (mamaliga en maïs), mange toute la Valachie ».

Rezept / Recette

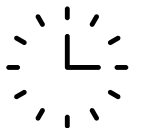
Zutaten: 200g Maismehl, 3 Prisen Salz, 1L Wasser, Butter oder Olivenöl

Zubereitung:

Wasser salzen und im Topf aufkochen. Maismehl hinzufügen und 15-20 min köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Nach Wunsch Butter oder Olivenöl einrühren. Warm genießen.

Ingrédients : 200 g de farine de maïs, 3 prises de sel, 1 L d'eau, beurre ou huile d'olive

Préparation : Saler l'eau et la porter à ébullition dans une casserole. Ajouter la farine de maïs et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes. Remuer de temps en temps. Ajouter du beurre ou de l'huile d'olive selon votre préférence. Déguster chaud.



25 Minuten/
minutes



2-3 Personen/
personnes



SARMALE



Klassisch: Mit einer Füllung aus Hackfleisch (meist Schwein oder Rind), Reis, Zwiebeln und Gewürzen, in Sauerkraut- oder Weinblättern eingerollt, serviert mit Sauerrahm und Mămăligă.

Vegetarische Variante: Die Fleischfüllung wird durch eine Mischung aus Reis, geriebenen Karotten, Pilzen, Paprika und Kräutern ersetzt. Das schmeckt ebenso herzhaft.



Classique : Avec une farce à base de viande hachée (principalement de porc ou de bœuf), riz, oignons et épices, roulée dans des feuilles de chou fermenté ou de vigne, servie avec de la crème fraîche et de la mămăligă.

Variante végétarienne : La farce de viande est remplacée par un mélange de riz, carottes râpées, champignons, poivrons et herbes. C'est tout aussi savoureux.

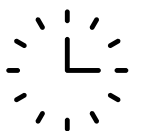
Rezept / Recette

Zutaten: 20-25 Sauerkrautblätter, 700g Hackfleisch (Schwein oder Rind), 150g Reis, 2 Zwiebeln, 2-3EL Öl 1-2 Karotten, 1TL Paprikapulver, 1TL getrockneter Dill, 1-2 Lorbeerblätter, 500ml passierte Tomaten, 200ml Wasser, Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung: Sauerkrautblätter ablösen, Hackfleisch, angebratene Zwiebeln, Reis, Karotten, Gewürze vermengen. Füllung auf Blätter geben und einrollen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 2-3 Stunden köcheln lassen.

Ingrediénts : 20 à 25 feuilles de chou fermenté, 700 g de viande hachée (porc ou bœuf), 150 g de riz, 2 oignons, 2 à 3 c. à s. d'huile, 1 à 2 carottes, 1 c. à c. de paprika en poudre, 1 c. à c. d'aneth séché, 1 à 2 feuilles de laurier, 500 ml de purée de tomates, 200 ml d'eau, sel, poivre selon le goût

Préparation : Détacher les feuilles de chou, préparer la farce avec la viande, les oignons, le riz, les carottes et les épices, rouler. Mijoter à couvert 2-3 h à feu doux.

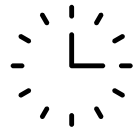


3
Stunden/heures



6-8 Personen/
personnes

PLĂCINTĂ CU MERE



1 Stunde / Heure



4-5 Personen/
personnes



Plăcintă ist ein traditionelles rumänisches Gebäck. Sie können verschiedene süße oder herzhaft gefüllte Plăcintă haben. Dieses Rezept ist für Plăcintă mit Apfelfüllung. Plăcintăs sind auch in Moldau und der Ukraine sehr weit verbreitet. Aufgrund ihrer einfachen Zubereitung und sättigenden Füllung sind sie ein sehr beliebtes Streetfood. Das Gericht hat eine sehr komplexe Geschichte. Es wurde bereits im antiken Rom zubereitet, und oft als Opfergabe für die Götter verwendet.



Les plăcintă sont des viennoiseries traditionnelles roumaines. Elles peuvent être préparées avec différentes garnitures sucrées ou salées. Cette recette est pour des fourrées aux pommes.

