

Neues aus Priene VIII (2025): Prienischer Ernährungsratgeber: Kohlenglut, Fingerwärme und Gasherdkost

Es wird ja gerade viel über Ernährung gesprochen und Rat gegeben. Da können wir mithalten. Bei uns besteht die Nahrung aus lokalen Produkten, das Essen wird frisch zubereitet (wurde beides schon häufiger im Blog thematisiert, ist ja auch wichtig).

Und, jetzt kommt der Clou, was bislang auf den Health-Seiten der großen Magazine meines Wissens nach nicht berücksichtigt wurde, es wird in der prienischen Grabungsküche auf eine sehr differenzierte Wärmeerzeugung geachtet. Elektroherd kann jede/r.

An jedem Sonntagabend wird von zwei emsigen Wedlern das Kohlenfeuer entfacht und zum Glühen gebracht (Abb. 1). Dann kommen flach gedrückte Köfte und marinierte Hühnerbrüste in klappbare Grillgitter, die alle 30 Sekunden gewendet werden müssen, damit das Fleisch nicht zu trocken wird. Dazu wird ein Salat aus sehr kleingeschnittenen Tomaten, Zwiebeln, Paprika, Rukola, Petersilie, manchmal auch Portulak, sowie Weißbrot gereicht. Getrunken wird meistens Ayran. Und ich gebe zu, als Soßen gibt es Industrieprodukte wie Ketchup, Mayonnaise oder der leicht scharfe Aufstrich von Yusuf Köfteci. Sei's drum! Appetit?



1

Es geht aber auch ohne künstliche Hitze. An einigen Freitagabenden gab es von studentisch-türkische Seite gegen 22 Uhr noch ein besonderes Leckerli im Park unweit des Grabungshauses. Mehmet aus Şanlıurfa verwendet für die Çiğköfte gebrochenen Bulgur, Zwiebeln, Izot, Paprikamark und feines rohes Rindfleisch. Dazu werden immer wieder kleine Portionen Eis gegeben – verrückt, oder? – und alles über eine Stunde lang handgeknetet (Abb. 2a). Die wichtigsten Zutaten sind also Kraft und Durchhaltevermögen. Die Handwärme und das beständige Bewegen führen am Ende dazu, dass das Fleisch gar wird. Serviert wird mit Zitrone und großen Romanaherzen, in die die kleinen handgeformten, eher unansehnlichen Frikadellchen eingewickelt werden (Abb. 2b). Für die Vegetarier wird einfach auf das Rindfleisch verzichtet. Als Getränk dazu funktioniert mancherlei: Softdrinks, Wasser, Bier, es sollen auch schon Rakiflaschen beobachtet worden sein, die sich in Tischnähe aufgehhalten hätten. So jedenfalls der öffentliche Klatsch. Aber ob darauf etwas zu geben ist ..? Es wird ja viel erzählt in kleinen Dörfern ...



2

Vom Gasherd aus der Pfanne kommen die in Hefeteig gehüllten kleingeschnittenen Auberginen mit Tomaten und Zwiebelchen, hier am Samstagmittag. Gereicht wird zu den Pişi ein Kartoffelgratin mit Joghurthäubchen.

Ich weiß gerade nicht ... Hatte ich schon gefragt? Appetit?



3

Axel Filges aus Priene am 31. August 2025