



Der Kölnberg kocht

Kulturelle Vielfalt



Vorwort

„Kein Genuß ist vorübergehend; denn der Eindruck, den er zurückläßt, ist bleibend.“

Wann immer ich diese Worte von Johann Wolfgang von Goethe lese, muss ich an die Kindheit meiner Oma Käthe denken. Diese ist im 2. Weltkrieg als 7-jähriges Kind mit ihrer Familie von Köln nach Sachsen geflüchtet. Dort ist sie und ihre sieben Geschwister in unterschiedlichen Familien untergebracht worden, die sie zuvor noch nie gesehen hatten. Alles war fremd und beängstigend. Sie wünschte sich nichts sehnlicher, als in ihre Heimat zurückzukehren und ihre Familie in die Arme zuschließen.

Um ihr den Start in der neuen Familie zu erleichtern, fragte die Ersatzmutter Käthe, ob sie mit ihr einen Kuchen backen wolle. Sie willigte zögernd ein und die beiden legten los. Sie wusste nicht, was sie darüber denken sollte, dass Frau Karasch völlig falsche Zutaten in den Teig gab. Sie kannte das Rezept von Käsekuchen, zu jedem Anlass hatte sie ihrer Mama dabei geholfen.

Immer wieder, wenn meine Oma zu dieser Stelle ihrer Geschichte kommt, fangen ihre Augen an zu funkeln: „Ich war so konzentriert auf das Backen, dass ich in diesem Augenblick meine Angst und meine Vorbehalte der neuen Mama und dem Kuchen gegenüber ablegte. Viel mehr überkam mich die Lust Fremdes zu entdecken. Fortan backten Ursula und ich jeden Sonntag zusammen.“

Die „Kölner Eierschecke“ gibt es, seitdem ich denken kann, zu jedem Geburtstag. Allerdings handelt es sich hierbei nicht mehr um das Urrezept von Ursula, sondern um eine Kombination von diesem und Omas kölschen, kulinarischen Einflüssen. Diese Geschichte ist ein Beispiel, wie Essen und Trinken fremde Menschen miteinander verbindet, ihnen ermöglicht ihre Vorbehalte abzulegen und Lust macht, das bisher Unbekannte kennenzulernen und zu entdecken.

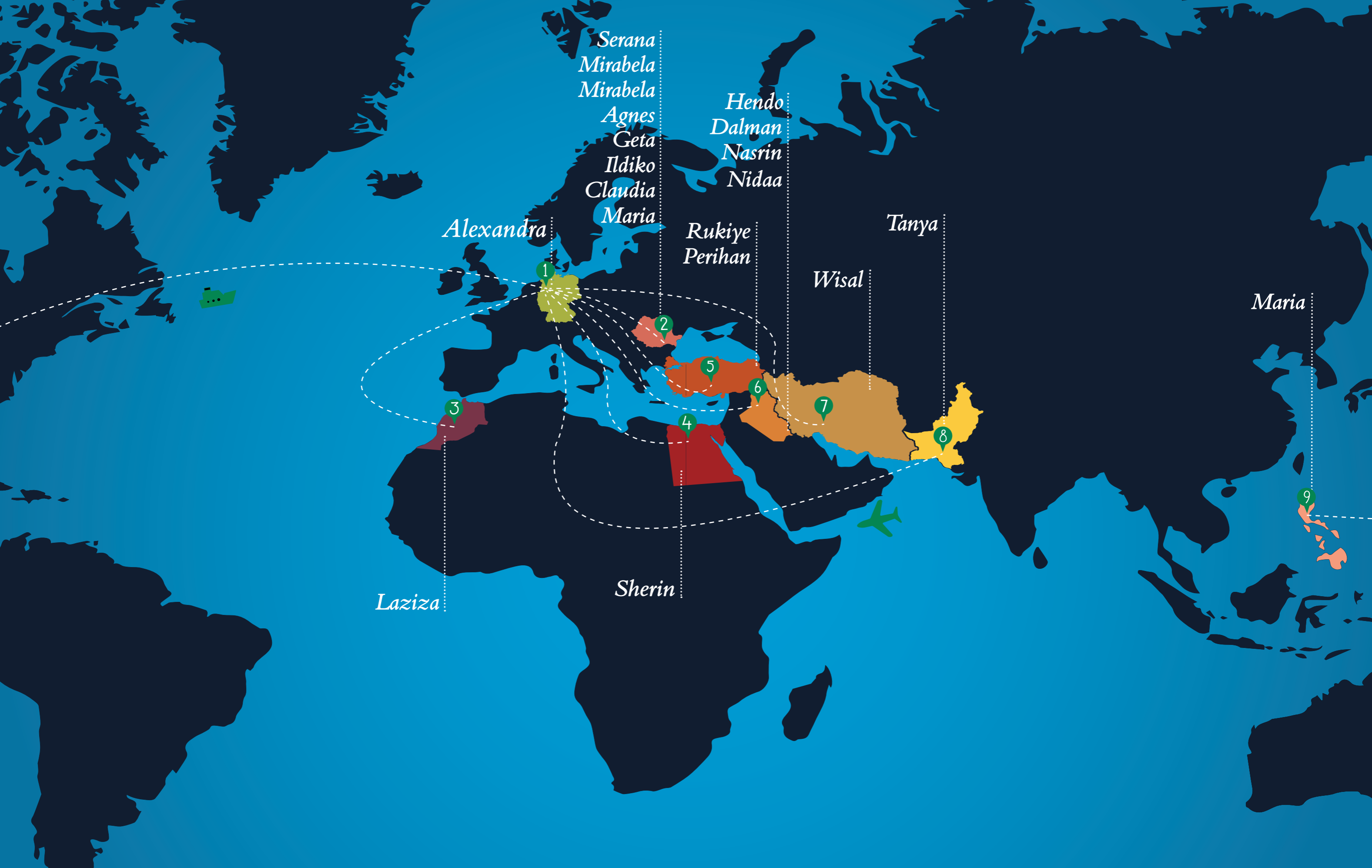
Seit der Anwerbung von Gastarbeitern sind in den 60er Jahren viele Migranten nach Deutschland gekommen. Viele von ihnen finden seither in Meschenich, am Kölnberg ein neues Zuhause. Es gilt eine Verbindung mit diesen Menschen zu schaffen, die dauerhaft in unserem Land, an diesem Ort bleiben werden. Im Rahmen dieses Buches arbeite ich mit dem Caritas-Zentrum Meschenich und einer Gruppe ansässiger Mütter des Kölnbergs zusammen. Wir haben uns oft getroffen, über die Küche ihrer Heimat gesprochen und Rezepte, die für sie „zu Hause“ bedeuten, gekocht. Gemeinsam sind wir auf eine Entdeckungsreise durch ferne Länder gegangen und haben dabei die Menschen und die Kulturen, die hinter jedem Gericht stecken, besser kennengelernt. Es wird ein neuer Blickwinkel auf diese Menschen und deren Zusammenleben am Kölnberg gegeben – eine Gesellschaft, die zusammenwächst. Dieses Buch soll noch viele Weitere ermutigen, aufeinander zuzugehen für ein besseres WIR.

Autorin

Alexandra Fietz
www.fietz-design.de

Inhalt

| | | |
|-----|----------------------|--|
| 13 | Am Kölnberg | |
| 41 | <i>Deutschland</i> | Alexandra 43 |
| 47 | <i>Rumänien</i> | Serana 150 Mirabela 53 Mirabela 57 Agnes 61 Geta 65 Ildiko 69 Claudia 73 Maria 77 |
| 81 | <i>Marokko</i> | Laziza 83 |
| 87 | <i>Ägypten</i> | Sherin 89 |
| 93 | <i>Türkei</i> | Rukiye 95 Perihan 99 |
| 103 | <i>Irak</i> | Hendo 105 Dalman 109 Nasrin 113 Nidaa 117 |
| 121 | <i>Iran</i> | Wisal 123 |
| 127 | <i>Pakistan</i> | Tanya 129 |
| 133 | <i>Philippinen</i> | Maria 135 |
| 139 | Stichwortverzeichnis | |
| 149 | Stadtteilmütter | |
| 151 | Gazi Mevlana | |
| 153 | Danksagung | |



Serana
Mirabela
Mirabela
Agnes
Geta
Ildiko
Claudia
Maria

Hendo
Dalman
Nasrin
Nidaa

Alexandra

Rukiye
Perihan

Tanya

Wisal

Maria

1

2

5

6

7

8

3

4

9

Laziza

Sherin





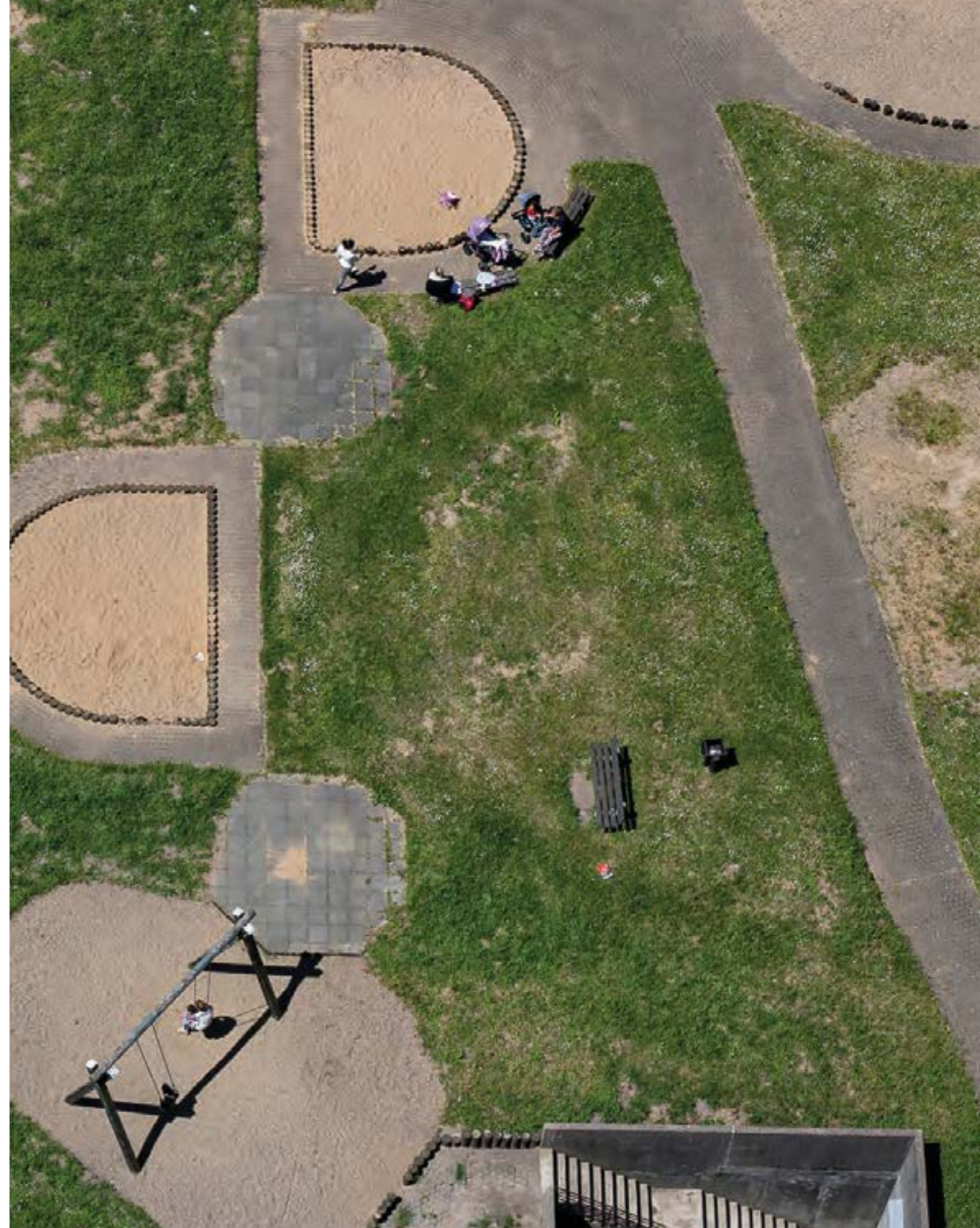
Motivation

Die geballte kulturelle Diversität an einem so zentrierten Ort zieht enorme Probleme nach sich. Abgesehen von den unterschiedlichen Nationalitäten sind die Kulturen, Traditionen, Werte und Religionen ebenfalls verschiedenartig. So gibt es zahlreiche „innerstaatliche Konflikte“, die vorrangig auf ethnischen Gründen beruhen.

Als Kommunikationsdesignerin bin ich spezialisiert auf verantwortungsvolle und zukunftsfähige Konzeptionen. Es ist mir ein großes Anliegen Ökologie bewusst zu leben und eine nachhaltige, visuelle Kommunikation zu schaffen. Besonders die soziale Nachhaltigkeit liegt mir am Herzen. Hiermit beziehe ich mich auf gesellschaftliche Zustände hinsichtlich ihrer Bedürfnisse, Chancengleichheit, Rechte und Möglichkeiten.

Als mir mein praktischer Dozent im Rahmen der Themenfindung für mein Diplom von seiner Zusammenarbeit mit der Caritas in Meschenich berichtete und meinte, er könne sich in dieser Konstellation noch ein weiteres Projekt vorstellen, war ich auf Anhieb begeistert. Vor meinem Studium für nachhaltiges Design hatte mich die Entscheidung zwischen den Studiengängen Design oder doch Sozialwissenschaften sehr beschäftigt. Mittels dieses Projekts öffnete sich die Möglichkeit, beides miteinander zu verbinden.

Das erste Treffen fand mit Frau Aurbek, der Sozialraumkoordinatorin für die Stadtteile Meschenich/ Rondorf in der ecosign/ Akademie für Gestaltung statt. Einige Dozenten hatten Tage vorher den Kölnberg unter Einsatz einer Security besichtigt, um sich ein besseres Bild von der aktuellen Situation zu machen.





