

Süße und Bitterkeit

In Staufen serviert Atossa Faghir Afghani täglich **PERSISCHE GERICHTE**

Nuristan – Stadt des Lichts – hat Atossa Faghir Afghani ihren persischen Mittagstisch in der Altstadt von Staufen genannt. Dort gibt es frisch gekochte Speisen und Lebensmittel, Kochkurse, Catering und abends für Gruppen die persische Tafel mit Tanz, Lyrik und Geschichten.

GABRIELE HENNICKE

„Nuristan soll eine Brücke zwischen meiner ersten Heimat Iran und meiner zweiten Heimat Deutschland schlagen“, sagt Atossa Faghir Afghani. „Ich wollte für meine Gäste eine kleine Oase der Ruhe schaffen.“ Entlang der Wände stehen mit bunten Teppichen bedeckte Bänke. Farblich passende Kissen, Tücher und Kunsthandwerk geben dem Raum eine orientalische Atmosphäre. Dazwischen stehen kleine Tische, an denen der Mittagstisch serviert wird. Atossa Faghir Afghani kocht täglich frisch, meist mit Bio-Produkten, vielen Gewürzen und Zutaten wie Safran, Pomeranzen, Maulbeeren und Rosenblättern aus ihrer persischen Heimat. Stets gibt es ein Gericht mit Fleisch und ein vegetarisches, jeweils als große und kleine Portion.

An diesem Tag bereitet Atossa Faghir Afghani Schirin Polo zu, ein traditionelles Hochzeitsgericht in Persien. Es besteht aus geraspelten Karotten, die mit Zwiebeln, Gelbwurz, Mandeln, Korinthen, Pistazien und Pomeranzen zubereitet werden. „Zusammen mit gedämpftem Reis gibt das Gericht dem frisch vermählten Ehepaar eine Ahnung von der bevorstehenden Ehe“, erklärt die 43-Jährige: „Man schmeckt die Süße der Korinthen und gleichzeitig meldet sich hinten im Gaumen das sanft Bittere der Pomeranzenschalen. Das eine ist ohne das andere nicht zu denken.“ Zu jedem Gericht gibt es Basmatireis der Sorte Tilda. Der Reis wird schon morgens früh mit viel Salz in Wasser gelegt. Das Salz entzieht dem Reis die Stärke, deshalb klebt er nicht. Später wird der Reis gewaschen und in kochendes Wasser mit einem Schuss Olivenöl gegeben. Wenn die Reiskörner fast gar sind, werden sie



„Ohne persisches Essen wäre ich ein Fisch ohne Wasser“, sagt Atossa Faghir Afghani. Hier serviert sie Schirin Polo mit dem Kräuteromlett Kuku, Reis und Joghurtsauce mit Minze. FOTO: HEG

abgegossen. „Und jetzt kommt das Geheimnis“, sagt die Köchin: „Ein bisschen Butterschmalz und Wasser und eine Prise Safran in den Topf geben und den Reis aufschichten.“ Mit einem Kochlöffel bohrt sie drei Löcher in den Reisberg und gibt Kräuter oder Knoblauch hinzu.

„Wir Perserinnen rühren nicht so viel, wir vollführen eher einen Tanz mit den Kochtöpfen, wir schütteln die Speisen im Topf“, sagt Atossa Faghir Afghani. „Bei meinen Kochkursen fällt mir immer auf, dass die Deutschen sehr rustikal umrühren, das ist gar nicht nötig.“ Das Kochen habe

sie schon als Mädchen gelernt, indem sie Mutter und Oma beobachtete. Die gemeinsame Mahlzeit in der Großfamilie spielt eine zentrale Rolle im persischen Alltag. Obwohl inzwischen auch im Iran viele Frauen auswärts arbeiten, sei immer eine Mutter, Schwiegermutter oder Tante im Haus, die das Kochen übernehme, erklärt Atossa Faghir Afghani.

Das persische Essen ist für sie eine unerlässliche Verbindung zu ihrer Heimat und deren Kultur. Im Alter von 16 Jahren musste sie mit ihrer Familie die Heimat verlassen. „Ohne persisches

Essen wäre ich ein Fisch ohne Wasser“, meint sie. Atossa Faghir Afghani ist ausgebildete Tänzerin und Tanztherapeutin und tanzt traditionelle persische Tänze. „Schon als Kind in Teheran, wo ich aufgewachsen bin, habe ich leidenschaftlich getanzt“, erzählt sie, „auch die Leidenschaft für Literatur habe ich schon als Kind entwickelt. Literatur war das Tor zur Welt für mich.“ Daher veranstaltet sie heute für Gruppen abends die persische Tafel: Hier vermittelt sie persische Kultur – traditionellen Tanz, selbst geschriebene Gedichte und Geschichten und natürlich persische Speisen.

Atossa Faghir Afghani hofft, dass das Nursitan Zukunft hat: Derzeit sucht sie dringend neue Räumlichkeiten in Staufen, da sie nach einer Eigenbedarfskündigung in den jetzigen Räumen in der Hauptstraße nur vorübergehend bleiben kann.

> NURISTAN, Hauptstraße 41, Staufen, Telefon 07633/9 2993 83, www.nuristan-staufen.de. Geöffnet: Dienstag und Mittwoch 11 bis 15 Uhr, Donnerstag bis Samstag 11 bis 17 Uhr. Am 17. Dezember um 19 Uhr gibt es einen Literaturabend. Der nächste Kochkurs findet am 24. Januar 2015 statt. Vom 1. bis 11. April 2015 begleitet Atossa Faghir Afghani eine Iranreise.

REZEPT

SCHIRIN POLO

Eine fein gehackte große Zwiebel ohne Öl anbraten, wenn sie schwitzt, einen Schuss Olivenöl hineingeben. „Dann wie ein sanfter Schneehauch mit Gelbwurz bestreuen“, sagt Atossa Faghir Afghani. Drei grob geraspelte Karotten dazugeben, anschließend je eine Handvoll gestiftelte Mandeln, Korinthen (oder andere Rosinen) und gestiftelte Pistazien hinzufügen. Zwei Esslöffel getrocknete Pomeranzenschalen, die zuvor in Wasser ein-

geweicht wurden, dazugeben. Ersatzweise die Schale von Bio-Orangen in feine Streifen schneiden, in einem Topf mit Wasser bedecken und mit einem Esslöffel braunem Zucker kurz aufkochen, Wasser abgießen und zufügen. Ebenso eine Prise Salz, Pfeffer und einen halben Esslöffel braunen Zucker. Erst jetzt wenden und auf der kleinsten Stufe acht Minuten garen lassen. Atossa Faghir Afghani serviert dazu Kräuteromlett Kuku, Reis und Joghurtsauce mit Minze. HEG