

MONGOLISCHE SPEISEN

AUS KUH-, SCHAF- UND ZIEGENMILCH



Seit Jahrhunderten werden in der Mongolei Yaks, Kamele, Schafe, Ziegen, Rinder und Pferde gemolken. Aus der Milch produzieren die Nomaden länger haltbare Getränke, Joghurts, Butter, Quark und Käse.

Aaruul (getrockneter Quark), Bjaslag (Käse) und Eegzii (gerösteter Käse) können Sie hier in der Schweiz aus Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilch herstellen. Die traditionellen Speisen finden Sie auf den nächsten Seiten. Viel Spass und guten Appetit!

Aaruul – Ааруул – Getrockneter Quark



Man lässt Kuh-, Ziegen- oder Schafmilch sauer werden. Danach hebt man den festen Bestandteil mit einem feinen Tuch heraus. Die Masse wird im Tuch gut abgetropft. Zwischen zwei Brettern, die mit Steinen beschwert werden, wird die Masse zu einem breiten Kuchen von ein paar wenigen Zentimetern Höhe gepresst. Den Kuchen schneidet man dann in Stücke von einigen Zentimetern Länge. Diese werden auf einem Brett angeordnet und in der Sonne getrocknet. In der Mongolei passiert das normalerweise auf dem Dach der Jurte.

Beim Korkhoi Aaruul, «Wurm-Aaruul», wird die Masse nach dem Abtropfen im Tuch durch einen Fleischwolf zu Würmchen gepresst. Getrocknet ist das «Wurm-Aaruul» dann leichter zu kauen.

Verwendung

Die getrockneten Stücke sind nahezu unbegrenzt haltbar. Sie werden im Mund gelutscht, denn sie sind sehr schwer zu beissen. Der Geschmack variiert je nach verwendeter Milch. Meistens schmeckt das Aaruul leicht süsslich und säuerlich.

In der Mongolei gehört Aaruul zum unentbehrlichen Proviant. Auch sonst stillen die Stücke jederzeit den kleinen Hunger, manchmal auch den grossen.



Bjaslag – Бяслаг – Mongolischer Käse



Man kann Kuhmilch verwenden, doch würziger wird der Käse mit Ziegen- oder Schafsmilch. Wegen der fehlenden Reifung hat mongolischer Käse allerdings im Vergleich zu europäischen Sorten relativ wenig Eigengeschmack.

Herstellung

Die Milch wird gekocht und eine kleine Menge Kefir hinzugefügt. Nachdem die Milch geschieden ist, werden die festen Bestandteile mit einem grossen Tuch aus der Sirte herausgehoben. Die Masse wird im Tuch abgetropft und dann zwischen zwei Steinen oder Brettern mit einem Gewicht gepresst. Es entsteht ein Käse mit einer runden oder quadratischen Form. Ideal ist ein Durchmesser von etwa 25 Zentimetern und einer Höhe von etwa fünf Zentimetern.

In einem nomadischen Haushalt kann der Käse nicht wie in Europa monatelang gereift werden, was das Lagern, Wenden, Salzen und so weiter bedeuten würde. Der Käse wird zur längeren Haltbarkeit einfach in Streifen geschnitten und getrocknet.

Verwendung

Frische Streifen von Käse werden als Snack gegessen. Getrockneter Käse ist relativ hart und wird darum häufig in Tee eingeweicht. Manchmal werden auch Käsestücke in eine Suppe gegeben.



Eezgi- ЭЭЗГИЙ – Gerösteter Käse



Milch wird gekocht und wie bei der Herstellung von Bjaslag (mongolischer Käse) mit etwas Kefir angesetzt. Nach der Trennung von der Sirte wird die Masse aber so lange weitergekocht bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Die trockene Masse wird noch etwas weiter geröstet, bis sie in goldgelbe Stückchen von körniger Konsistenz zerfällt. Das Endprodukt ist so trocken, dass es für längere Zeit in einem Stoffsack gelagert werden kann.

Verwendung

Eezgii wird als Snack geknabbert. Der Geschmack ist ganz leicht süsslich. Die gefühlte Struktur auf der Zunge ist leicht mehlig oder körnig.

zoo!
Z Ü R I C H

Zoo Zürich AG
Zürichbergstrasse 221
CH-8044 Zürich
+41 (0)44 254 25 00
zoo@zoo.ch
www.zoo.ch

Wer Tiere kennt, wird Tiere schützen.