Anfahrtsweg

Verena Aurbek lud mich ebenfalls ein, an dem wöchentlichen Treffen der Stadtteilmütter teilzunehmen, um diese kennenzulernen und in mein Projekt mit einzubeziehen. Nach dem Gespräch mit meinen Dozenten mischten sich in meine anfängliche Euphorie leichte Zweifel. Ich wusste nicht genau, worauf ich mich mit diesem Projekt am Kölnberg eingelassen habe. Bis dato war ich noch nie in Meschenich. Ich bin zwar in Köln geboren, sprich ein echtes *kölsches Mädchen*, aber in manchen, *negativ* behafteten Vierteln war ich noch nie.

Abends rief ich meine Mutter an, um ihr von meinem Vorhaben zu berichten. „Bist du dir sicher Alex? Ist es nicht sehr gefährlich am Kölnberg? Ich erinnere mich, dass ich ihn vor ein paar Jahren in den Nachrichten gesehen habe.“ Auch sie wusste nicht genau, was sie von alledem halten sollte, die Angst um mich und die Unsicherheit war ihr deutlich anzumerken. „Du machst das schon, ich vertrau dir da.“ Mit diesen Worten verabschiedete sich meine Mutter und ich machte mich am nächsten Morgen auf zum Kölnberg.

„Erst in die Straßenbahn, dann in den Regionalexpress und am Ende noch in den Bus. Ganz schön kompliziert ohne Auto. Ist das wirklich noch in Köln?“, fragte ich mich. Als ich in Hürth ausstieg, kam es, wie es kommen musste: der Bus, der einmal stündlich fährt, war gerade weg. Ich blickte der Tatsache ins Auge, dass ich beim ersten Kennenlernen mit meinen künftigen Kooperationspartnern zu spät kommen würde. Ich rief Verena an, um ihr von meiner misslichen Lage zu berichten. „Das ist normal hier, Alex. Mach dir keine Sorgen. Ich kann dich leider nicht abholen, ich habe kein Auto hier. Am besten gehst du einfach übers Feld, den großen Häusern entgegen. Du weißt ja, wohin du musst.“

Ein weiteres Problem des öffentlichen Raums stellt die schlechte Verbindung des öffentlichen Personennahverkehrs dar. Der Stadtteil Meschenich kann bloß mit Bussen erreicht werden. Die reguläre Fahrt dauert ca. 50 Min., ab dem Kölner Hbf.

Das Wohnumfeld, wie die Wohnhäuser selbst erweisen erhebliche Mängel auf. So sind einerseits die freien „Grünflächen“ privatisiert und vermüllt und andererseits die Bewegungsräume für Kinder, zu denen Spielplätze und ein Fußballplatz zählen, mutwillig zerstört. Obendrein breitet sich die Straßenprostitution immer weiter aus.

Und so stapfte ich über den nassen und kahlen Acker. „Wenigstens regnete es nicht auch noch.“ Während ich das Feld überquerte, ging auch mein restlicher Handy-Akku leer. „Was mache ich denn jetzt? Wusste ich wirklich, wo ich hin muss? Ja, das Caritas-Zentrum suchen... Das ohne Internet in einem fremden Viertel, sicher nicht leicht zu finden ist.“ Unterdessen erreichte ich den braunen, umzäunten Plattenbau. Ein Verkaufsangebot an der äußersten Hauswand fesselte plötzlich meinen Blick. „Günstig Wohnen in Köln-Meschenich. 1-,2-,3-,4- und 5-Zimmerwohnung zu vermieten und verkaufen.“

„Alex, du gehst auf gar keinen Fall ganz alleine über den Kölnberg! Das ist sehr gefährlich.“ Die Worte meines Dozenten tönnten mir in den Ohren. Allerdings war die Situation so aussichtslos, dass ich genau das, wovon mir abgeraten wurde, tat. Ich ging auf einen der Innenhöfe, zwischen den großen Häusern entlang. Müll lag links und rechts von mir, ein trister Ort im grauen Februar. „War das etwa gerade eine Ratte?“ Ich entschloss mich eine Gruppe Männer, die freundlich grüßten, nach dem Weg zu fragen. Wenige Minuten später erreichten wir das Caritas-Zentrum Meschenich.





Kennenlernen

„Wir setzen uns ein für mehr Teilhabe und Zusammenhalt in der Gesellschaft, für starke und handlungsfähige Kommunen, mehr Gerechtigkeit auf dem Arbeitsmarkt und für eine gute und ökologisch nachhaltige Entwicklung unseres Landes. Deshalb wollen wir uns besonders um strukturschwache, sozial benachteiligte und imagebelastete Stadtquartiere und Ortsteile kümmern.“ Michael Groschek

In diesem angekommen, lernte ich einige Frauen des sozialräumlichen Kooperationsprojekts *Stadtteilmütter und Stadtteilväter Meschenich* kennen. Sie erklärten sich bereit mich in meinem Vorhaben zu unterstützen. „Wir werden zusammen ein Buch mit der Hilfe der Caritas erarbeiten.“ Ich kann mich noch gut daran erinnern wie aufgeregt die Mütter und ich waren. „Ob das wohl alles so funktionieren wird, wie ich mir das vorstelle? Haben die Frauen wirklich Lust darauf?“ Hunderte Fragen schossen mir auf dem Rückweg durch den Kopf.

Der Designprozess des Buchs ist in drei Phasen unterteilt. Die Interviews, das Kochen in Kleingruppen und das große gemeinsame Fest. Gestartet wurde mit den Interviews. Die Absprache sowie die Koordination dieser Treffen gestalteten sich schwieriger als zuvor gedacht. Resümierend bin ich anfänglich viermal vergebens zum Kölnberg gefahren. Im Nachhinein kann ich das Verhalten der Mütter gut nachvollziehen. Da kommt eine junge, fremde Frau daher, die sie zuvor noch nie gesehen haben. Erzählt von einem gemeinsamen Kochbuch und möchte ihnen persönliche Fragen stellen. Umgekehrt hätte ich alledem auch skeptisch gegenüberstanden.





Von diesem Zeitpunkt an habe ich meine Vorgehensweise geändert. Ich versuchte mich in ihre Situation hineinzusetzen. Ergo entschied ich mich jeden Mittwoch und Donnerstag an den gemeinsamen Treffen der Stadtteilmütter und der Stadtteil-Anwärtinnen teilzunehmen, um die Frauen in einer gelockerten und neutralen Atmosphäre kennenzulernen. Bei der Mittwochs-Gruppe, den fertig ausgebildeten Stadtteilmüttern, habe ich mich sehr schnell wohlfühlt. Die meisten von ihnen kommen aus der *arabischen Welt*, ihre Religionen, Werte und Kulturen waren mir durch enge Freunde und Nachbarn bekannt.

Anders war es bei der Donnerstags-Gruppe. Diese setzt sich fast allein aus osteuropäischen Müttern, vorrangig Romas zusammen. Ich kannte weder ihre Kultur noch ihre Werte. Ich habe zuvor niemanden aus dieser Ethnie kennengelernt, etwas völlig Neues und Spannendes für mich.

Schnell bemerkte ich, wie sich ein beengendes Gefühl in meiner Lunge ausbreitete und langsam zu einem Kloß formte. 22 Augen, die mich anstarrten, als ich zur Tür hereinkam. Ich spürte ihre fragenden Blicke. Sie saßen zu elft an einem üppig gedeckten Tisch und frühstückten. Es war *lauter*, dennoch *bunter*, als bei den arabischen Frauen. Augenblicklich sprang eine von ihnen auf und machte mir im Stuhlkreis Platz. Aus allen Richtungen wurden ein Teller, eine Tasse, ein Messer, Kaffee, Milch, Brötchen, Aufschnitt und viele weitere Frühstücksutensilien gereicht.

Die Europäische Union hat mit der Europa-2020-Strategie neue Prioritäten zur „präventiven und nachhaltigen Stadtentwicklung“ festgesetzt. Hierzu wird der Mensch in den Mittelpunkt jedes Handelns gerückt. Unter dem Motto intelligentes, nachhaltiges und integratives Wachstum.“



Ausbildung

Die Stadt Köln hat den Aufruf der Europäischen Union im Zusammenhang mit der Europäischen Strukturfondsperiode 2014-2020 zum Anlass genommen, die eigenen städtischen Ziele zu prüfen und neu-/ umzugestalten. Heraus kam ein integriertes Handlungskonzept Starke Veedel – Starkes Köln: Mitwirken, zusammenhalten, Zukunft gestalten.

Durch die wöchentliche Teilnahme an den Donnerstags-Treffen konnte ich einerseits einen tollen Einblick in die rumänische Kultur und andererseits in die Ausbildung einer Stadtteilmutter erlangen. Neben dem gemeinsamen Lernen hat sich auch gemeinsames Tanzen etabliert. Eigentlich wollte ich nur die Pausen musikalisch begleiten. Die Frauen hatten jedoch einen solchen Spaß, dass ich fortan immer meinen Laptop mitbrachte. Mir wurde sowohl ein Kopftuch als auch ein traditioneller Rock gegeben und wir zeigten einander unsere Lieblingsmusik und kulturelle Tanzschritte. Es war jedes Mal aufs Neue eine euphorisierende Stimmung.

Nachdem alle Interviews geführt wurden, begann die zweite Phase des Projektes, das Kochen in Kleingruppen. Von der Nervosität her war es ähnlich wie beim Kennenlernen. „Wie wird es wohl sein, ganz alleine mit nur zwei Frauen? Wie ist die Stimmung? Und haben wir uns viel zu erzählen?“ Abermals wurden meine Sorgen und Ängste, durch die Vorfreude Neues zu entdecken abgelöst.





Begegnungen

Es war toll! Meine Bedenken waren ganz und gar umsonst. Wir trafen uns zu dritt in der Küche des Jugendzentrums „St. Blasius“ in Meschenich, unmittelbar neben der Caritas, und redeten über unsere Heimatländer, Kulturen, Werte und Küchen. Darüber hinaus zeigten wir Bilder unserer Familien und ermöglichten einander immer größere Einblicke in unser alltägliches Leben. Zum Essen kamen ihre Kinder, Freunde, Bekannte und Caritas-Mitarbeiter hinzu. Es wurde viel gelacht, mit den Kleinen gespielt und anschließend zusammen das Geschirr gereinigt. Die nächsten kulinarischen Begegnungen folgten.

Selbstverständlich gab es auch immer wieder Begegnungen mit nicht direkt am Projekt beteiligten Menschen. Bspw. liehen wir uns ein Handrührgerät von angrenzenden Nachbarn des Zentrums. Im Gegenzug freuten sich diese über ein Stück selbst gebackenen Kuchen. Oder der hilfsbereite Busfahrer den ich bei einer meiner Anreisen zum Kölnberg kennenlernte. Dieser bot mir an, mich direkt zum Jugendzentrum zu fahren, anstatt bis nach Rondorf – normalerweise fährt der Bus „nur“ alle 20 Min. bis nach Meschenich durch. Ich bin der Meinung, dass, wenn man Menschen positiv begegnet, man diese Wertschätzung auch zurück bekommt.

Als primäres Ziel des Konzepts sollen Rahmenbedingungen mittels entsprechender Maßnahmen geschaffen werden, die zu einer Verbesserung der Lebenssituation in „benachteiligten“ Wohnvierteln beitragen.





Freundschaften

Im Vordergrund des Kernziels stehen die Bewohner, die ganze Stadt und die Wechselwirkung der jeweiligen Viertel selbst. Hierzu hat die Stadt Köln elf Viertel als Sozialräume mit Handlungsbedarf definiert, dazugehörig Meschenich.

Heute fahre ich sehr gerne zum Kölnberg. Ich freue mich jedes Mal unheimlich, die Mütter zu sehen! Unsere Beziehung und die der Frauen untereinander haben sich über die gemeinsam verbrachte Zeit, d. h. die kulinarischen Begegnungen und die geführten Dialoge weiterentwickelt. So lag der Fokus anfangs noch auf den Interviews und gegenwärtig wird erzählt, was uns im Moment beschäftigt. Es sind *nachhaltige* Freundschaften entstanden.

Ich hatte nicht erwartet, dass mir das Projekt mit besonderem Augenmerk auf die Frauen, die dahinterstehen, derartig ans Herz wachsen würde. Durch sie hat sich ein ganz anderer, ein ganz neuer Zugang zum Kölnberg und den dort lebenden Menschen erschlossen. Bereits im Bus werde ich mit Umarmung und offenen Armen der mir bekannten Gesichter empfangen. Wir haben zusammen eine Verbindung geschaffen, die unsere Leben bereichert.

Darüber hinaus hat sich auch die Meinung meiner Mutter, die dem ganzen Projekt eher kritisch gegenüberstand, geändert. Wenn wir jetzt telefonieren wünscht sie mir viel Spaß und bittet mich, ihr etwas von den leckeren Speisen einzupacken. „Ich freue mich jetzt schon darauf, die Gerichte mit Papa zusammen nachzukochen, Alex.“

Natürlich kann und möchte ich nicht alles schönreden rund um den Kölnberg. Das ist keineswegs mein Ziel. Mein Anliegen ist es, der Boulevardpresse entgegen, einen alternativen Blickwinkel auf den Kölnberg zu ermöglichen – ein Beispiel zu geben, was für tolle und starke Menschen dort wohnen. Menschen, die einem auf Augenhöhe begegnen, Menschen, die sind, wie du und ich!









Kölnberg

Nach dem Bauplan des Architekten Wilfried Rehle wurde ein Hochhauskomplex in Köln-Meschenich errichtet. Dieser beinhaltet 9 Häuser, die bis zu 26 Etagen hoch sind und 1318 Wohneinheiten zählen. Die Wohnungen sind in 1-5 Zimmer unterteilt und besitzen eine Größe von 30 bis 100 qm.

Seit seiner Errichtung Mitte der 70er Jahre fungiert der Kölnberg als eine Art „Seismograf“ für Krisen in der Welt. Jeder Konflikt, jede Migrationsbewegung hat die Zusammensetzung der Bewohner beeinflusst. Aktuell beheimatet der Komplex über 4000 Menschen, aus über 60 Nationen – 87,4 % haben einen Migrationshintergrund, in diesem eingeschlossen auch die Mitglieder der Projektgruppe bzw. des Buches.