Les plăcintă sont également très répandues en Moldavie et en Ukraine. Faciles à préparer et très nourrissantes, elles sont un plat de streetfood très apprécié. Elles ont une histoire très riche, et étaient déjà préparées dans la Rome antique et souvent utilisées comme offrande aux dieux.

Rezept / Recette

Zutaten: 4 Eier, 1 Prise Salz, 18 EL Zucker, 18 EL Öl, 18 EL Milch, 2 Packungen Vanillezucker, 1 Löffel Vanilleessenz, geriebene Schale einer Zitrone, 24 EL Mehl, 1 Packung Backpulver, 25g Butter, 1kg Äpfel, 3 EL Zucker, Saft einer halben Zitrone, 1 Teelöffel Zimt

Zubereitung:

Die Eier mit dem Salzpulver schaumig schlagen. Den Vanillezucker hinzufügen, dann nach und nach die 18 EL Zucker, das Öl, das Vanillearoma und die Zitronenschale. Die Milch, das Backpulver und nach und nach die 24 EL Mehl hinzufügen. Die Äpfel bei schwacher Hitze köcheln, bis sie weich sind und das Wasser verdunstet ist. Den Zucker und den Zitronensaft hinzufügen und nachdem die Äpfel abgekühlt sind, den Zimt hinzufügen. Das Backblech mit Backpapier auslegen und mit Butter einfetten. Die Hälfte des Teiges daraufgeben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 10 - 15 Minuten backen, bis der Teig etwas fester wird. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Äpfel und den restlichen Teig daraufgeben. Den Kuchen 25 - 30 Minuten im Ofen backen. Nachdem der Kuchen etwas abgekühlt ist, verzieren Sie ihn mit Puderzucker und etwas Zimt. Fertig zum Servieren!

Ingrédients : 4 œufs, 1 cuillère à soupe de sel, 18 cuillères à soupe de sucre, 18 cuillères à soupe d'huile, 18 cuillères à soupe de lait, 2 sachets de sucre vanillé, 1 cuillère d'essence de vanille, le zeste râpé d'un citron, 24 cuillères à soupe de farine, 1 sachet de levure chimique, 25 g de beurre, 1 kg de pommes, 3 cuillères à soupe de sucre, le jus d'un demi-citron, 1 cuillère à café de cannelle

Préparation :

Battre les œufs avec le sel en poudre jusqu'à obtenir un mélange moussieux. Ajoutez le sucre vanillé, puis progressivement les 18 cuillères à soupe de sucre, l'huile, l'arôme de vanille et le zeste de citron. Ajoutez le lait, la levure chimique et progressivement les 24 cuillères à soupe de farine. Faites mijoter les pommes à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient tendres et que l'eau se soit évaporée. Ajoutez le sucre et le jus de citron, puis, une fois les pommes refroidies, ajoutez la cannelle. Recouvrez la plaque de cuisson de papier sulfurisé et beurrez-la. Versez-y la moitié de la pâte et faites cuire dans un four préchauffé à 180 degrés pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que la pâte devienne un peu plus ferme. Sortez la plaque du four et ajoutez les pommes et le reste de la pâte. Faites cuire le gâteau au four pendant 25 à 30 minutes. Une fois le gâteau légèrement refroidi, décorez-le avec du sucre glace et un peu de cannelle. Prêt à servir !

Kulinarische Vielfalt in Zitaten

Essen erzählt Geschichten von Traditionen, Begegnungen und persönlichen Vorlieben. Die folgenden Zitate fangen Stimmen und Erinnerungen ein, die den Geschmack der Heimat, die Vielfalt der Küche und die Freude am gemeinsamen Genießen widerspiegeln.

“Essen bedeutet Wohlstand und gute Stimmung”, erzählt ein Gesprächspartner lächelnd. Für ihn gehören in ein Kochbuch zuerst die besten Rezepte: “Salate, dann Ciorbe, und dazu darf Wein oder țuică nicht fehlen”.

Auf die Frage, was für ihn typisch rumänisch sei, antwortet er ohne Zögern: “Ganz klar mămăligă”. Sein Herz schlägt besonders für “Ciorbe und sarmale, aber nur so, wie meine Mutter sie gemacht hat”. Auch ungarische Gerichte wie Halászlé haben in seiner Küche ihren Platz gefunden: “meine verstorbene Frau war Ungarin”.

