

# Hinter jedem Strauch ein Geheimnis für Genießer

Albanien wird als Reiseziel immer beliebter. Das Land überrascht mit einer jahrhundertealten Weintradition und einer exzellenten, nachhaltigen Farm-to-Table-Bewegung.

Gewagte Überholmanöver, tiefe Schlaglöcher, vereinzelt Kühe auf der Straße. Feierabendverkehr in Albaniens Hauptstadt Tirana, ein heißer Sommerabend Mitte August – schließlich erreichen wir unser Ziel: Hinter einem meterhohen Holztor erstreckt sich ein grünes Paradies. Der Straßenlärm weicht dem Zirpen der Grillen in den Hecken, der Duft feuchter Erde erfüllt die Luft. Magnolienbäume spenden Schatten, die Temperatur ist gefühlte fünf Grad geringer. Willkommen auf der „Uka Farm“, einem der renommiertesten Restaurants und Weingüter Albaniens.

Albanien ist bei Reisenden beliebter denn je, insbesondere die albanische Riviera. Uns zieht es jedoch ins Hinterland, um die besten Farm-to-Table-Restaurants des Landes zu besuchen, um so in die Kultur und Tradition der albanischen Küche einzutauchen. Auf den Straßen Männer auf Eseln, Ziegen springen zur Seite, Kühe suchen Abkühlung in der Vjosa, dem letzten wilden Fluss Europas.

„Unsere Farm ist zwei Hektar groß. Hier gibt es rund 250 verschiedene Pflanzen, von denen wir einige gezielt anpflanzen, den Rest lassen wir natürlich wachsen“, begrüßt uns Flori Uka bei einer Tour über die Farm. Der 38-Jährige im lässig hochgekremelten weißen Leinenhemd, in beiger Cargohose und Ledersandalen gilt als bekanntester



1

Winzer Albaniens. Immer wieder zeigt er auf Pflanzen am Wegesrand. „Das ist ‚Comfrey‘, eine Heilpflanze, die bei Hautallergien eingesetzt wird. Aber wir nutzen sie als Gründüngung.“ Die Farm setzt auf nachhaltige Landwirtschaft ohne künstliche Pestizide, Uka bevorzugt den Begriff „Forest Farming“: „Weil niemand in den Wald geht, um die Pflanzen zu bewässern oder zu düngen. Stattdessen leben dort Tausende von Tieren, Insekten und Pflanzen in Harmonie miteinander.“ So auch auf der „Uka Farm“.

Die 1996 gegründete Farm gilt als Pionierprojekt in Albanien. Flori Ukas Vater, Rexhep Uka, war der erste Landwirtschaftsminister Al-



2



3

Text & Fotos  
JESSICA JUNGBAUER

BILDER:

1

Pionierprojekt „Uka Farm“: Winzer Flori Uka hat alte albanische Rebsorten wiederentdeckt

2

Vom Feld frisch auf den Tisch mit Blick ins Grüne der Farm

3

Mrizi I Zanave im Norden: Tomaten werden in der Sonne getrocknet

4

Familienbetrieb: Die Tante des Betreibers der Uka Farm erntet Tomaten

5

Albanische Mezze: viele Gerichte, alles wird geteilt

6

Vom Käse bis zum Brot alles selbst hergestellt: Mit seinem Bruder Altin hat Anton Prenga „Mrizi I Zanave“ ins Leben gerufen



4



5

baniens, Insektenforscher und war Professor an der Landwirtschaftlichen Universität Tirana. Er wollte zeigen, wie nachhaltige Landwirtschaft funktionieren kann. „Diese Farm sollte ein natürliches Labor für seine Studenten sein“, so Flori Uka. Es dauerte zum Beispiel 26 Jahre, bis die richtige Tomatensorte für den Standort gefunden war – 25 verschiedene waren ausprobiert worden. Auf dem Grundstück stehen überall Insektenfallen, die durch Licht, die Farbe Gelb oder einen Duft Insekten anlocken. Eine Erfindung seines Vaters. „Wir können immer messen, welche Insekten auf dem Feld sind. Nicht um sie etwa zu töten, sondern um sie zu beobachten“, sagt Uka.