Durch die kulturelle Vielfalt an einem so zentrierten Ort lässt sich der Kölnberg nicht einer einzigen Küche zuweisen. Hier begegnen sich afrikanische, asiatische, arabische und europäische Esskulturen. Es wird bunt, es wird abwechslungsreich und es wird sich ausgetauscht und verbunden.



Alexandra

Kölsche Frohnatur – als solche werde ich von meinen Freunden beschrieben. Mein Name lautet Alexandra Fietz und ich komme aus Odenthal, einem kleinen Dorf außerhalb Kölns. Ich bin zwar in diesem aufgewachsen, sprich ich weiß dass Kühe nicht lila sind, aber wurde in Köln geboren. Und als Solche fühle ich mich auch – mein Herz schlägt für meine Heimatstadt „Kölleforia“.

Kurz vor meinem 18. Geburtstag bin ich aus Odenthal nach Kalk gezogen, von da aus weiter nach Ehrenfeld und aktuell wohne ich im Agnesviertel. Ich werde sehr oft gefragt, wo es mir bislang am besten gefallen hat. Ich könnte sagen, diese Wohnung fand ich schöner als jene andere oder hier hatten wir einen Balkon und dort nicht, aber die eigentliche Frage wäre damit nicht beantwortet. Jeder Aufenthalt war einzigartig und wurde von Menschen aus unterschiedlichen Kulturen geprägt und beeinflusst. Da gab es in Kalk die Gruppe Italiener aus dem Café nebenan, in Ehrenfeld den warmherzigen, marokkanischen Restaurantbesitzer, mit dem ich oft zusammen gegessen habe und gegenwärtig die Kioskbesitzerin aus dem Libanon, mit welcher ich mich stundenlang unterhalte. Resümierend waren die Begegnungen maßgebend für meine Zufriedenheit und mein Befinden.

Während meines nachhaltigen Designstudiums hat sich vorrangig die soziale Nachhaltigkeit in den Fokus meiner Arbeiten gerückt. Hiermit beziehe ich mich auf gesellschaftliche Zustände hinsichtlich ihrer Bedürfnisse, Rechte, Chancengleichheit und Möglichkeiten. Mir ist es wichtig, dass allen Menschen die gleichen Chancen zu teil werden, egal in welche Familie, in welches Milieu sie geboren werden, wo sie herkommen oder an welchen Gott sie glauben.

Als Kommunikationsdesignerin habe ich die Möglichkeit meine Umwelt zu gestalten und jene Botschaften aus Gesellschaft und Wirtschaft visuell auf den Punkt zu bringen. Dadurch können Menschen für das entsprechende Thema gewonnen werden, sie werden motiviert sich mit diesem auseinanderzusetzen und teilzuhaben.

Alexandra stammt aus Köln. Einer Stadt aus Deutschland, die bekannt ist für ihre fröhlichen und warmherzigen Bewohner.

Kölner Eierschecke

Käse-Schmandkuchen

Für 8 Personen
vegetarisch

Hefeteig

125 g Mehl
1 Ei
25 g Zucker
10 g Hefe frisch
25 g Butter
50 g Milch
1 Prise Salz

Quarkmasse

10 g Mehl
1 Ei
30 g Zucker
10 g Puddingpulver
200 g Speisequark
30 g Butter
Zitronensaft
20 g Milch
1 Prise Salz

Scheckenmasse

5 Eier
175 g Zucker
50 g Puddingpulver (Vanille)
175 g Butter
350 ml Milch
1 Prise Salz

Zubereitungszeit: 50 Min.

Ruhezeit: 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: leicht

1. Vorab sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben. Für den Teig die Hälfte des Mehls mit der Hefe und der Milch verrühren. Anschließend diesen mit einem Tuch abdecken und ca. 30 Min. ruhen lassen. Nachdem der Teig aufgegangen ist, die restlichen Zutaten gleichmäßig darunterheben. Abermals den Teig für ca. 30 Min. ruhen lassen.

2. Währenddessen für die Quarkmasse alle Zutaten in eine separate, hohe Rührschüssel geben und zu einer klumpenfreien Masse anrühren.

3. Den Hefeteig gleichmäßig mit einem Nudelholz ausrollen und in eine, mit Butter gefettete Springform geben – Ø 28 cm. Anschließend den Teig am Rand der Springform andrücken und mit einer Gabel kleine Löcher in den Teigboden stechen. Die Quarkmasse auf diesen geben und glatt streichen.

4. Für die Scheckenmasse 275 ml Milch mit 85 g Zucker zum Kochen bringen. Die restliche Milch mit dem Puddingpulver anrühren und zur gezuckerten Milch geben, einmal aufkochen lassen und dann vom Herd nehmen.

5. Danach die Eier und das Eigelb mit der Butter in den heißen Pudding geben – gut verrühren. Das Eiweiß mit dem restlichen Zucker – portionsweise hinzugeben – steif schlagen. Folgend vorsichtig unter den Pudding heben. Die Scheckenmasse auf der Quarkmasse verteilen und glatt streichen.

6. Den Kuchen zuerst für 20 Min. bei 190 Grad und danach für weitere 20 Min. bei 160 Grad backen. Zum Abschluss ca. 1 Std. abkühlen lassen, behutsam aus der Springform lösen und mit Obst und Puderzucker servieren.





Rumänien

Die rumänische Küche wurde nicht nur durch viele internationale Einflüsse, wie z. B. die der Türkei, Russlands, Ungarns oder Italiens geprägt, sondern auch von verschiedenen Ethnien im eigenen Land. So erinnern die Speisen im Zentrum des Landes vor allem an die türkische und italienische Küche, während in Siebenbürgen eher ungarisch und russisch gekocht wird.

„Mamaliga“, auf deutsch „Maisbrei“, ist das Nationalgericht der Rumänen und wird auf verschiedenste Weise zubereitet. Sowohl als Beilage mit Wasser und Salz oder als Dessert mit saurer Milch, Sahne, Butter und Zucker. Die Spezialität der Bauern aus dem Gebiet „Siebenbürgen“ heißt „Balmos“. Hierbei handelt es sich um 1 kg Maismehl, das 1 Std. lang mit 2 l saurer Sahne unter ständigem Rühren gekocht wird. Im Zentrum wird die Hirtenspeise „Bulz“ bevorzugt. Hierzu werden Maisbrei-Kugeln geformt, in die ein Stück „burduf“-Käse gesteckt und anschließend im Ofen goldbraun gebacken werden.

Das Frühstück der rumänischen Küche fällt im Gegensatz zu vielen anderen europäischen Ländern üppig und herzhaft aus. So werden scharfes Fleisch, eingelegtes Gemüse und saftige Omeletts serviert. Mittags und Abends werden gerne Suppen und deftige Eintöpfe gereicht, diese enthalten oft Rindfleisch oder Kutteln und Gemüse. Dazu wird Brot gereicht.



Serana

Vor fünf Jahren bin ich mit meinem Mann und unseren Kindern nach Köln-Meschenich gekommen, geflüchtet vor den unmenschlichen Verhältnissen, die uns Romas in Rumänien zu teil werden. Wir werden dort von der Gesellschaft ausgegrenzt und vom Staat diskriminiert. So teilte man uns eines Morgens mit, dass wir unser Dorf verlassen und in ein einsames Wohngebiet ziehen sollten.

In Deutschland ist das anders, hier hat jeder die gleichen Chancen. Meine Kinder haben das Recht auf eine gute Schulausbildung und einen Kita-Platz, mein Mann und ich auf eine Arbeitsstelle und meine ganze Familie auf eine gut funktionierende und schöne Wohnung.

Nach den ersten beiden Jahren folgten uns weitere Familienmitglieder nach Meschenich. Aktuell wohnen meine Schwester und ihr Mann, meine Tante und ihr Mann und vier Cousins hier. Ich bin zwar immer noch sehr traurig, dass wir gezwungen wurden, das Haus unserer Kindheit zu verlassen, aber die Anwesenheit meiner Familie und diese in Sicherheit zu wissen macht mich umso zufriedener und glücklicher.

Kochen und Tanzen gehören zu meinen größten Leidenschaften. Gemeinsam mit meinen fünf Töchtern, ja es ist häufig nicht einfach mit so viel Frauenpower, zaubern wir täglich frische traditionelle Speisen. Darüber hinaus gibt es auch häufig internationale Gerichte – die beiden Jüngsten wünschen sich täglich Spaghetti oder Pizza Margherita.

Das gemeinsame Tanzen ist genauso in unserer Kultur verankert, wie unsere eigenständige Musik. So kann öfter passieren, dass Nachbarn zum Essen kommen und sich das Wohnzimmer in ein Tanzparkett verwandelt.

Serana stammt aus Bukarest, der Hauptstadt Rumäniens – sie gilt als kulturelles, kommerzielles und industrielles Zentrum. Mit rund 2 Millionen Einwohnern und weiteren ca. 2,4 Mio. in der Umgebung, ist die Stadt eine der größten in Osteuropa.

Ciorba de salata verde

Suppe aus grünem Salat
Für 8 Personen
mit Schweinefleisch

Suppe

3 Möhren
Petersilienwurzel
1 Knollensellerie
½ Salatkopf
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
200 g Speck, gewürfelt
100 ml Milch
100 g Schmand
2 l Wasser
2 Würfel Gemüsebrühe
Öl zum Braten

Zubereitungszeit: 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: leicht

1. Knoblauch und Zwiebeln würfeln und mit Speck und etwas Öl im Topf kross anbraten.
2. Wasser und Brühwürfel hinzugeben und zum Kochen bringen. Währenddessen Suppengemüse (Möhren, Pastinaken, Zwiebel, Sellerie) putzen und anschließend begeben.
3. Wenn das Gemüse gar ist, den Schmand verrühren und in die kochende Suppe geben, ca. 3-5 Min. weiter kochen lassen.
4. Salat waschen, in dünne Streifen schneiden und in die Suppe streuen. Der Salat wird dabei etwas zerfallen, d. h. weicher und bräunlicher werden.
5. Anschließend mit Petersilie dekorieren.





Mirabela

Auch meine Familie und ich sind wegen der schlechten Lebensbedingungen von Rumänien nach Deutschland gekommen. Geflüchtet vor der Chancenlosigkeit und Armut. Die Brüder meines Mannes sind ebenfalls mit ihren Familien hier. In Deutschland angekommen, war unser erster Aufenthaltsort Overath, von da aus sind wir weiter nach Meschenich. Hier gefällt es mir gut, ich mag sowohl die grüne ländliche Umgebung als auch die sehr weiten Felder.

Aber auch am Kölnberg ist mein Leben nicht leicht, es fällt mir immer noch sehr schwer über die Tat zusprechen... Mein Ehemann sitzt für sechs Jahre im Gefängnis, er versuchte, mich letztes Jahr mit einem langen Küchenmesser zu erstechen. Die Narbe im Nacken und die tiefen Verletzungen am Rücken, weshalb ich nie mehr richtig arbeiten kann, erinnern mich täglich an diese Tat. Und diese häufig neugierig guckenden Passanten in Bus und Bahn beschämen mich täglich zutiefst.

Was mir aber noch größeren Kummer bereitet, ist die Tatsache, dass mein Mann kurz bevor er ins Gefängnis kam unseren gemeinsamen Sohn nach Rumänien entführte und dieser zurzeit bei seiner Familie lebt. Mein Mann hat den Pass unseres Kindes versteckt, so dass ich unseren 11-jährigen Sohn nicht mit nach Deutschland nehmen kann. Ich verzweifle, mir sind die Hände gebunden, obwohl ich die Mutter bin.

Ich vermisse mein Kind ungeheuerlich. Das Gefühl von ihm getrennt zu sein, ihn nicht in absoluter Sicherheit zu wissen und die Ungewissheit, ob ich ihn wiedersehe, zerreißen mich. Es ist das Schlimmste, das einer Mutter passieren kann. Ich möchte ihn so gerne wieder in die Arme schließen und dafür werde ich bis zum Ende kämpfen.

Mirabela stammt aus Galati, welches die Kreishauptstadt des gleichnamigen Kreises in der Westmoldau in Rumänien ist. 2011 War Galati die achtgrößte Stadt des Landes.

Salata de Boeuf

Salat aus „Rind“
Für 8 Personen
vegetarisch

Salat

5 Kartoffeln
2 dicke Möhren
¼ Sellerieknolle
Eine Handvoll grüne Erbsen
1 eingelegte saure Gurke
250 g Mayonnaise
2 TL Senf
½ Zitrone oder mehr
Salz
Pfeffer

Mayonnaise

1 Eigelb
1 TL Senf
1 Schuss Zitronensaft
250 ml Sonnenblumenöl
Salz
Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Ruhezeit: 2 Std.

Schwierigkeitsgrad: leicht

1. Kartoffeln und Möhren gründlich abwaschen. Für ca. 25 Min. kochen, anschließend schälen und in Würfelchen von ca. 1 cm Kantenlänge schneiden.

2. Den ebenso klein gewürfelten Sellerie 5 Min. in Salzwasser kochen und mit eiskaltem Wasser abschrecken, um den Prozess des Garens zu stoppen.

3. Alle Würfel mit Salz, Pfeffer, Senf und Zitronensaft traktieren und locker vermischen. Sollte es sich zu trocken anfühlen 1-2 EL von der Kochbrühe zufügen.

4. Für die Mayonnaise das zimmerwarme Eigelb in eine hohe Rührschüssel geben und 3 Min. mit Hilfe eines Handrührers schaumig schlagen. Die Masse etwa 2 Min. ruhen lassen. Dann das Öl zuerst tropfenweise folgend in einem dünnem Strahl zugeben und mit dem Handrührer auf höchster Stufe verquirlen. Solange, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Nach Belieben Salz, Cayennepfeffer, Senf und Zitronensaft zufügen.

5. Vorsichtig die Mayonnaise unterheben. Anschließend wird noch eine Schicht Mayonnaise über den Salat gespachtelt und glatt gestrichen. Mit geschnittenem Gemüse nach Belieben und Fantasie dekorieren.





Mirabela

Ich bin überglücklich. Ich habe heute eine Zusage für eine Arbeitsstelle in einem Friseursalon bekommen. Es ist mein erster Job hier in Deutschland. In Rumänien, meiner Heimat, gibt es keine gute Arbeit. Das war auch mit einer der Hauptgründe, weshalb wir nach Köln-Meschenich gezogen sind. Außerdem können meine Kinder hier eine gute Schule besuchen. Sie können Deutsch schon richtig gut lesen und schreiben. Ich bin mir sicher, dass sie nach ihrer Ausbildung eine tolle, solide Arbeit finden werden. Ich bin wirklich sehr stolz auf die Beiden.

