

# Essen nach strengen Regeln

Inessa Goldman hat die koschere Küche erst spät kennengelernt / Heute kocht sie auch mit Schülern

Von Anja Todt

**Zwei Spülen, zweierlei Besteck und Teller: Bei Familie Goldman in Osnabrück sieht man doppelt. Das muss in einer koscheren Küche auch so sein. Inessa Goldman gibt einen Einblick in die komplizierten jüdischen Speisegesetze und erzählt, warum sie sich über Brot im Abfalleimer ärgert.**

Brot wird in einem jüdischen Haushalt nicht einfach so gegessen. Bevor Inessa Goldman frisch gebackenes Brot schneidet, pflegt sie ein Ritual. Sie nimmt einen kleinen Becher aus dem Küchenschrank, füllt ihn mit Wasser, gießt einen Teil des Wassers über die linke Hand, den Rest über die rechte Hand. Dann spricht sie einen Segen und ein Dankgebet, „Brot ist für uns ein vollwertiges Nahrungsmittel“, erklärt die 58-Jährige, die zur jüdischen Gemeinde in Osnabrück gehört.

Brot im Abfalleimer kann Inessa Goldman nicht ertragen. „Das tut mir in der Seele weh, zumal meine Mutter noch hungern musste.“ Auch altes Brot lasse sich noch gut verarbeiten, sagt sie, beispielsweise zu „Armen Ritzern“: Brot oder Brötchen mit Milch, Eiern und Zucker mischen und mit Butter in der Pfanne backen – „das schmeckt wunderbar“. Wer Inessa Goldman kennt, wird nie erleben, dass sie Essen schnell und nebenbei in sich reinstopft. „Wir haben gelernt, Lebensmittel zu schätzen und dafür zu danken. Das Judentum bringt uns diese Dankbarkeit bei.“ Die Tora misst der Ernährung eine wichtige Rolle bei: Koschere Nahrung ist demnach die reine Nahrung, sie kann den Menschen beflügeln, dient seiner Seele.

## Griffbereit: Ratgeber für koschere Lebensmittel

Dabei musste Inessa Goldman das koschere Kochen erst lernen. Das Wissen darum war in ihrer Familie, die in den 90er Jahren aus Lettland einwanderte, verloren gegangen. „Anfangs dachte ich: ‚Das schaffe ich nie‘“, erzählt sie. Zu kompliziert, zu viele Regeln, zu zeitaufwendig. Die jüdischen Speisegesetze – die Kaschrut – sind eine Wissenschaft für sich (siehe „Zur Sache“). Wohl



Prüfender Blick ins Glas: Sind im aufgeschlagenen Ei wirklich keine Blutreste vorhanden?

## ZUR SACHE

### Was heißt eigentlich „koscher“?

Die jüdischen Speisegesetze (Kaschrut) haben ihr Fundament in der Tora, den fünf Büchern Moses. Sie setzen viel Detailwissen voraus. Grundlegend für die Kaschrut sind die Unterscheidung von erlaubten und nicht erlaubten Tieren, das Verbot des Blutgenusses sowie die Aufteilung in „fleischige“, „milchige“ und „neutrale“ Lebensmittel. Koscher, also erlaubt, sind nur Tiere, die zweigespaltene Hufe



Inessa Goldman hat Reissalat mit Trockenpflaumen sowie Couscoussalat zubereitet. Den Ratgeber, wie man sich in Deutschland koscher ernähren kann (oben), hat sie in der Küche immer griffbereit. Foto: Anja Todt

aus diesen Gründen, sagt sie, ernährten sich von den etwa 1000 jüdischen Gemeindegliedern in Osnabrück nur fünf bis sechs Familien zu Hause wirklich koscher. Jüdische Eltern in Deutschland lernen oft von ihren Kindern. So war es auch bei den Goldmans. Sohn und Tochter, die vom früheren Rabbiner Marc Stern unterrichtet wurden, machten der Familie das koschere Essen schmackhaft.

Mittlerweile ist Inessa Goldman eine routinierte Köchin, die die Kaschrut perfekt in ihren Alltag integriert. Sie weiß, wo es Matze zu kaufen gibt, achtet auf Konservierungsstoffe – auch in Schokolade –, verarbeitet viel Obst und Gemüse. Falls sie unsicher ist, schlägt sie in einem Ratgeber nach, der in vier Sprachen auflistet, wie man sich in Deutschland koscher ernähren kann.

