

Alltag viel zu kostbar sind. Auch gibt es typische Gerichte, die vor allem an den Festtagen zubereitet werden und zur Tradition in jeder Familie gehören. Für die Frauen sind Feiertage eine gute Gelegenheit, ihre Kochkünste zu zeigen, und sie dürfen sicher sein, Komplimente von allen Seiten zu bekommen.

In Afghanistan sind die Frauen meist Hausfrauen, ohne weitere berufliche Verpflichtungen. So können sie sich dem Kochen ausgiebig widmen. Das zeigt sich auch in der Rezeptur vieler Speisen. Die afghanische Küche lebt von einer guten Portion Muße und Geduld, um die Zwiebeln langsam dünsten, das Fleisch lange köcheln, das Gemüse intensiv schmoren zu lassen. Der Blumenkohl darf bräunlich werden, der Spinat zu einer sämigen Masse verkochen, die Linsen dürfen

zerfallen, so entfalten die Gerichte erst ihren Geschmack. Alles muss lange garen, sonst gilt ein Essen als unverdaulich und ungesund. Natürlich gibt es auch Gerichte, die weniger Zeit zur Zubereitung brauchen, wie *Schor Nachod* oder *Karu*, denn auch in Afghanistan muss es manchmal schnell gehen. Das lange Kochen aber verleiht vielen Gerichten eine wohltuende Wärme. Afghanisches Essen macht einfach glücklich!

Lassen Sie sich also beherzt ein auf eine glückliche Reise durch die afghanische Küche und Kultur. Lernen Sie noch Unbekanntes kennen und probieren Sie Neues aus.

Das Kochbuch ist dafür der perfekte Begleiter. Kurze Einstiegstexte zu jedem Rezept erzählen Wissenswertes über die Gerichte, die Zutaten und ihre Zubereitung. Die Rezepte beschreiben

Schritt für Schritt das Vorgehen und macht das Nachkochen einfach.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Kochen und Genießen.

Imraan Safi



Reis und Brot