Obwohl wir aus Rumänien stammen, ist das Lieblingsessen meiner Familie Spaghetti Bolognese. Ich finde dieses simple Gericht einfach wunderbar. Ich koche natürlich auch rumänisches Essen oder Deutsches sehr gerne, aber meiner guten Bolognese kann nichts so schnell den Rang ablaufen. Im Gegensatz zu den vielen arabischen Familien, die ich hier in Deutschland kennengelernt habe, gibt es bei uns immer nur ein warmes Gericht pro Tag und wir essen meistens nur im Rahmen unserer Familie, außer zu besonderen Anlässen. Wir kennen das nicht, Freunde oder Nachbarn zu bewirten. Gemeinschaftliches Essen hat nicht einen solch hohen Stellenwert für uns bzw. in unserer Kultur.

Dennoch habe ich mich sehr über die Einladung zum Frühstück einer anderen Mutter gefreut. Sie hat mir durch diese kulinarische Entdeckungsreise ihre Esskultur näher gebracht und jeder der Gäste hat etwas Landestypisches aus seiner Heimat mitgebracht. Mir hat das gemeinsame Essen, das Wir-Gefühl so gut gefallen, dass ich meinem Mann davon berichtet habe und wir in naher Zukunft auch einmal Freunde zum Essen einladen möchten. Ja richtig, ich werde Spaghetti Bolognese machen.

Mirabela stammt aus Galati, welches die Kreishauptstadt des gleichnamigen Kreises in der Westmoldau Rumäniens ist. Mit knapp 250.000 Einwohnern ist Galati die achtgrößte Stadt des Landes.

Supa cu galuste

Suppe mit Grießklößen
Für 8 Personen
mit Hähnchenfleisch

Suppe

1 Huhn
1 Gemüsezwiebel
½ Sellerieknolle
1 Stange Staudensellerie
500 g Möhren
3 Kohlrabis
2 l Wasser
40 g Gemüsebrühe

Klöße

60 g Grieß
2 Eier
1 EL Öl
1 EL Wasser
Salz

Zubereitungszeit: 1 Std.
Schwierigkeitsgrad: leicht

1. Das Huhn zerteilen und in einen großen Topf mit kochendem Wasser geben. Die ganze Gemüsezwiebel sowie 8 Pfefferkörner und eine kräftige Prise Salz dazugeben und alles bei mittlerer Hitze kochen lassen.
2. Gelegentlich den Schaum mit einer großen Kelle abschöpfen. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen, dabei die Kohlrabis sechsteln und die Möhren längs halbieren.
3. Alles ca. 40 Min. köcheln lassen, dabei das Fleisch und das Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen.
4. Für die Klößchen die beiden Eier trennen, das Eiweiß in einem tiefen Teller schaumig schlagen, etwas Öl beimengen (nur 1-2 Tropfen!), solange Grieß hineinrühren, bis sich die anfangs geschmeidige Masse nur noch schwer umrühren lässt.
5. In einem Topf 2 l Wasser erhitzen und Gemüsebrühe zufügen. Eine Gabel anfeuchten und damit ein Klößchen formen, dieses in das kochende Wasser gleiten lassen, so verfahren bis die Grießmasse vollständig verbraucht ist.
6. 10-15 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen bis die Klößchen aufgehen und locker und leicht werden. Mit sehr fein gehackter Petersilie und Schnittlauch servieren.





Agnes

Hallo, Agnes lautet mein Name. Ich bin 41 Jahre alt und stamme aus Rumänien. Dort lebten mein Mann und ich bis 2011, bis wir gemeinsam mit unseren drei Kindern nach Deutschland gingen. Seit ein paar Monaten leben auch zwei meiner Schwestern, ihre Männer, Kinder und meine Nichten hier. Meine anderen Geschwister sowie meine restlichen Verwandten sind allerdings immer noch in Rumänien, ich vermisse sie sehr. Es ist schrecklich, nicht zu wissen wie es ihnen geht. Der Großteil von ihnen besitzt weder ein Handy noch einen Zugang zu einem Festnetztelefon oder Computer. Ich denke jeden Tag an sie und mache mir Sorgen. Trotzdem war es eine sehr gute Entscheidung nach Deutschland, bzw. nach Meschenich zukommen. Heute sind wir nicht mehr nur zu fünf sondern zu siebt, wir haben noch zwei weitere Kinder bekommen. Das Leben in Rumänien wäre unvorstellbar mit fünf Kindern gewesen, was wenn nur eines von ihnen krank wird.

Meine Volksgruppe ist unter dem Begriff „Roma“ bekannt. Vor etwa 1000 Jahren wanderten Gruppen aus Nordindien aus, zogen nach Europa und fassten in den Balkanstaaten Fuß. Wer die Leute waren und warum sie auswanderten, ist selbst mir nicht bekannt. Allerdings sind wir, ferner meine Familie und ich, die Nachkommen jener Auswanderer.

Am Kölnberg gefällt es mir sehr gut. Meine Familie und ich fühlen uns das erste Mal akzeptiert und nicht mehr von der Gesellschaft ausgeschlossen. Wir werden hier in Deutschland vor Gewalt und Diskriminierung geschützt und erhalten Hilfe in den Bereichen Bildung, Kultur und Gesundheit.

Die Essentradition unserer Familie ist anders, als die unserer Freunde und Bekannten. Da wir ungarische Wurzeln haben kochen wir nicht nur rumänische Speisen, sondern auch viele Ungarische. Wir essen immer morgens und abends mit der gesamten Familie zusammen. Grundsätzlich sind wir Essen aus fernen Ländern gegenüber aufgeschlossen. So kommt es öfters vor, dass ich mit unserer deutschen Nachbarin neue Gerichte kreierte. D. h., die aromatisch-würzige, ungarische Küche, mit all ihren Eintöpfen, findet Unterstützung durch die deutsche milde Küche. Mit Hingabe kochen, erzählen und lehren wir uns über die jeweiligen Kulturen.

Agnes stammt aus Bukarest, der Hauptstadt Rumäniens – sie gilt als kulturelles, kommerzielles und industrielles Zentrum. Mit rund 2 Millionen Einwohnern und weiteren ca. 2,4 Mio. in der Umgebung, ist die Stadt eine der größten in Osteuropa.

Sarmale

Krautwickel
Für 4 Personen
mit Schweinefleisch

Kohlblätter
1 Weißkohl
150 ml Balsamico Essig
1 EL Salz

Füllung
500 g Schweinehackfleisch
300 g Bauchspeck
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Reis
1 Ei
200 ml saure Sahne
1 EL Senf
1 TL gemahlener Pfeffer
1 TL Paprika edelsüß
3 EL Tomatenmark
1 TL Thymian
2 Lorbeerblätter
1 TL Salz

Zubereitungszeit: 2 ½ Std.
Schwierigkeitsgrad: mittel

1. Einen großen Topf mit 150 ml Balsamico Essig und Salz zum Kochen bringen. Den Kohl auf niedriger Flamme etwa 50 Min. kochen. Nachdem er abgekühlt ist den Strunk entfernen. Vorsichtig 12-16 Stück der großen Blätter ablösen und den harten Teil des Blattes wegschneiden, ohne das Blatt zu beschädigen. Den Rest klein schneiden.
2. Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch klein hacken. Danach in einer Schüssel Hackfleisch zerhackte Zwiebeln und Knoblauch, Ei, Senf, Paprika, Salz, Pfeffer und den ungekochten Reis zu einer gleichmäßigen Masse vermengen.
3. Für das Krautbett Bauchspeck in kleine Würfel schneiden. Den Boden eines großen Topfs mit einer Lage des geschnittenen Krauts bedecken. Darauf den Thymian, die Lorbeerblätter und den Bauchspeck verteilen.
4. Beim Füllen der Blätter gibt man je 1 EL von der Masse auf ein Blatt. Diese im Anschluss erst rollen und dann an den Enden behutsam einfallen. Nicht zu fest einrollen, da der Reis beim Kochen noch etwas Platz braucht.
5. Auf dem Krautbett die fertigen Wickel eng aneinanderliegend verteilen. Darauf nochmal eine Lage von dem geschnittenen Kraut geben. Zum Schluss das Tomatenmark darauf verteilen und alles mit Wasser bedecken. Das Ganze nun für etwa 1,5 Std. bei geringer Hitze köcheln lassen. Bei Bedarf Wasser nachfüllen.
6. Für die Soße einen Teil des gekochten Wassers auffangen und die süße Sahne einrühren. Mit Salz abschmecken.





Geta

Hallo, mein Name lautet Geta, ich bin 30 Jahre alt und stamme aus einer Stadt Rumäniens. Ich bin bis zur 10ten Klasse in die Schule gegangen und habe dann mit 16 Jahren geheiratet. In meiner Kultur ist das ganz normal in diesem Alter zu heiraten. D. h., sobald sich der Körper weiblich formt bindet man sich an einen Mann. Die Schule besucht man von diesem Zeitpunkt an nicht mehr. Es ist wichtig für uns, sich schnellstmöglich zu vermählen, denn ein Ehemann hilft, unterstützt und passt auf dich auf.

Vor fünf Jahren sind meine Familie und ich nach Meschenich gekommen. In erster Linie, damit es unseren Kindern in Zukunft besser gehen soll. Hier gibt es tolle Bildungsmöglichkeiten, wie einen Kindergarten und eine Schule. Im Wesentlichen fühlen wir uns hier sehr wohl, wir haben viel Hilfe erhalten, die es niemals für uns in solch einem Ausmaß bzw. allgemein in Rumänien gegeben hätte. Die Integration verläuft jedoch sehr zwiegespalten. Auf der einen Seite habe ich hier viele Freunde gefunden, ob aus Rumänien, der Türkei, Jugoslawien oder Deutschland. Ich engagiere mich zudem ehrenamtlich bei den Stadtteilmüttern und kann auf diese Weise anderen helfen. Auf der anderen Seite finde ich keine Arbeit, nicht mal einen Minijob. Ich war schon sehr oft beim Arbeitsamt, aber leider ohne Erfolg. Sie sagen sie können mich wegen meiner Kleidung nicht vermitteln.

Ich soll eine Hose tragen, meinen Schmuck und mein Kopftuch ausziehen. Ich verstehe das nicht, ich schreibe doch auch niemanden vor, wie er sich zu kleiden hat. Für uns ist die Kleidung sehr wichtig, es ist eine Tradition. Das soziale Leben findet bei uns draußen statt. Wir legen viel Wert auf unsere Optik. Es werden verschiedene Muster und Farben miteinander kombiniert, um sich so vom „Gadscho“ – nicht Romas – abzuheben und zugleich attraktiv und erkennbar im Sinne des eigenen Volks zu wirken. Der untere Teil des Körpers ist nach dem „Romanipen“, damit ist unser Verhaltenscodex gemeint, unrein, weshalb wir diesen in der Öffentlichkeit verdecken. Bspw. betonen Hosen zu stark die Konturen des Körpers, was Verdeckende, lange Röcke viel weniger tun. Zudem tragen wir ein Kopftuch, „Diklo“ genannt, welches im Gegensatz zum Islam nicht die gesamte Haarpracht verdeckt und für das Verheiratetseins steht. Ich würde mir von ganzem Herzen wünschen, dass meine Kleidung nicht länger ein Problem in Deutschland oder Rumänien darstellt.

Geta stammt aus Hunedoara, einer Stadt Rumäniens, die in der Region Siebenbürgen liegt. Unter anderem wird die Stadt „Eisenstadt“ genannt. Das liegt vor allem an den vorhandenen Hochöfen.

Tocana de vacuta

Geschmorter Rindereintopf
Für 8 Personen
mit Rindfleisch

Eintopf

500 g Kalbsfleisch
500 g Kartoffeln
Bund grüne Petersilie
1 Peperoni
schwarzen Oliven
4 Zwiebeln
2 Möhren
1 Knoblauchzehe
150 ml Tomatenmark
3-4 EL Öl
1 Lorbeerblatt
Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit: 1 Std.
Schwierigkeitsgrad: leicht

1. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und in einer Bratpfanne mit Öl glasig braten.
2. Kalbsfleisch reinigen, abtupfen, ebenfalls würfeln und unter die Zwiebel heben. Anschließend salzen und eine Tasse Wasser hinzugeben. Die Bratpfanne mit dem Deckel abdecken und für ca. 10 Min. kochen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Möhren in Scheiben schneiden und die Kartoffeln spalten. Anschließend Möhren und Tomatenmark in die Pfanne geben, gegebenenfalls mit einem Lorbeerblatt.
4. Das Ganze ca. 10 Min. weiter kochen lassen, anschließend die Kartoffelspalten sowie eine weitere Tasse Wasser, nach Bedarf mehr Tomatenmark hinzufügen.
5. Nach 10 weiteren Min. Kartoffeln und Fleisch auf Garzustand testen. Die Soße mit Pfeffer und Salz abschmecken. Falls Schärfe erwünscht eine kleinzerhackte Peperoni und Oliven hinzugeben.
6. Mit Petersilie verfeinern und dekorieren.





Ildiko

Obwohl ich aus einem kleinen Ort aus Rumänien stamme, spreche ich fließend Ungarisch. In Rumänien wohnten wir mit der ganzen Familie in einem großen Haus, in dem ausschließlich Ungarisch gesprochen wurde, auch mit meinen Kindern spreche ich Ungarisch. Die rumänische Sprache beherrsche ich ebenfalls, was das alltägliche Leben in Rumänien erleichtert hat. Aktuell lerne ich Deutsch und gehe jeden Mittwoch und Freitag zum Deutschkurs. Dort wird uns sowohl lesen als auch schreiben beigebracht. Es funktioniert bisher ganz gut, die Aussprache der Wörter ist kein Problem, nur manche Bedeutung fällt mir zum Teil noch sehr schwer. Aber wir üben jeden Tag.