Ein anderer Interviewter sieht das Essen als “wichtig fürs Überleben, aber auch als Erfahrung. Es transzendiert Ethnien, ist Kunst, ein gutes Gesprächsthema und verbindet Menschen. Speisen wie ciorbă de lobodă oder Kartoffeleintopf dürfen in einem Kochbuch nicht fehlen”. Er erinnert sich daran, in Thailand ein sehr ähnliches Kartoffelgericht probiert zu haben. Für ihn gibt es kein einziges typisch rumänisches Gericht: “Alles ist eine Mischung aus verschiedenen Kulturen”.

Diversité culinaire en citations

La nourriture raconte des histoires de traditions, de rencontres et de préférences personnelles. Les citations suivantes captent des voix et des souvenirs, reflétant le goût du pays natal, la diversité de la cuisine et la joie de savourer ensemble.

« Manger signifie prospérité et bonne humeur », raconte un interlocuteur en souriant. Pour lui, les meilleures recettes commencent par : « salades, puis ciorbe, et à cela il ne faut pas oublier le vin ou la țuică ». À la question de savoir ce qui est typiquement roumain pour lui, il répond sans hésiter : « Bien sûr, la mămăligă ». Son cœur bat particulièrement pour « ciorbe et sarmale, tout comme ma mère les faisait ». Des plats hongrois comme le halászlé ont aussi trouvé leur place dans sa cuisine : « ma défunte femme était hongroise ».

Un autre interviewé considère la nourriture comme « importante pour survivre, mais aussi comme une expérience. Elle transcende les ethnies, est un art, un bon sujet de conversation et relie les gens. Des plats comme la ciorbă de lobodă ou le ragoût de pommes de terre ne doivent pas manquer dans un livre de cuisine ». Il se souvient avoir goûté en Thaïlande un plat de pommes de terre très similaire. Pour lui, il n'existe pas de plat typiquement roumain unique : « C'est un mélange de plusieurs cultures ».

Glossar / Glossaire

| Rumänische Gerichte | Bedeutung & Lautung | Signification & Prononciation |
|-----------------------------|---|--|
| Borș | (Borsch) fermentierte Weizenkleie, verleiht einer Suppe eine säuerliche Note | (Borch) Son de blé fermenté, qui donne à une soupe un goût acidulé |
| Ciorbă | (Tschorba) Suppe | (Tchorba) Soupe |
| Ciorbă de lobodă | (Tschorba de loboda) Gartenmeldesuppe | (Tchorba dé loboda) Soupe à l'arroche des jardins |
| Halászlé (ungarisch) | (Halasle) Ungarische Fischsuppe | (Halaslé) Soupe de poisson hongroise |
| Mămăligă | (Mamaliga) aus Maismehl hergestellter Brei, ähnlich der italienischen Polenta | (Mamaliga) Plat à base de maïs jaune. C'est l'équivalent de la polenta italienne |
| Plăcintă cu mere | (Platschinta ku mere) Apfelkuchen/-tasche | (Platchinta kou méré) Chausson/gâteau aux pommes |
| Sarmale | Gefüllte Kohlrouladen | (Sarmalé) Rouleaux de chou farcis |
| Țuică | (Zujka) Pflaumenschnaps | (Tsouïka) Eau-de-vie de prune |



Quellen / Sources

Textquellen / Textes:

- <https://www.rri.ro/de/rubriken/rumaenische-kochrezepte/ciorba-de-loboda-saure-suppe-aus-gartenmelde-id640279.html>
- https://cookpad.com/ro/recipes/17146222?ref=search&search_term=pl%C4%83cint%C4%83+cu+mere
- <https://odessareview.com/history-placinta-ancient-rome-modern-odessa/>
- <https://earthtoveg.com/romanian-mamaliga/>

Bilder / Images:

- <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/a/a8/MamaligaBranza.JPG/500px-MamaligaBranza.JPG>
- <https://cumsa.ro/wp-content/uploads/2020/06/placinta-de-mere.jpg>