Er hat Önologie in Tirana studiert, später im italienischen Udine. Er kehrte nach Albanien zurück, weil er hier etwas verändern wollte. Albanien habe eine lange Weintradition, was viele nicht wüssten. „Wir sind eines der ältesten Weinanbaugebiete auf dem Balkan mit einer 6000 Jahre alten Weinkultur“, sagt Uka und schenkt ein Glas Wein nach dem anderen zum Probieren ein. „Wir haben noch Rebstöcke, die 200 bis 250 Jahre alt sind.“ Dazu kommen rund 300 Sonnentage im Jahr. Wie konnte so eine Weintradition verloren gehen? „In unserer Geschichte gab es 600 Jahre lang Prohibition. 500 Jahre lang wegen der türkischen Invasion, Hundert Jahre lang war Albanien ein Königreich



6

und eine Diktatur. Da war Wein nur etwas für die Herrschenden und den Export.“ Uka hat sich auf Kallmet und Cerruja spezialisiert. „Kallmet‘ ist nicht der typische vollmundige Rotwein, aber eine ernsthafte Sorte mit süßen, tanninhaltenen und fruchtigen Aromen. Und sehr elegant in der Farbe.“ Um die Trauben für seine Weine zu ernten, arbeitet Uka mit 250 Familien im ganzen Land zusammen.

Beim Abendessen sitzen wir an karierten Tischdecken mit Blick ins Grüne. „Die albanische Küche ist in den Häusern der nordalbanischen Bergbauernfamilien entstanden“, erzählt Uka. „Klopfen Gäste an die Tür, wurden sie eingeladen. Die Familien waren nicht reich, aber für Gäste schlachteten sie das beste Tier, um ihren Reichtum zu zeigen. Es gab Mezze und Raki. Sonst aßen sie selbst vielleicht nur Bohnen und einfache Sachen.“ Deshalb wird das Menü im Mezze-Stil serviert. Alles wird geteilt, auch Fleischgerichte wie Ziege mit Kartoffeln und Lammkoteletts. Die Auswahl ist beeindruckend: von eingelegten Gurken und geräuchertem Auberginenpüree über Paprika in Weißweinsauce und Byrek bis hin zu zwei Jahre gereiftem Schafskäse mit Blaubeermarmelade.

Weiter geht es nach Norden zum Agriturismo „Mrizi I Zanave“, der die Idee von Slow Food nach Albanien gebracht hat und mittlerweile so beliebt ist, dass er täglich 450 Gäste bewirbt – mit albanischem Käse, Brot und natürlich Wein aus eigener Produktion. Anton Prenga, der mit seinem älteren Bruder Altin „Mrizi I Zanave“ gegründet hat, winkt uns vom Traktor aus zu und zieht sich schnell seine weiße Kochjacke über. Er will uns die Produktionsstätte zeigen, das Herzstück des Restaurants.

„Das war früher ein politisches Gefängnis“, erzählt der 38-Jährige, während er uns herumführt. Die Spezialität von „Mrizi I Zanave“ ist Kuh- und Ziegenkäse aus Rohmilch, der im Sommer in Rotwein und im Winter in Granatapfelsaft eingelegt wird. „Der Käse reift drei bis vier Monate in Salz und Wasser. Die Fässer sind aus Eichenholz.“ Auch den albanischen Hartkäse Kashkaval stellen sie hier her. Prenga nimmt einen Laib aus dem Regal und atmet den Duft ein. Im Raum nebenan stapeln sich die Einmachgläser in den Regalen: Wassermelonenmarmelade, grüne Feigenmarmelade, Quittenmarmelade und im Winter auch Kastanienmarmelade. Im Hof stehen große türkisfarbene Glasgefäße in der heißen Augustsonne. „Hier machen wir Kiefern sirup. Die Kiefern bleiben zwei bis drei Monate lang mit etwas Zucker im Glas und werden dann kurz eingekocht. Das ist eine albanische Tradition und auch gut für die Gesundheit, wenn man zum Beispiel Husten hat.“

