

Morgen gibt es besten Borschtsch von gestern

Denn heute kochen die Liberovs russisch, ein andermal mediterran, gern japanisch – und manchmal auch schnell eine Packung aus dem Supermarkt



■ Die Liberovs essen international. Mama Diana liebt Sushi, Papa Vitali mag es mediterran und Töchterchen Judith isst am liebsten Fischstäbchen oder Nudeln mit Tomatensoße. Aber heute wird typisch russisch gekocht und gegessen: Borschtsch, Pelmeni und Salat. Pelmeni sind kleine Teigtaschen mit unterschiedlichen Füllungen – mal süß und fruchtig, mal sauer mit Fleisch oder Fisch. „Heute gibt es die mit Puten-

fleisch gefüllten fertig aus dem Supermarkt, weil ich wenig Zeit hatte“, sagt Diana und zeigt das Küchenutensil, mit dem man die Pelmeni bequemer füllen kann. „Das kann man in russischen Supermärkten kaufen.“ Der Borschtsch wird gleich für ein paar Tage gekocht und schmeckt jeden Tag besser. Deshalb, so Vitali, gibt es in Russland die Redensart: „Magst Du Borschtsch von gestern? Dann komm morgen!“

Damit Diana das Rot der Bete nicht tagelang ihre Finger färbt, reibt sie ihre Hände vorher mit ein bisschen Speiseöl ein. Der Borschtsch dagegen soll schön rot werden – dazu muss der Essig vor dem Kochen in den Topf.

Diana Liberova ist 26 Jahre jung. Vor zehn Jahren kam sie aus St. Petersburg nach Deutschland und sprach kein Deutsch. Doch sie schaffte es aufs Gymnasium; gerade hat sie ihr Studium der Pädagogik und Musikwissenschaften abgeschlossen. Seit 2003 ist sie stellvertretende Vorsitzende des Nürnberger Ausländerbeirats. Ihr Mann Vitali Liberov (31) stammt aus Brjansk, etwa 600 km südlich von Moskau. Er hat ebenfalls Pädagogik studiert und ist heute selbstständig tätig als Coach für deutsche Firmen, die in Russland investieren wollen, und russische Firmen, die in Deutschland Geschäftskontakte suchen. Diana und Vitali lernten sich auf einem Seminar in Regensburg kennen, das er noch als Jugendleiter bei der Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland (ZWST) durchführte.

Koschere Gummibärchen

„Wir sind die glückliche Generation, die die Wende erlebt hat“, erzählt Vitali, während er den Tisch für die Familie deckt: „Ab 1989 durften wir erfahren, was wir sind und das auch ausleben.“ Einige Sitten und Gebräuche wie die koschere Zubereitung der Speisen haben sie wie viele andere jüdische Familien in Russland schon immer gepflegt. So essen sie zum Beispiel kein Schweinefleisch oder bereiten Milch nicht zusammen mit Fleisch zu.

„Wir wollen in der Familie nicht streng religiös sein, aber auf Traditionen bauen“, sagt Vitali. Das vermitteln sie auch Judith, die fünf ist und in den Kindergarten geht. „Judith versteht jetzt schon, dass sie keine Gummibärchen essen darf, weil da Gelatine drin ist, und Gelatine wird aus Schweineknöcheln hergestellt.“ Und Diana ergänzt: „In Frankreich stellt Haribo auch koschere Gummibärchen her. Die bestellen wir manchmal.“ Und endlich steht die große Suppenterrine mit dem dampfenden Borschtsch auf dem Tisch. Normalerweise serviert man das Gericht mit etwas Saurer Sahne, aber da ein Milchprodukt mit Fleisch eben nicht zusammen geht, gibt es bei den Liberovs weiße Salatsoße dazu. Die Familie wünscht sich „Prijatnogo Appetita!“ und Judith ist schon so hungrig, dass sie zwei Teller mit



Von wegen Radkappe:

Damit lassen sich Pelmeni, Teigtaschen, bequem füllen. Gibt's im russischen Supermarkt!