Ich bin glücklich, dass wir in Meschenich sind. Hier gibt es unter anderem eine tolle medizinische Versorgung, die wir in Rumänien niemals erhalten hätten. Diese ist sehr wichtig für meine Familie und mich, da mein jüngster Sohn krank ist. Er leidet unter okulären Albinismus. Bei dieser Form des Albinismus sind nur die Augen der Patienten betroffen. Der Iris, sowie der gesamten Netzhaut fehlen wichtige Pigmente, welche in der Regel eine Überstrahlung durch zu hohe Lichtintensität verhindern. Da eine zu große Lichteinwirkung die Folge ist, tritt bei den Betroffenen ein dauerhaft starkes Zittern der Augen auf.

Auch mich betrifft die Krankheit meines Kindes sehr. Ich mache mir immerfort große Sorgen, sodass mein Blutdruck enorm steigt. Ich möchte mir gar nicht ausmalen, wie wir diese Situation in Rumänien hätten handhaben sollen.

Wenn ich ans Kochen denke, kommen mir augenblicklich Bilder aus unserer Küche in Rumänien in den Sinn. Ich verbinde damit Heimat. Für meinen Mann und mich koche ich am liebsten traditionelles ungarisches Essen, meine Kinder lieben die italienische Küche. Bei jedem Gang in den Supermarkt bittet mich mein Jüngster, Spaghetti zu kaufen. So gibt es viele Tage, an denen ich für meine Kinder anderes Essen zubereite, als für meinen Mann und mich.

Ildiko stammt aus Zalau, einer Stadt Rumäniens, die im Kreis Salaj im Kreischgebiet liegt. Die Kommune besteht aus zwei Ansiedlungen, der Stadt Zalau und Stâna.

Clatite cu ciocolata

Pfannkuchen mit Schokolade
Für 8 Personen
vegetarisch

Teig

400 g Mehl
2 Pck. Vanillezucker
4 Eier
150 ml Milch
250 ml Fanta
1 Prise Salz

Füllung

1 Glas Nutella
4 Bananen
4 EL Butterschmalz

Zubereitungszeit: 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: leicht

1. Die Eier in einer hohen Schüssel mithilfe eines Handmixers schaumig schlagen. Unter ständigem Rühren Milch, Fanta, Mehl, Salz und Vanillezucker langsam hinzufügen. Weiter rühren bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
2. In einer erhitzten Pfanne den Butterschmalz zum Schmelzen bringen (um die Pfanne einzufetten) und mit Hilfe eines großen Schöpflöffels Pfannkuchenteig in die Pfanne geben.
3. Pfannkuchen zwischenzeitlich wenden, sodass sie auf beiden Seiten gut gebräunt sind, währenddessen Bananen in Scheiben schneiden und Nutella schmelzen.
4. Anschließend den Pfannkuchen nach Belieben mit Nutella und Banane füllen. Optional mit Puderzucker bestreuen.





Claudia

Meine Familie und ich stammen aus einem kleinen Dorf in Rumänien. Wir sind dort oft umhergezogen, aufgrund dessen habe ich die Schule nicht lange besucht. Ich erinnere mich noch gut an diese Zeit zurück. Es war wirklich schrecklich für mich, immer wenn ich neue Freunde gefunden hatte, musste ich diese wieder zurücklassen. Meine Mutter musste mich viele Male trösten, hat mir aber zur gleichen Zeit tadelnd signalisiert, dass das Umherziehen normal für unser Volk sei. Mit der Zeit wurde es besser und ich konnte mit zunehmenden Alter verstehen, weshalb wir immerzu weitergezogen sind.

In Rumänien ist es sehr schwer für uns, für unser Volk. Niemand möchte uns eine Arbeit geben, darüber hinaus gibt es keinerlei finanzielle Unterstützung noch medizinische Versorgung. Wir nagten zeitweise am Hungertuch. Ich möchte mir gar nicht vorstellen, wie oft meine Mutter Schmerzen vor Hunger gehabt haben muss. So oft teilte sie ihre kleine Ration Essen unter uns, ihren Kindern auf. Als ich meinen Mann fand und ich unsere beiden Kinder gebar, wollten wir ihnen eine bessere Zukunft bieten. So entschieden wir uns nach Deutschland zu ziehen. Wir erkundigten uns bei Verwandten und Freunden, die ebenfalls diesen Schritt wagen wollten oder bereits gewagt hatten.

Heute, leben wir seit zwei Jahren in Meschenich am Kölnberg. Wir sind hier sehr glücklich. Unsere Kinder gehen in den Kindergarten und in die Schule und die medizinische Versorgung ist sehr gut. Obwohl ich rumänisch und französisch fließend spreche, kann ich weder lesen noch schreiben. Jedoch wird mir durch ein Projekt der Caritas eine Möglichkeit auf Bildung geboten. Ja, es gestaltet sich noch sehr schwer für mich, aber ich bin sehr bemüht und es macht mir großen Spaß.

Hier in Meschenich, genauso wie in meiner Heimat, liebe ich es zu kochen. Ich mag besonders gerne unsere traditionellen Gerichte. „Sarmale“, das als Nationalgericht in Rumänien gilt, ist bspw. mein Lieblingsessen. Hierbei handelt es sich um Krautwickel. Man nimmt entweder frische, eingelegte oder gesäuerte Weißkohlblätter und füllt diese mit Reis und Hackfleisch. In der Fastenzeit vor Ostern werden sie aber auch nur mit Reis und Gemüse zubereitet.

Claudia stammt aus Zalau, einer Stadt Rumäniens, die im Kreis Salaj im Kreischgebiet liegt. Die Kommune besteht aus zwei Ansiedlungen, der Stadt Zalau und Stâna.

Papanasi

Topfenknödel
Für 8 Personen
vegetarisch

Teig

500 g Topfen
2 Eier
200 g Mehl
70 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
Öl
Salz

Füllung

1 Glas Marmelade, Sauerkirschen
200 g Schmand
200 ml Sahne
3 EL Milch
2 EL Wasser

Zubereitungszeit: 50 Min.

Ruhezeit: 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

1. Den Topfen in einem Sieb gut abtropfen lassen. Anschließend diesen mit den Eiern, Zucker, Vanillezucker, 1 Prise Salz in einer großen Schüssel verrühren und gesiebtes Mehl unterrühren, so dass eine klebrige Masse entsteht.

2. Danach 8 große Klöße, Ø 5 cm und 8 kleine Klöße, Ø 2 cm aus dem Teig formen. In die Großen bis ca. zur Hälfte ein Loch bohren und Öl in einem Topf erhitzen.

3. Die großen und die kleinen Klöße im Öl ausbacken, derweil wenden, sodass sie von beiden Seiten gold-braun werden. Auf einem Gitter abtropfen und auskühlen lassen.

4. Den Schmand mit Milch in einer Schüssel glatt rühren, die Sahne separat steif schlagen und zeitgleich die Konfitüre in einem kleinem Topf mit Wasser erhitzen.

5. Die großen Kugeln vorsichtig halbieren, sodass ein Deckel mit Loch und ein Boden ohne Loch entsteht. Danach mit Sahne befüllen. Eine kleine Kugel auf das Loch des „Kloß-Sandwichs“ setzen und nach Belieben Schmand und Marmelade darüber geben. Zum Servieren mit etwas Puderzucker bestreuen.





Maria

In Rumänien gibt es für meine Familie keine Zukunft. Weder eine Arbeitsstelle für meinen Mann oder mich, noch Bildungsmöglichkeiten für unsere zwei Kinder. Obwohl wir arbeiten wollten, bekamen wir keinen Job und lebten an der unteren Armutsgrenze.

Vor vier Jahren sind wir dann nach Deutschland gekommen. Meine Kinder sind hier sehr glücklich. Sie können bereits beide lesen und schreiben und haben in der Schule viele Freunde gefunden. Auch ich bin überglücklich hier zu sein. Aktuell gehe ich bei einer sehr netten Familie in Rodenkirchen putzen, sie erkundigen sich jedes Mal nach meinem Wohl und wir lachen viel zusammen. Trotzdem möchte ich meine Arbeitsstelle bald wechseln. Ich möchte nicht mein ganzes Leben als Putzfrau arbeiten, in mir steckt noch sehr viel mehr Potenzial, das noch lange nicht ausgeschöpft ist. Mein größter Wunsch ist, Friseurin zu werden. Ich liebe es andere zu frisieren und mittels dessen das Beste aus jeder Persönlichkeit zum Vorschein zu bringen.

Bereits jetzt freue ich mich auf Ostern. An Feiertagen gibt es bei uns Rumänen immer etwas ganz Besonderes zu essen. Cozonac ist dabei meine Leibspeise. Es sieht zwar aus wie ein Kuchen, ist jedoch keiner. Es ist viel mehr ein Mix aus Kuchen und Brot. Cozonac ist ein traditionelles Feiertagsgebäck, das es ebenfalls zu Weihnachten und Neujahr gibt. Es wird aus einem Hefeteig mit Milch, Zucker, Eiern, Butter und Rosinen zubereitet, kann aber je nach Region oder Familienrezept variieren.

Maria stammt aus Hunedoara, einer Stadt in Rumänien, die im Kreis Hunedoara in der Region Siebenbürgen liegt. Unter anderem wird die Stadt Eisenstadt genannt. Das liegt an den vorhandenen Hochöfen.

Tort de ciocolat cu nuci

Schoko-Nusskuchen
Für 8 Personen
vegetarisch

Teig

4 Eier
1 Tasse Zucker
eine halbe Tasse Öl
1 Tasse süße Milch
1 Päckchen Backpulver
1 Prise Salz
400 g Mehl
1 Orange
1 Hand voll gehackter Walnüsse
2-3 EL Kakao

Zubereitungszeit: 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: leicht

1. Die Eier mit dem Zucker in eine hohe Rührschüssel geben und mit einem Handrührgerät steif schlagen.
2. Danach Öl, Milch, Backpulver, Salz, Mehl und je nach Bedarf abgehobelte Orangenschalen in einer separaten Schüssel zu einem Teig verarbeiten. So lange verrühren, bis dieser keine Klumpen mehr aufweist.
3. Den Ei-Zucker-Mix vorsichtig unter den Teig heben und leicht verrühren, bis er gleichmäßig verteilt ist. 1/3 des Teigs in eine weitere Schüssel geben und diesen mit 2-3 EL Kakaopulver, 1 EL Zucker und 50 ml Milch mischen.
4. Die Hälfte des dunklen Teigs in eine gefettete Kastenform (30 cm) füllen. Den hellen Teig darüber geben und zuletzt den restlichen dunklen Teig einfüllen. Eine Gabel spiralförmig durch den Teig ziehen, sodass ein „Marmormuster“ entsteht.
5. Walnüsse klein hacken und auf dem „Kuchen“ verteilen.
6. Bei 175 Grad ca. 50-60 Min. backen. Im Anschluss aus dem Ofen nehmen und 10 Min. in der Form lassen, dann auf ein Gitter stürzen und weiter auskühlen lassen. Je nach Wahl mit Schokolade, Nutella oder weiteren Nüssen verfeinern.

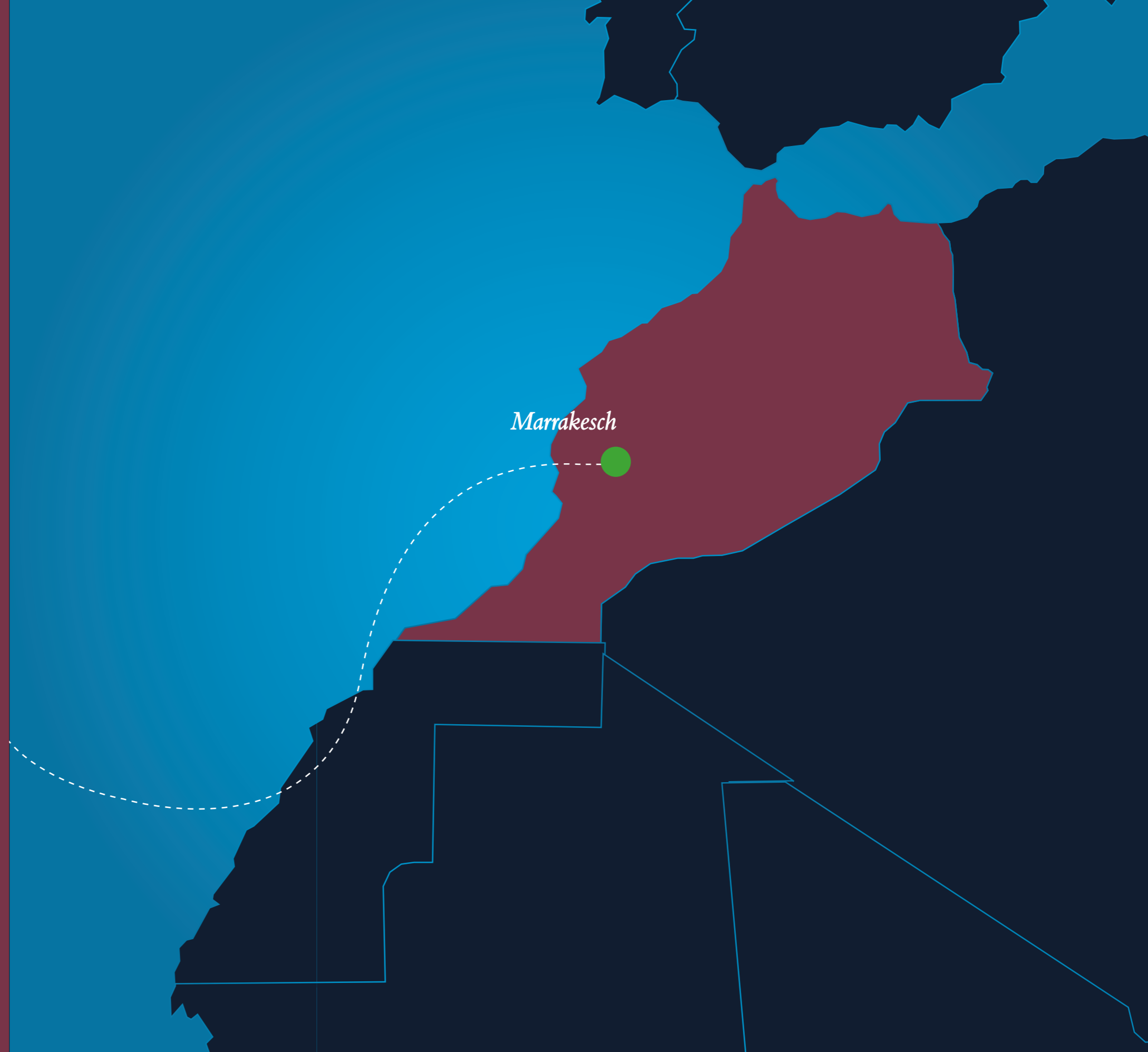


Marokko

Wie ein Märchen aus 1000 und einer Nacht lassen sich viele Städte Marokkos beschreiben. Orientalisch, anders, einzigartig, als wäre die Zeit vor hunderten von Jahren stehen geblieben. Neben der Architektur aus einer anderen Welt, Mosaik an den Wänden, und Verzierungen an Säulen und Decken, ist Marokko auch für seine vielfältige Küche bekannt. Hier vereinen sich sowohl arabische, mediterrane als auch afrikanische Einflüsse. Heraus kommt ein abgerundetes Allerlei aus süßen und salzigen Speisen.