Auf dem Rückweg zum Restaurant liegen in einem Olivenhain Tomaten auf langen Holztischen zum Trocknen in der Sonne. Wir kommen an der Küche vorbei, wo gerade frisches Brot aus dem Steinofen geholt wird. „Das ist Poğaç, wie es unsere Großmütter gebacken haben.“ Das Mehl dafür wird täglich in einer Steinmühle gemahlen. „Mrizi I Zanave“ hat heute mehr als 100 Mitarbeiter. Alle Produkte werden auch im hauseigenen Laden verkauft, einem ehemaligen Bunker.

Die Anfangszeit war schwierig. Die beiden Brüder hatten zuvor in Italien als Köche gearbeitet, wollten aber etwas Eigenes schaffen. „Altin wusste, dass wir etwas



8

im eigenen Land machen mussten“, erzählt Prenga. „Wir wollten den Agriturismo dort eröffnen, wo wir geboren wurden. In unserem Haus. Drei Jahre hatten wir nicht viele Kunden oder Arbeit. Dann haben wir gemerkt, was für tolle Zutaten wir hier haben. Und haben angefangen, eigene Produkte für das Restaurant herzustellen.“ Es kamen immer mehr Gäste, meist aus dem Balkan, mittlerweile aus allen Teilen Europas. Prenga schätzt, dass etwa 40 Prozent der Gäste Touristen und 60 Prozent Albaner sind.

Die Entwicklung des Tourismus im Lande sieht er kritisch. „Viele bauen nur für den Moment, verdienen kurzfristig Geld und verkaufen dann ihre Gebäude“, sagt Prenga und spielt damit auf den Bauboom an der Küste an. „Wir aber wollen nicht nur an die nächsten fünf Jahre denken.“ Er fährt fort: „Der Kommunismus hat unser Land stark geprägt. Damals war es verboten, eigene Tiere zu halten oder eigenes Essen zu produzieren. Man musste für das Land arbeiten, das einem zugeteilt wurde, hat dafür ein bisschen Geld bekommen, um dann im Laden zu kaufen, was angeboten wurde.“ „Mrizi I Zanave“ will seine Produktion weiter ausbauen.

Beim Abendessen bedecken allein die Vorspeisen den ganzen Tisch: Neben einer Vesperplatte mit der hausgemachten Wurst und Käse mit den sonnengetrockneten

**BILDER:**  
7  
Über die Grenzen hinaus bekannt: einer der ersten Agriturismi Albanien – Farm mit Unterkunft und Restaurant: „Mrizi I Zanave“  
8  
Allein die Appetizer bei „Mrizi I Zanave“ füllen schon den ganzen Tisch

9  
Die Milch für die Käseherstellung stammt von Ziegen aus der Umgebung

10  
„Ferma Albanik“ im Süden: Mutter Mira und Tochter Elmar kochen saisonale Gerichte

11  
War früher ein Lagerhaus für Produkte vom Feld: „Ferma Albanik“ – Agriturismo mit Permakulturgarten

12  
Elona Bejo von der von Frauen geführten „Ferma Albanik“ bei der Arbeit im Permakulturgarten



9



10



11

Tomaten gibt es etwa frittierte Zucchini-Blüten, gefüllt mit Frischkäse, oder klassisches Byrek mit Kartoffeln. Als Hauptspeise kann man zwischen einem Fleischgericht und den traditionellen Jufkanudeln mit Blaubeeren oder Pilzen wählen. Auch der Kiefern sirup findet sich auf dem Teller wieder – zur Sultjash, Milchreis-Eiscreme als Dessert.