Pelmeni isst – Borschtsch mag sie heute nicht. Und das, obwohl die rote Farbe und der intensive Duft den Eintopf so verlockend appetitlich machen. Er schmeckt köstlich!

Zu guter Letzt gibt uns Vitali noch eine russische Tischsitte mit auf den Weg:

„Eine leere Flasche darf auf keinen Fall auf dem Tisch stehen, denn leere Flaschen bringen leere Taschen!“

Text: Christine Kammerer; Fotos: Anna Böhm

Borschtsch

300 g Suppenfleisch vom Rind mit Knochen
3 Kartoffeln
3 Rote Bete
2 Karotten
300 g Weißkohl
Je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker
2 EL Essig
1 Becher Saure Sahne oder weiße Salatsoße

Rindfleisch in den Topf geben und ca. 1/2 Stunde kochen lassen, Schaum abschöpfen. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Rote Bete und Karotten schälen und raspeln, Weißkohl längs in feine Scheiben schneiden, Essig zugeben, alles zusammen 30 - 40 Minuten kochen, würzen. Mit einem Löffel Sahne oder Salatsoße servieren.



„Prijetnogo Appetita“:
Vor dem Essen wünschen sich Diana, Vitali und Judith Liberov „Guten Appetit“.

Kurz und knackig

■ Ein Sommernachtstraum

Auch Aufgeweckte sollten notieren: Das Familienfest „Sommernachtstraum“ steigt am Freitag, 25. Juli, von 16 Uhr bis 22 Uhr. Im Rosenaupark können Kinder vielfältige Spiel-, Bastel- und Mitmachaktionen erleben – und am Ende die große Feuershow! Mehr dazu: www.sommernachtstraum.nuernberg.de oder Jugendamt, Kathrin Schwarz 0911/231-3870

■ Und was koche ich morgen?

Was schmeckt meinen Kindern und was ist gesund? Das Gesundheitsamt hat auf diese Fragen Antworten parat. Die Experten bieten eine kinderärztliche Sprechstunde in fünf Stadtteilen nach Terminvereinbarung an. Eltern erhalten neben Informationen über die altersgemäße körperliche, seelische und geistige Entwicklung von Säuglingen, Kleinkindern und Schulkindern auch Informationen über gesunde Ernährung für das erste Lebensjahr und aktuelle Ernährungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche. Infos und Termine unter 0911/231-2159

■ Zum Gähnen!

Wenn Schüler gähnen, kann das an schlecht gelüfteten Räumen liegen. Konzentrationsschwäche, Müdigkeit und Leistungsabfall sind die Folgen. Gleichzeitig steigt das Risiko von luftübertragenen Virusinfektionen. Das Umweltinformationszentrum am Brühl in Leipzig stellt Schulen nun kostenlos ein Messgerät zur Kohlendioxidmessung zur Verfügung. Infos: 0341/123-6711

■ Ausgezeichneter Pausenverkauf

Es geht also auch gesund: Statt Pommes und Wurstbrötchen verkaufen Schüler ihren Mitschülern preiswerte und gesunde Nahrungsmittel in den Pausen. „DJ Imbiss“ nennt sich die Firma, bei der Schüler vom Einkauf bis zur Job-Kleidung alles selbst managen. Jetzt wurden die Jungen und Mädchen der Pestalozzi-Schule und des Viscardi-Gymnasiums in Fürstenfeldbruck ausgezeichnet.

■ 10x Sinnen-Tag zu gewinnen!

Am 5. Juli lädt die N-Ergie Familien zum Erfahrungsfeld der Sinne auf die Wöhrder Wiese ein. An diesem Tag gibt es ab 10 Uhr spannende Aktionen rund ums Wasser: z.B. Seifenblasen herstellen, Edelsteine suchen oder Marmorieren. Neben den Wasseraktionen bietet das Erfahrungsfeld dieses Jahr viele Stationen zum Schwerpunktthema „Erde“. Famos verlost 10 Familienkarten für den 5. Juli!

Die Preisfrage: Welches Element steht beim N-Ergie-Familienstag im Mittelpunkt? Einfach an famos mailen oder eine Postkarte senden, und mit etwas Glück mit bis zu vier Personen den Familientag genießen.