Bevorzugt wird Lamm- und Ziegenfleisch in Kombination mit Gemüse und exotischen Gewürzen gegessen. Diese kann man auf den zahlreichen „Souks“, örtliche Märkte erwerben. Bereits der Einkauf auf solch einem Markt spiegelt die ganze Vielfalt der marokkanischen Küche wieder. Die Gerüche, die bspw. von den Gewürzständen oder dem „Djemaa el-Fna“ in Marrakesch ausgehen, sind kulinarische Eindrücke, die jedem Besucher in Erinnerung bleiben. Dort wird an den Ständen nicht nur verkauft, sondern frisch gekocht, gebraten und gegrillt.

Die Kombination aus Couscous und Tajine bilden das Nationalgericht Marokkos. Hierbei werden in einem Tontopf, der nach oben hin spitz zuläuft, auf geringer Stufe Schaf-, Rind-, oder Ziegenfleisch mit frischen Gemüse geschmort und mit Couscous serviert.





Laziza

Ich komme aus Marokko, eines der farbenfrohesten Länder das ich jemals gesehen habe. Zuhause bin ich täglich auf den „Souks“ meiner Heimatstadt einkaufen gegangen. Hunderte Gerüche die einem entgegen kommen, wenn man in den schmalen Gängen entlang geht. Ich habe es geliebt, immer wieder aufs Neue exotische Gewürze meines Händlers auszuprobieren und fremde, bisher unbekannte Gerichte zu kreieren.

Als wir zum Kölnberg gekommen sind, bedeutete dies sowohl eine große Umstellung für mich im Alltag als auch für meine marokkanischen Küche. Ich muss immer wieder anfangen zu lachen, ich habe noch nie eine Nation kennengelernt, in deren Land es für wirklich Jegliches einen Antrag oder ein auszufüllendes Formular gibt. Hier ist alles viel geordneter. Mittlerweile weiß ich aber diese Ordnung und Struktur im Alltag sehr zu schätzen. Wenn man einen Termin um 15 Uhr hat, dann hat man auch einen Termin um 15 Uhr und nicht zwei bis drei Stunden später.

Jedoch finde ich die deutsche Küche sehr ausdruckslos. Das Kreative beim Kochen scheint hier völlig verloren. Salz, Pfeffer und Paprikapulver sind die weitverbreitetsten Gewürze. Ich erzähle immer wieder meinen zwei deutschen Nachbarinnen von der marokkanischen Gewürzvielfalt. Irgendwann nehme ich sie mal mit zu uns nach Marokko.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass ich mich sehr wohl in Meschenich fühle. Natürlich war es am Anfang hart für uns, die Sprachbarriere und vorrangig die ungewohnte Umgebung, die mir sehr zusetzten. Allerdings habe ich so viel Zuspruch und Unterstützung durch die Caritas und die anderen Mütter erhalten, dass ich denke man kann alles erreichen, wenn man nur richtig möchte. Jeder ist seines Glückes Schmied.

Laziza stammt aus Marrakesch, der ehemaligen Hauptstadt Marokkos. Die Stadt liegt im Westen des Landes und fungiert als eines der wichtigsten Wirtschaftszentren – mit vielen Moscheen, Palästen und Gärten.

Zlabia

Frittierte Weizenmehkringel
Für 8 Personen
vegetarisch

Teig

4 Tassen Mehl
½ TL Kardamompulver
4 TL Trockenhefe
8 TL Speisestärke
4 TL Öl
4 EL Joghurt
3 Tassen Wasser, warm
Öl zum Frittieren

Glasur

4 ½ Tassen Zucker
4 Tassen Wasser
4 Prisen Safran
4 TL Zitronensaft
1 TL Kardamompulver

Zubereitungszeit: 50 Min.

Ruhezeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

1. Für den Teig Mehl, Kardamom, Trockenhefe und Speisestärke in eine Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen zu einem zähflüssigen Teig schlagen. Öl, Joghurt und Wasser hinzugeben. Alles so gut verrühren, bis es keine Klumpen mehr gibt.

2. Unterdessen für den süßen Sirup, Wasser, Zucker und etwas Safran in einen Kochtopf geben. Ca. 15 Min. köcheln lassen. Die Hitze des kochenden Sirups leicht verringern. Kardamom und Zitronensaft unter ständigem Rühren hinzufügen, weitere 5 Min. köcheln lassen.

3. Öl für das Frittieren in einer höheren Pfanne erhitzen. Den Teig in einen Spitzbeutel mit schmaler Loch-Tülle füllen. Mittels diesem den Teig in kreisförmigen Bewegungen in das heiße Öl drücken. Dabei sollte der äußere Kreis einen Durchmesser von ca. 8 cm haben. Die Zlabias von beiden Seiten frittieren, bis diese goldbraun sind.

4. Folgend die Zlabias herausnehmen, kurz abtupfen und im direkten Anschluss in den Kochtopf mit dem Zuckersirup geben. Je nach Vorlieben der Süße, nach 1-2 Min. wenden. Den überflüssigen Zuckersirup mittels eines Kuchengitters abtropfen lassen und die Zlabias auf einem Teller anrichten.



Ägypten

Die Küche Ägyptens lässt sich sowohl als „bodenständig“, dennoch als „kreativ und fantasievoll“ beschreiben. Hier fließen viele verschiedene Einflüsse zusammen – die sehr alte Tradition Ägyptens, die Religion nach dem Islam und der Nachbarstaaten, primär die der Türkei und Griechenlands – die diese Küche über Jahrhunderte geprägt haben. Es wird häufig Gemüse und Fleisch kombiniert und im Anschluss mit Brot und geschmorten Hülsenfrüchten gegessen. Anders als wir aus Deutschland gewohnt sind, wird nicht nur ein großer Teller als Hauptgericht serviert, sondern ganz viele Kleine und Schälchen. D. h., das Hauptgericht setzt sich aus vielen „kleinen“, abwechslungsreichen Gerichten zusammen. Darüber hinaus isst man in Ägypten größtenteils mit den Händen, ganz ohne Besteck. Hierzu trennt man sich ein Stück „Aish Baladi“ (rundes Fladenbrot, das es in hell und dunkel gibt und zu jeder Mahlzeit gereicht wird) ab und nimmt das Essen damit direkt aus den Schälchen. Alle essen gemeinsam von diesen Tellern, d. h. niemand hat ein eigenes Gericht.

Gastfreundschaft und gemeinschaftliches Essen sind zwei der wichtigsten Rituale der Ägypter und sind fest in ihrem sozialen Leben verankert. Dabei wird ganz traditionell ein großes Tablett mit kurzen Beinen auf den Boden gestellt und die Familie, Freunde oder Nachbarn sitzen auf dem Teppich im Kreis drumherum. Gegessen wird mit der rechten Hand, die linke Hand gilt nach der Auffassung des Islam als unrein.



Qasr el-Farafra



Sherin

Mein größter Wunsch ist die Akzeptanz von Kopftüchern. Ich habe aufgrund dessen schon häufig Diskriminierung miterlebt, z. B. habe ich eine Stelle als Bäckereiverkäuferin nicht bekommen. Die erste Frage, die mir beim Vorstellungsgespräch gestellt wurde, betraf mein Kopftuch. Auf die Frage, ob ich dieses bei der Arbeit anbehalten möchte und ich diese bejahte, wurde ich nicht einmal mehr zu einem weiteren Probearbeiten eingeladen.

So ganz verstehe ich das alles nicht, die anderen Frauen bedecken ihre Haare mit einem Haarnetz, warum darf ich dementsprechend mein Kopftuch nicht anbehalten. Ich bin gläubige Muslimin und trage mein Kopftuch aus freien Stücken, d. h. es bedeutet keinerlei Unterdrückung für mich und ich werde auch weder von meiner Familie noch von meinem Mann dazu gezwungen.

Bspw. gibt es eine sehr ähnliche Ansicht über Kleiderordnung bei den Christen. Alle Nonnen der katholischen Kirche, sowie viele andere Ausrichtungen im Christentum tragen etwas, um ihr Haar zu bedecken. D. h., überall auf der Welt gibt es eine Art Kleiderordnung. Jede Gesellschaft schafft Ihre eigenen Werte und Ordnungen. Ich bin der Meinung, dass es ein persönliches Recht ist selbstbestimmend bezüglich unserer Kleidung zu sein. Ich würde mir doch auch niemals das Recht herausnehmen

über eine Christin zu urteilen, wenn sie im Sommer in Shorts unterwegs ist. Hier in Meschenich, am Kölnberg leben hunderte Menschen aus verschiedenen Kulturen. Wir sollten zusammenleben und unsere jeweilige Herkunft als eine Art Gewinn verstehen, von dem wir gegenseitig etwas lernen können. Es ist egal, was für Kleidung wir tragen, unter dieser sehen wir bekanntermaßen alle gleich aus. Mensch ist Mensch, ob mit Kopftuch, Shorts, T-Shirt oder Burka.

Diese multikulturelle Ansicht der Kleiderordnung versuche ich ebenfalls auf meine Küche zu übertragen. Ich komme gebürtig aus Ägypten und bin bunte und würzige Gerichte gewohnt. Durch Kindergartenveranstaltungen meiner beiden Kinder, sowie durch das Kennenlernen und Anfreunden mit Menschen unterschiedlicher Herkunft, hat sich auch meine erst „kulturelle“ Küche zu einer „interkulturellen“ Küche entwickelt. Meine Familie wünscht sich oft Gerichte aus aller Welt.

Sherin stammt aus dem Ort Qasr el-Farafra, der in der Senke al-Farafra liegt, ca. 300 km westlich von Asyut in Ägypten. Der Ort ist mit etwa 2500 Einwohnern dünner besiedelt.

Basbousa

Kokos-Grießkuchen
Für 8 Personen
vegetarisch

Teig

400 g Hartweizengrieß
100 g Kokosraspeln
200 g weiche Butter
300 g Naturjoghurt (3,5%)
1 EL Zitronensaft
2 Eier
2 TL Vanilleextrakt
2 TL Backpulver
1 Prise Salz

Glasur

400 g Zucker
1 EL Rosenwasser
400 ml Wasser
2 EL Zitronensaft

Zubereitungszeit: 50 Min.
Ruhezeit: 45 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

1. Für den Teig werden Grieß, Backpulver, Kokosraspel und eine Prise Salz in eine Rührschüssel gegeben und mittels eines Schneebesen miteinander vermengt.
2. Die Butter, den Joghurt, die Eier, das Vanilleextrakt und den Zitronensaft dazugeben und zu einem lockeren Teig verrühren.
3. Den Teig auf eine eingefettete rechteckige Backform geben (35 x 25 cm) und gleichmäßig glatt streichen. Anschließend bei 170 Grad, ca. 30-35 Min. goldbraun backen.
4. Währenddessen wird für den süßen Sirup Wasser mit Zucker aufgekocht, bis dieser vollkommen aufgelöst ist. Rosenwasser und Zitronensaft hinzufügen und fünf Min. weiter köcheln lassen. Folgend von der Platte nehmen und abkühlen lassen.
5. Nachdem der Kuchen fertiggebacken ist, diesen in Vierecke schneiden und den abgekühlten Sirup darüber geben. Danach nochmal für ca. 45 Min. ruhen lassen.
6. Nach Belieben mit Kokosraspeln, Nüssen, Früchten bestreuen.



Türkei

Das wohl bekannteste türkische Gericht in Deutschland ist der Döner. Dabei wissen nur die Wenigsten, dass dieser nicht in der Türkei, sondern in Deutschland, genauer in Berlin erfunden wurde. Aus der Türkei stammt lediglich der Dönerspieß, Fladenbrot wird im traditionellen Bezug nicht zu dem Gericht gereicht.

Als in den 70er Jahren türkische Gastarbeiter nach Deutschland kamen, brachten diese auch ihre Esskultur mit. Ein Türke in Berlin hatte die Idee, Fleisch und Gemüse in einem Fladenbrot, als to-go Alternative anzubieten.

Die türkische Küche zeichnet sich vor allem durch ihre große Vielfalt aus. Durch die geografische Lage der Türkei, auf zwei Kontinenten, wird diese sowohl europäisch als auch asiatisch beeinflusst. Aber auch innerhalb des Landes lassen sich verschiedene kulinarische Prägungen erkennen.

Eng verbunden mit der Esskultur der Türkei ist ihre Religion. Es gibt viele Regeln, die sowohl bei der Zutatenwahl als auch bei der Zubereitungsart beachtet werden müssen. Die wichtigste aller Regeln besagt, dass die Zutaten „halal“ sein müssen. Halal ist ein arabisches Wort und kann mit „erlaubt“ und „zulässig“ nach dem Glauben des Islams übersetzt werden. Bei der Produktion des Fleisches, werden Tiere ohne Betäubung, mit einem großen Schnitt quer durch die Halsunterseite getötet. Mit dieser Form des Schlachtens, auch „schächten“ genannt, wird nach dem Koran das möglichst rückstandslose Ausbluten des Tieres gewährleistet.