Im Süden Albanien liegt die „Ferma Albanik“: Ungefähr vier Autostunden von Tirana entfernt, im Dëshnica-Tal unweit des Vjosa-Flusses, hat Elona Bejo mit ihrer Schwester Elma und ihrer Mutter Mira 2014 einen Agriturismo mit einem üppigen Permakulturgarten aufgebaut, was in Albanien noch immer eine Seltenheit ist. „Mrizi I Zanave“ ist ihr großes Vorbild. Doch statt die meisten ihrer Produkte selbst herzustellen, arbeiten sie mit Frauen aus der Region zusammen – eine „moderne Genossenschaft“, wie Bejo es augenzwinkernd nennt.

Eigentlich hat die 41-Jährige Bejo Architektur studiert. Bald hielt sie es in Tirana nicht mehr aus, sie sehnte sich nach der Natur. Auf dem ehemaligen Grundstück ihrer Großeltern fand sie einen sogenannten Koçek, in dem während des Kommunismus Gemüse und Obst gelagert wurden. Bejo erweiterte das Haus mit einem Holzbau zu einem Agriturismo mit 15 Gästebetten und einem Farm-to-Table-Restaurant.

Im Garten pflanzen sie Obst und Gemüse für das Restaurant an, das meiste muss aber wegen des großen Bedarfs dazugekauft werden. Zwischen Pfirsich- und Feigenbäumen blühen Fenchelknollen und Blattsalate. Bejo läuft durch die Felder, auf ihrem T-Shirt steht RESPECT. Der Permakulturgarten soll ein gutes Beispiel für andere in Albanien sein. „Es ist eine Möglichkeit, nicht so viel Zeit im Garten zu verbringen, denn in der Permakultur muss man nicht so viel gießen oder den Boden bearbeiten. Man legt Schichten an, die sich gegenseitig begünstigen. Und es ist bio.“ Als Dünger verwendet sie Kompost aus den organischen Abfällen in der Küche, manchmal auch aus dem Wald oder etwas Kuhdung. Sie zeigt



12

auf kleine Pflänzchen zwischen dem Gemüse. „Das sind Wildpflanzen. Ich behalte sie, und sie arbeiten mit den Tomaten und anderen Pflanzen zusammen. Im Permakulturgarten jäte ich nicht, sondern ich behalte alles und verwerte es.“

Als einer der Pioniere von Albanien Farm-to-Table-Bewegung arbeitet die „Ferma Albanik“ mit der Welternährungsorganisation FAO zusammen. Ziel ist es, altes albanisches Saatgut zu erhalten. Und es den Gästen in Form von Auberginen, Bohnen, Mais und Tomaten schmackhaft zu machen. „Das hier ist ein Weißwein aus der Region, aus der endemischen Rebsorte Debine“, sagt Bejo und reicht uns vor dem Abendessen ein Glas. Mutter Mira hat gekocht, Schwester Elma erntet im Garten noch geschwind Mangold für den Vorspeisenalat.

Zuerst gibt es Okraschotensuppe. „Okra hat gerade Saison. Jeden Tag versuchen wir mit allem zu kochen, was saisonal ist“, sagt Bejo. Der Salat besteht aus gleich fünf verschiedenen Blattsalaten aus dem Permakulturgarten. Darauf folgt ein Zucchini-Pie zum Teilen. „Das ist sehr traditionell, vor allem zu dieser Jahreszeit.“ Der ganze Tisch reißt sich um die letzten knusprigen Fleischbällchen. „Das Geheimnis meiner Mutter: Sie umhüllt sie mit getrockneten Brotkrümeln.“

Es sind kleine kulinarische Geheimnisse wie dieses, die Albanien zu einem Sehnsuchtsort für Genießer machen. ♦