

# Kama – Zauberpulver der estnischen Küche

„**Kama**“ heißt das Zauberpulver der estnischen Küche und wird hauptsächlich beim Frühstück und zum Nachtisch als wichtige Zutat verwendet. Das Pulver ist eine Mischung aus Roggen-, Hafer-, Erbsen- und Gerstenmehl.

Auf dem Land vor allem wurde das Kama-Pulver jahrhundertlang mit Buttermilch, Sauermilch oder Dickmilch verrührt und als erfrischendes, aber auch sättigendes Getränk verwandt. Etwas dicker angerührt und mit Beeren angereichert, wurde Kama zu einer erfrischenden aber auch sättigenden Sommermahlzeit.

Die „Kamacreme (est. Karmakrem)“ nimmt bis heute unangefochten einen der Spitzenplätze auf der Beliebtheitsskala bei den Leib- und Magenspeisen der Esten ein. Meist wird sie nur kurz Kama genannt, in Restaurants in raffinierteren Varianten auch gern „Kama-Mousse“.

In Deutschland lässt sich dieser Pulver leider nur schwer beschaffen.

## Zutaten:

- 500g Quark
- etwas Milch
- 100g Kama
- 4-5 EL Zucker
- 100 g Moosbeeren



## Zubereitung:

Für eine klassische Kama-Quarkspeise werden 500g Quark mit etwas Milch glattgerührt. Anschließend etwa 100 g Kama mit 4-5 Esslöffel Zucker gut vermischen. Moosbeeren (Cranberries) nach Geschmack beifügen, mindestens aber etwa 100 g.

Hilfsweise können auch Moosbeerenmarmelade oder Moosbeeren aus dem Glas verwendet werden. Ganz besonders lecker und prima zu Kama passend wäre auch die estnische Sanddornmarmelade.

Die Herstellung einer „Kama-Mousse“ ist ganz einfach. Für zwei Personen wird ein halber Liter Sahne mit zwei Esslöffeln Zucker steif geschlagen. 250 g Joghurt und drei bis vier gehäuften Esslöffel Kamamehl sowie pürierte Beeren oder Waldbeeren der Saison werden verrührt. Unter die Masse wird vorsichtig die geschlagene Sahne untergehoben. Anschließend die Mousse kaltstellen.

Die Creme vor dem Servieren mit Beeren der Saison verzieren.

Hinweis zur Beschaffung von Kama:

Das Produkt Kama wurde im Rahmen der „Grünen Woche 2021“ vorgestellt. Wir stellen Ihnen den Link zur Verfügung. Ebenfalls hilfreich ist zu wissen, dass in Finnland die Mehlmischung „Talkkuna“ heißt.