Rukiye

Hier in Deutschland ist sehr viel neu für mich. Einer der größten Unterschiede zwischen Deutschland und der Türkei liegt für mich in der Esskultur. Z. B. koche ich jeden Tag frisch, brauche dafür aber auch mindestens immer eine Stunde Vorbereitungszeit. Mein Mann, wenn er gerade nicht am Arbeiten ist, meine Kinder, Freundinnen oder meine beiden netten Nachbarinnen greifen mir dabei oft unter die Arme.

Die türkische Küche wird beeinflusst durch die geografische Lage der Türkei. Diese befindet sich auf zwei Kontinenten, Europa und Asien, und wird deswegen von unterschiedlichen, kulinarischen Einflüssen geprägt. Türkische Gerichte haben mediterrane, indische, arabische sowie amerikanische Merkmale.

Gastfreundschaft wird in der Türkei groß geschrieben. Wir laden z. B. sehr gerne Familie, Freunde und Nachbarn ein und versammeln uns mit diesen um einen umfangreich gedeckten Tisch. Das gemeinsame Essen steht hierbei im Fokus und verbindet seine Teilnehmer. Auswärts gegessen, in einem Restaurant, wird nur selten. Denn dabei geht das gemeinsame Kochen, das Treffen, das Gespräch – alles das, was Kochen auch immer bedeuten mag – verloren.

Durch gemeinsames Kochen, Essen oder Teetrinken am Nachmittag habe ich viele Freundinnen gefunden. Auch mein Sprachschatz hat sich verbessert. Außerdem lerne ich viele verschiedene Kulturen und deren traditionelle Küchen kennen. D. h. zusammen Essen schafft eine „exotische“ Form der Begegnung bzw. des Dialoges. Getreu dem Motto „Zusammen isst man weniger allein“.

Rukiye stammt aus Konya, einer Stadt, die südlich von Ankara in der Region Zentralanatolien liegt. Sie ist eine der bekanntesten Pilgerstätten, was sie vorrangig dem Grab von Jeleddin Rumi zu verdanken hat.

Yogurt soslu manti

Gefüllte Nudeltaschen
Für 8 Personen
mit Rindfleisch

Teig

600 g Mehl
2 Eier
200 ml Wasser
1 EL Salz

Füllung

400 g Rinderhack
2 kleine Zwiebel
4 EL Petersilie, gehackt
2 EL Paprikapulver
Salz
Pfeffer

Joghurtsoße

3 Knoblauchzehen
750 g Naturjoghurt, 10% Fettanteil
Salz
Pfeffer

Tomatensoße

6 EL Butter
3 EL Biber Salcasi
½ TL Pul Biber
Salz

Zubereitungszeit: 1 ½ Std.
Schwierigkeitsgrad: mittel

1. Die Zutaten für den Teig mit etwas Wasser verkneten und den Teig anschließend für 30 Min. ruhen lassen, abgedeckt mit einem Handtuch bei Zimmertemperatur.
2. Für die Füllung das Rinderhack mit den sehr fein gehackten Zwiebeln und der Petersilie verkneten, Salz, Pfeffer und das Paprikapulver hinzugeben.
3. Ein Backblech mit etwas Mehl bestreuen. Den Teig mit einem Nudelholz ausrollen, auf eine Dicke von 2-4 mm. Anschließend mit einem Messer 2 x 2 cm große Quadrate schneiden. Auf jedes Quadrat 1/4 TL der Hackfleisch-Füllung geben. Jeweils die gegenüberliegenden Ecken der Quadrate über der Füllung so zusammendrücken, dass kleine Pyramiden entstehen.
4. Danach einen Topf mit Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen und die Teigtaschen für ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Währenddessen Knoblauch sehr fein hacken und mit den restlichen Zutaten für die Joghurtsoße in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für die Tomatensoße Butter in einer Pfanne erhitzt und Biber Salcasi sowie Pul Biber und etwas Salz hinzugegeben, alles gut verrühren.
6. Die Teigtaschen nach dem Köcheln aus dem Topf nehmen und auf einen Teller verteilen, ca. 2 Min. damit diese abkühlen können. Folgend die Joghurtsauce auf die Teigtaschen geben und anschließend die Tomatensoße darüber träufeln.





Perihan

Meinen Mann kenne ich bereits seit meiner Kindheit, wir sind zusammen in der Türkei aufgewachsen. Wir machen alles zusammen und denken mit einem „Kopf“, ich bin überglücklich an seiner Seite. Er ist der Grund, weshalb ich meine Heimat verlassen habe, ich wollte bei ihm sein. Er ist bereits vor Jahren mit seiner ganzen Familie nach Köln-Meschenich gezogen.

Das ist wirklich toll, so habe ich auf der einen Seite meine eigene Familie in der Türkei und auf der anderen Seite meine zweite, neue Familie hier. Dieser helfe ich sehr oft, bspw. beim Übersetzen von Anträgen und Formularen oder im Alltag, d. h. bei ganz „üblichen“ Dingen. Ich liebe das Gefühl gebraucht zu werden und meine Liebsten sowie Andere zu unterstützen – schlicht etwas Sinnvolles tun. Aus diesem Grund kann ich es absolut nicht nachvollziehen, dass viele Leute den ganzen Tag vor dem Fernseher auf ihrem Sofa verbringen...

Nachdem ich erfolgreich mehrere Deutschzertifikate und den Führerschein erhalten habe, bin ich aktuell auf der Suche nach einer Berufsausbildung zur Friseurin. Ich glaube, diese Art der Arbeit würde mir große Freude bereiten, da ich handwerklich recht begabt bin und mich sehr gerne unterhalte, auch auf Deutsch. Das war allerdings nicht immer so. Anfänglich hatte ich Angst Deutsch zu sprechen, etwas Falsches

zu sagen oder meine Gesprächspartner zu bitten, langsam zu sprechen. Die Scham war zu groß. Eine Arbeitskollegin konnte mir diese schließlich nehmen. Sie hat mich immer wieder aufs Neue ermutigt und mir erklärt, dass nur wenige Deutsche so gut Türkisch sprechen könnten, wie ich Deutsch. Sie war, bzw. ist immer noch eine große Bereicherung für mich, ich bin sehr dankbar, sie in meinem Leben zu haben.

In meiner Freizeit liebe ich es zu kochen und meine Familie und Nachbarn mit leckeren Speisen zu verwöhnen. Unsere Küche ist äußerst vielfältig und gilt als eine der abwechslungsreichsten der Welt. Durch die osmanischen Kriegszüge der Vergangenheit wurde die Türkei mit vielen verschiedenen Kochkulturen und Küchen konfrontiert. Wir wurden mit fremden Gerichten, Zutaten und Zubereitungsarten bekannt. Diese nahmen wir mit in unsere Heimat und integrierten sie in unsere eigene Esskultur.

Perihan stammt aus Çorum, einer Stadt in der anatolischen Schwarzmeer-Region. Sie ist die Hauptstadt der gleichnamigen Provinz Çorum und bildet das Zentrum des zentralen Landkreises.

Tavuklu Bulgur Pilavi

Tomatenbulgur mit Hähnchen
Für 4 Personen
mit Hähnchenfleisch

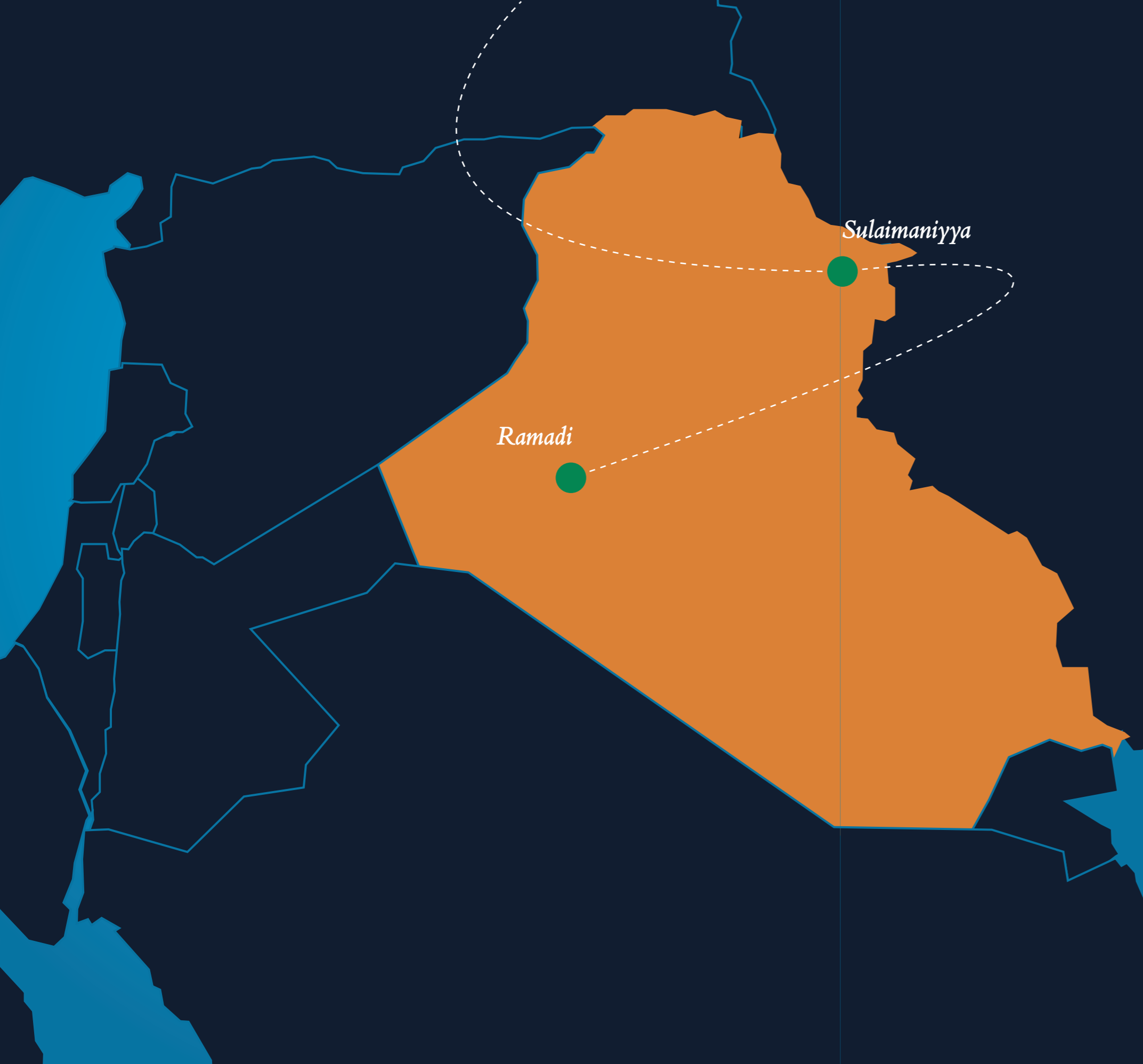
Suppe

400 g Bulgur
10 Hähnchenkeulen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 kleine rote Chili
1 Limette
2 EL Tomatenmark
½ EL Chilipaste
4 EL Olivenöl
50 g Butter
½ TL Kreuzkümmel
Pfeffer
Salz

Zubereitungszeit: 1 Std.
Schwierigkeitsgrad: leicht

1. Die Hähnchenkeulen in einen Topf Wasser geben und ca. 15 Min. kochen. Anschließend das Wasser schnell abgießen und die Keule vom Knochen lösen und zerrupfen, mit Salz würzen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, sehr klein würfeln und in einer Bratpfanne bei geschlossenem Deckel glasig dünsten.
3. Den Bulgur in die Bratpfanne geben und gut umrühren. Im Anschluss Tomatenmark, Chilipaste, Kreuzkümmel, sehr fein geschnittene Chili beifügen und alles zusammen aufkochen. Den Bulgur etwa 5 Min. weiter kochen. Danach die Bulgurmasse bei kleinster Hitze 10-15 Min. zugedeckt aufquellen lassen und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Anschließend den Pilav mit dem Fleisch bedecken und mit Petersilie, alternativ Böbberliblättern servieren.





Irak

Die Küche der Nomaden, die mit ihren Kamelherden durch das alte Mesopotamien zogen, bilden den Ursprung der irakischen Esskultur. Durch viele weitere Einflüsse, wie z. B. das Aufkommen des Islams, lassen sich bis heute primär arabische, persische und türkische Merkmale finden.

Allgemein lässt sich die irakische Esskultur in zwei Regionalküchen unterteilen. So gibt es auf der einen Seite die des Nordens und auf der anderen Seite die des Südens. Die Beiden unterscheiden sich hauptsächlich durch die Gegebenheit des ungleichen Klimas. Aufgrund dessen wachsen in den beiden Regionen unterschiedliche Pflanzen. In dem „feuchteren“ und dadurch fruchtbareren Norden wird Obst sowie Weizen angebaut. Dieser wird wiederum zu Bulgur verarbeitet. Im „trockenen“ Süden bildet vor allem Reis den Hauptbestandteil der Gerichte.

Die nordirakische Küche ähnelt sehr der des syrischen Nachbarlandes und ist allgemein als Küche der Kurden bekannt. Diese machen den größten Teil des Nordens aus. Die südirakische Küche ist im Vergleich viel eigenständiger und exotischer, es werden bspw. Datteln mit Fisch kombiniert. Das Nationalgericht des Südens ist unter „Samak masgouf“ bekannt. Hierbei werden Barben, eine einheimische Fischart, auf einen Stock gespießt und über Feuer gebraten. Im Anschluss legt man diesen noch einmal auf die Glut zum Nachgaren.



Hendo

Hier in Deutschland gefällt es mir sehr gut. Es gibt vieles was neu für mich ist, z. B. dürfen wir Frauen das Gleiche machen wie die Männer. Wir haben Rechte, wir haben die gleichen Rechte, wie die Männer und sogar Kinder haben Rechte! Wir sind alle gleichviel Wert. Ich spüre immer wieder, wie sich ein breites Grinsen in mein Gesicht zaubert, wenn ich davon erzähle! Ich bin mehr als glücklich hier zu sein.