Ihren Menüanteil für Sabbat bereitet Inessa Goldman immer rechtzeitig am Freitag vor. Denn samstags darf nicht gearbeitet werden. Heute tischt sie Couscoussalat mit viel Gemüse und

Reissalat mit getrockneten Pflaumen auf. Ihr Bruder backt Brot, ihre alte Tante bereitet Fisch zu. Zum Sonnenuntergang, wenn das Sabbatfest traditionell beginnt, sitzt die Familie dann zu viert am festlich gedeckten Tisch. „Es ist schön, in Gemeinschaft zu essen“, sagt Inessa Goldman. Und noch schöner, wenn ihre Kinder und Enkel dabei sind. Der Sohn, lebt in Israel, die Tochter in Straßburg.



Jetzt ist erst einmal die Nachspeise dran. „Karottenkugel“ nennt sie den Kuchen, der nach 45 Minuten Backzeit duftend aus dem Ofen kommt. Während Inessa Goldman den Teig rührt, erklärt sie, weshalb sie jedes Ei im Glas aufschlägt und akribisch nach Blutresten absucht. Nach biblischer Vorstellung ist das Blut der Sitz der Seele und darf daher grundsätzlich weder vergossen noch verzehrt werden.

## Alles Blut muss vom Tier entfernt werden

Deshalb sind auch Tiere nur dann koscher, wenn sie vorschriftsmäßig geschächtet wurden: Alles Blut muss entfernt sein. Nach der Schächtung werden sowohl das Messer als auch das Tier auf jeglichen Makel geprüft. Inessa Goldman kennt jedes Detail, obwohl sie sich gar nicht viel aus Fleisch macht. Demzufolge bleibt ein Teil ihrer Küche fast unbenutzt. Die Küche

orthodoxer Juden weist nämlich Besonderheiten auf. Fast alles gibt es zweimal: zwei Spülen, zwei Kühlschränke, zweierlei Besteck und Teller. Denn eines der wichtigsten Kaschrutgesetze ist die vollkommene Trennung von Fleisch und Milch. Jedes Produkt, das Fleisch enthält, wie zum Beispiel Fleischsuppe, gilt als fleischig, und es ist verboten, es mit milchigen Produkten zu mischen. Man darf nicht einmal die gleiche Tischdecke für fleischige und milchige Mahlzeiten benutzen.

## Koschere Küche als Schnupperangebot

Der Kuchenteig ist inzwischen fertig. Inessa Goldman verteilt ihn in einer Auflaufform und schiebt ihn in den Ofen. Die Karottenkugel, sagt sie, komme auch bei Kindern sehr gut an. Im Auftrag der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit Osnabrück ist sie an mindestens zwei Tagen in der Woche unterwegs, um an Schulen das Projekt „Judentum begreifen“ vorzustellen. Neuerdings wird in Schulküchen auch koscher gekocht. Inessa Goldman staunt selbst, wie beliebt dieser Programmpunkt ist. An einer Hauptschule in München banden sich sogar muslimische Schüler begeistert die Kochschürzen um.

Kulinarisch geht es auch weiter. Die jüdische Gemeinde, verrät Inessa Goldman, plane ein Buch über jüdische Küche, gewürzt mit jüdischem Humor. „Wir sammeln alte Rezepte, Rezepte für Feste und Rezepte für die moderne israelische Küche.“ Illustrieren soll das Buch ein Maler: Inessas Bruder Alexander Ginsburg.

## REZEPT

### Karottenkugel

#### Zutaten:

vier große Karotten, in große Stücke geschnitten  
1 Glas Mehl  
ein halbes Glas brauner Zucker  
ein halbes Glas weißer Zucker  
eineinhalb Teelöffel Backpulver  
ein halbes Glas Öl  
2 Eier  
1 Teelöffel Vanille-Aroma



#### Zubereitung:

Karotten ins Wasser geben und etwa 25 Minuten im Topf bei geschlossenem Deckel kochen. Wasser abgießen und die Karotten mit einer Gabel zerkleinern. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Backform (etwa 20 Zentimeter Durchmesser) einfetten. Eier, Mehl, Zucker, Backpulver, Vanille und Öl mit einem Mixer gut verrühren, die Karotten hinzugeben und kurz unterrühren, so dass der Teig noch kleine Stücke enthält. Die Mischung in die Backform gießen und etwa 45 Minuten backen. In Dreiecke geschnitten, ergibt die Karottenkugel zwölf Portionen.