

# Was ist dein jüdisches Lieblingsessen?

Gibt es überhaupt typisches jüdisches Essen? Wo immer jüdische Gemeinschaften existierten, übernahmen sie auch die Ernährungsgewohnheiten ihrer Umgebung. Rezepte der regionalen Küche wurden kombiniert mit Spezialitäten zu Schabbat und Feiertagen und mit Familienüberlieferungen. Die Vielfalt hat kaum Grenzen - Hauptsache, es schmeckt!

Jüdische Küche ist so vielfältig wie die regionalen Kulturen, in den Jüdinnen und Juden leben. Es gibt bestimmte typische Speisen, die in Verbindung zum jüdischen Jahreskreis stehen, z.B. Challah/Plural: Challot, die geflochtenen Hefezöpfe zum Schabbat. Oder auch Matzah, das ungesäuerte Brot während des Pessachfestes. Und die Hamantaschen („Hamanohren“), die zu Purim gegessen werden. Aber womit diese dreieckigen Teigtaschen dann gefüllt sind: Mohn, Marmelade, Datteln, Schokocreme – das ist wieder abhängig von lokalen Bräuchen, Familienrezepten oder auch vom individuellen Geschmack. Ein typisches Schabbat-Gericht ist auch der Tschulent, ein Eintopf aus Bohnen, Kartoffeln, Fleisch, Eiern, der am Freitag in den Ofen geschoben wird und dort auf kleinem Feuer bis zum nächsten Tag schmort. Früher brachten Frauen ihre Challot und die Tschulent-Töpfe in eine lokale Bäckerei, damit sie im dortigen Ofen backen oder schmoren zu lassen, heute kann man das auf kleinem Feuer in der Küche zu Hause machen. Die Matzot hingegen kauft man üblicherweise schon fertig abgepackt in koscheren Geschäften oder in Gemeindebüros.

Es kennzeichnet die jüdische Küche, dass sie die speziellen Speisen zu Schabbat und Feiertagen immer mit den kulinarischen Gewohnheiten der Umgebung kombiniert haben. Wenn es also zu den Traditionen des Chanukka-Festes gehört, in Öl Gebackenes zu essen, so gab es in Mittel- und Osteuropa eben Latkes (Kartoffelpuffer) und Sufganijot („Berliner“/Pfannkuchen/Krapfen),

sind es anderswo eben Donuts, Oliebollen, Pasteles fritos oder Churros. In jüdischen Haushalten wurde so gekocht, wie es auch die christlichen oder muslimischen Nachbarn taten, nur dann eben entsprechend den koscheren Speisevorschriften. Osteuropäische jüdische Küche ist also fett- und kohlehydratreich, in Südfrankreich, Spanien und Italien wurde gemäß mediterranen Gepflogenheiten viel mit Gemüse und Olivenöl gekocht, in der Türkei und in Nordafrika liebte man es gern scharf gewürzt. Heutzutage sind israelische Speisen, wie Falafel, Hummus, Tchinah oder Baba Ganoush, die ihren Ursprung in der arabischen Küche haben, überall in jüdischen Gemeinden zuhause. Ein Problem gab es nur dann bei der Übernahme regionaler Gerichte, wenn sie Fleisch und Milch zugleich beinhalteten. Aber bei den Zutaten lässt sich variieren und dank moderner Lebensmitteltechnologie gibt es heute vegane und vegetarische Alternativen, die dabei benutzt werden können.

Da Essen eine wichtige Ausdrucksform von Tradition und kultureller Zugehörigkeit ist, spielen Familienrezepte eine große Rolle. Bei Festmahlzeiten zu Feiertagen oder anderen Anlässen (Brit Milah, Bar/Bat Mizwah o.a.) bieten traditionelle Speisen Gelegenheit, sich über die familiäre Herkunft oder über biographische Prägungen auszutauschen, von persönlichen Erinnerungen zu erzählen und somit auch jüdische Identität an die Kinder weiterzugeben. Eine wichtige Zutat von jüdischen Liebesspeisen ist darum „Heimischkeit“.

<https://juedischleben.de/Rituale-leben/Was-ist-dein-juedisches-Lieblingessen>