Obwohl ich zuhause Abitur gemacht habe, sprich das Lernen von Grammatik und Vokabeln gewohnt bin, ist mir das Erlernen der deutschen Sprache sehr schwer gefallen. Ich glaube jeder, der schon einmal Deutsch lernen musste, hat sich gefragt, warum etwas so ist, wie es ist. Welche Regel wird gerade verwendet und warum ist diese Regel so? Die klassische Antwort darauf ist „Es ist halt so.“ Es ist nur natürlich, die zu erlernende Fremdsprache mit der eigenen Sprache zu vergleichen. Im Fall von Deutsch und Arabisch ist das aber gar nicht so leicht, die Unterschiede beider Sprachen könnten größer nicht sein. Nicht nur, dass das Schriftbild völlig unterschiedlich ist, es im Arabischen 28 Buchstaben gibt, schreibt und liest man von rechts nach links, d. h. ein Buch von hinten nach vorne.

Durch die Unterstützung verschiedener Organisationen kann ich heute Deutsch sprechen und schreiben und bin ein Mitglied der Stadtteilmütter. Hier kann ich die Hilfe, die ich erhalten habe, zurückgeben. Die anderen Mütter und ich haben uns über dieses Projekt kennengelernt und sind heute gute Freundinnen geworden. Ich habe diese Frauen als Geschenk in meinem Herzen gewonnen. Wir treffen uns jede Woche einmal und besprechen unsere Anliegen und unsere Arbeiten in den jeweiligen Familien. Währenddessen frühstücken wir zusammen. Jeder bringt etwas von zuhause mit! Denn zusammen speisen ist viel schöner als alleine.

Neben dem gemeinsamen Essen liebe ich es auch, gemeinsam zu kochen. Ich finde es toll, die Gerichte mit meinen Kindern oder Freundinnen zuzubereiten. Es ist ein Gefühl von Gemeinschaft, man lässt seine Vorurteile fallen und kann sich vollkommen öffnen, auch und vor allem fremden Kulturen gegenüber. So kommt meine beste Freundin aus Israel. Eigentlich sind unsere Völker stark verfeindet, aber das ist nicht unser Kampf, wir genießen das gemeinsame Kochen. Die Zeit verfliegt wie im Fluge und wir merken nicht, dass wir arbeiten.

Hendo stammt aus Sulaimaniyya einer Universitätsstadt des Iraks. Mit 1.607.000 Einwohnern fungiert sie als eine der größten Städte der Autonomen Region Kurdistan. Sie liegt süd-östlich der Hauptstadt der Region Kurdistan Erbil und östlich der Stadt Kirkuk.

Biryani

Gebratener Reis
Für 8 Personen
mit Rindfleisch

Fleisch

500 g Hähnchenbrustfilet
2 Knoblauchzehen
1 TL Ingwer, frisch gerieben
1 kleine Zwiebel
3 EL Joghurt
1 EL Biryani Masala
2 Kardamomkapseln

Bratreis

2 Tassen Basmatireis
1 Bund Bööberli
1 grüne Chilischote
1 Dose Erbsen
250 g Rosinen
250 g Mandeln, geschält
150 g Möhren
200 g Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
3 EL Joghurt
4 EL Ghee
3 Tassen Wasser
2 Kardamomkapseln
4 Knoblauchzehen
1 EL Biryani Masala
½ TL Chilipulver
½ TL Kurkumapulver
1 EL Safranfäden
Salz
ÖL

Zubereitungszeit: 2 Std.
Ruhezeit: 2 Std.
Schwierigkeitsgrad: mittel

1. Das Hähnchenbrustfilet kalt abwaschen, abtrocknen und in ca. 3 cm große Würfel verarbeiten.
2. Knoblauchzehen, Ingwer und Zwiebel schälen, danach den Knoblauch zerdrücken, den Ingwer fein reiben und die Zwiebel würfeln. Den Joghurt mit 2 zerstoßenen Kardamomkapseln und 1 EL Biryani Masala in eine Schüssel geben und mischen. Die Hähnchenbrustwürfel hinzufügen, gut vermengen bis alles bedeckt ist, anschließend zugedeckt für ca. 2 Std. in den Kühlschrank stellen und ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit für den Bratreis, Möhren in Scheiben schneiden und Kartoffeln spalten. Anschließend beides sowie Erbsen, Rosinen und Mandeln getrennt von einander anbraten und in kleine Schüsseln deponieren.
4. Zwiebel fein hacken und mit Knoblauchzehen, Kardamom und etwas Salz in Ghee leicht anbraten. Gewaschenen Basmatireis unterheben und ca. 3 Min. weiter köcheln lassen.
5. Den Reis mit kochendem Wasser auffüllen und das Hähnchen, zerkleinerten Chili, Chilipulver, Kurkumapulver, Safranfäden, das restliche Biryani Masala hinzufügen, auf unterer Hitze unter Beobachtung garen lassen. Bei Bedarf Salz hinzufügen.
6. Anschließend die zuvor angebratenen Möhren, Kartoffeln, Erbsen, Rosinen und Mandeln in den Topf geben, diese unterheben und nochmals für 4-9 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf nachsalzen und mit Bööberliblätter servieren.





Dalman

Hallo, mein Name ist Dalman, ich bin 28 Jahre alt und lebe mit meinem Mann und unseren fünf Kindern am Kölnberg. Vor 9 Jahren haben wir unsere Heimat, den Irak verlassen, weil es dort stetig gefährlicher wurde. Schweren Herzens haben wir das nötigste Hab und Gut gepackt und mussten unsere restliche Familie zurücklassen. Wir haben uns für die Zukunft unserer Kinder entschieden.

Anfangs war es sehr schwierig für uns, ein fremdes Land mit vielen fremden Menschen, fremden Sprachen und Religionen. Aus dem Irak waren wir so viele unterschiedliche Kulturen nicht gewohnt. Ich hatte große Sorge, ob die Flucht die richtige Entscheidung war, aber bei dem Gedanken, dass meinen Kindern etwas zugestoßen wäre, sind jegliche Zweifel im Keim erstickt worden.

Nach und nach haben wir viel Hilfe vor allem durch die Caritas erhalten. Mein Mann fand eine Arbeit und meine Kinder gehen hier in den Kindergarten und in die Schule. Ich bin sehr stolz auf die Fünf, sie beherrschen die deutsche und die englische Sprache schon richtig gut. Auch ich wollte einen Teil der Hilfe, die unsere Ankunft sehr erleichtert hat, zurückgeben. So habe ich letztes Jahr entschlossen eine Ausbildung zur Stadtteilmutter zumachen.

Die deutsche Sprache ist zwar noch mit Hürden und Hindernissen versehen, allerdings habe ich das Schamgefühl Deutsch zu sprechen abgelegt.

Heute treffe ich mich einmal pro Woche mit den Stadtteilmüttern. Es wäre damals nie denkbar gewesen, dass ich Freunde aus fremden Religionen finde. Aber wir haben festgestellt, dass alle Menschen gleich sind und es egal ist, welchem Volk oder welcher Religion sie angehören. Meine Kinder haben in der Schule Handabdrücke auf ein Laken gedruckt. Ja richtig, man konnte später nicht mehr erkennen ob es ein irakisches, afrikanisches oder deutsches Kind war.

Meine größte Leidenschaft gilt dem Kochen. Für meinen Mann und mich wird traditionell gekocht. Wir lieben die irakische Küche mit ihrer bunten Vielfalt, Weiches und Knackiges, Süßes und Salziges. Da meine Kinder durch den Kindergarten und die Schule das Essen aus fremden Ländern entdeckt haben, tauschte ich meine Rezepte mit denen der anderen Mütter. Besonders die nordafrikanische Küche begeistert sie. So habe ich die marokkanische Tajine mit unseren Gewürzen und Zutaten verbunden und heraus kamen neuartige, bislang unbekannte Kombinationen.

Dalman stammt aus Ramadi, eine Stadt im Irak, am Euphrat, ungefähr 110 Kilometer westlich von Bagdad. Sie bildet mit 274.539 Einwohnern die Hauptstadt der Provinz al-Anbar.

Shawarma

Gewendetes Fleisch Für 4 Personen mit Hähnchenfleisch

Fleisch

- 400 g Hähnchen
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Naturjoghurt (3,5%)
- 7 EL Malzessig
- 1 EL Öl
- 3 Kardamomhülsen
- 1 TL Baharat
- Pfeffer
- Salz

Tahinisoße

- 1 Knoblauchzehe zerdrückt
- ½ Bund Petersilie
- 100 g Tahini
- 4 EL Zitronensaft
- 2 EL Wasser
- 1 EL Öl
- Pfeffer
- Salz

Shawarma-Tasche

- 1 Eisbergsalat
- 4 Tomaten
- 2 Zwiebeln

Zubereitungszeit: 50 Min.

Ruhezeit: 2-4 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

1. Kardamomhülsen aufbrechen, Frucht herausnehmen und im Mörser feinmalen. Diese mit Naturjoghurt, Malzessig, Öl, klein gehacktem Knoblauch und Baharat verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

2. Das Hähnchen in die Soße geben und umrühren bis alles gleichmäßig bedeckt ist. Danach mit Folie abdecken und für 2-4 Std. abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

3. In der Zwischenzeit für die Tahinisoße, den Knoblauch fein zerdrücken und die Petersilie klein schneiden. Zusammen mit Tahini, Zitronensaft, Wasser und Öl in einer Schüssel verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

4. Das Hähnchen in eine große Auflaufform geben, mit Alufolie bedecken und bei 175 Grad ca. 30-35 Min. backen. Ab und zu das Fleisch nach dem Garzustand kontrollieren und wenden.

5. Alufolie entfernen und 5-10 Min. weiterbacken lassen bis das Fleisch gar ist. Anschließend die Stücke herausnehmen und in ca. 1cm große Scheiben schneiden.

6. Pitabrot auslegen und nach Belieben mit Salat, Tomaten, Zwiebeln und Hähnchen belegen. Zum Schluss mit Tahinisoße bedecken und rollen.





Nasrin

Hier in Köln fühlen wir uns sehr wohl. Auch wir sind wegen des Krieges aus unserer Heimat geflüchtet. Nidaa und ihre Familie hat eine sehr ähnliche Geschichte wie wir erlebt. Wir müssen immer wieder schmunzeln, wenn wir darüber reden. Unser erster Stopp in Deutschland war in einem kleinen Dorf in Bayern, neben Passau. Das Dorf war wirklich sehr klein, daher kannten wir „geflüchteten“ Familien die meisten unter uns. Nach einiger Zeit ging es weiter nach Köln, wo wir bis heute leben. Nidaa, meine beste Freundin, habe ich erst in Köln kennengelernt. Als ich ihr unsere Geschichte der Flucht erzählte, stellten wir fest, dass sie und ihre Familie ebenfalls in dem Dorf in Bayern waren.

Hier am Kölnberg gibt es zahlreiche Angebote für uns Mütter und Kinder. Es gibt z. B. eine Spielgruppe, einen Konversations- und Nähkurs, ein Café für Frauen und gemeinsames Kochen. Alles ist kostenlos und bietet uns und unseren Kindern die Möglichkeit, sich besser in Deutschland einzufinden, unsere Sprachkenntnisse zu verbessern und neue Freundschaften zu knüpfen. Für unsere Männer ist es jedoch nichts. Viele von ihnen müssen arbeiten oder haben darauf schlichtweg keine Lust.

Manchmal treffen wir Mütter uns zum gemeinschaftlichen Kaffeetrinken. In unserer Heimat sowie in vielen anderen arabischen Kulturen spielt Kaffee eine große Rolle.

Er ist Teil der Gastfreundschaft und bedeutet ebenso Großzügigkeit. Wenn ich meinen Gästen Kaffee anbiete, ist das ein Zeichen von Respekt und sozialem Status. Das „Kaffeeritual“ folgt seinen eigenen Regeln. Die erste Tasse ist im Grunde ein Muss. Ob die Gäste eine Zweite trinken wollen, bleibt ihnen überlassen. Wenn ich eine dritte Tasse anbiete, bedeutet das Respekt und Ansehen im Interesse der Besucher. Lässt ein Gast eine eingeschenkte Tasse unberührt, heißt das nicht, dass ihm der Kaffee nicht schmeckt. Vielmehr kann er mehr wollen, wie z. B. um die Hand einer Frau anzuhalten oder bei der Versöhnung zweier Familien oder Menschen zu helfen.

Was mich immer wieder zum Lachen bringt, ist der Gedanke, dass viele Deutsche dem Kaffee Milch beifügen. Das finde ich ziemlich absurd. Ich habe natürlich schon mal einen Cappuccino probiert, aber das hat dann doch nicht mehr viel mit dem Kaffee aus unserer Heimat zutun.

Nasrin stammt aus Ramadi, einer Stadt im Irak, am Euphrat, ungefähr 110 Kilometer westlich von Bagdad. Sie bildet mit 274.539 Einwohnern die Hauptstadt der Provinz al-Anbar.

Dolma

Gefülltes Gemüse Für 8 Personen mit Hähnchenfleisch

Gemüse, außen

1 Mangold
1 Beutel grüne türkische Paprika
5 Auberginen
6 Tomaten
4 Zucchini
4 Zwiebeln

Füllung

1 kg Hähnchenflügel
500 g Hähnchenfleisch
300 g Basmatireis
1 kleine rote Chili
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen gehackt
½ Bund Petersilie
5 EL Öl
1 EL Limettensaft
4 EL Biber Salcasi
½ TL Kreuzkümmel
3 EL Sieben-Gewürz
2 EL Salz

Zubereitungszeit: 2 Std.
Schwierigkeitsgrad: mittel

1. Zur Vorbereitung des Gemüses Zwiebeln häuten und in einem Topf mit Wasser erhitzen, ca. 5 Min. bis sich die Schichten der Zwiebel gut von einander lösen lassen. Mangoldblätter ebenfalls kurz in heißem Wasser vorgaren.
2. Auberginen und Zucchini waagrecht halbieren und vorsichtig mit einem Teelöffel aushöhlen. Tomaten sowie Paprika ebenfalls entkernen und aushöhlen. Danach die fertigen Gemüsestücke kurz mit Wasser ausspülen.
3. Die Hähnchenflügel waschen und in einer Pfanne kross braten. Währenddessen für die Gemüsefüllung Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Hähnchenfleisch sehr klein würfel und in eine große Schüssel geben. Die rausgetrennten Reste der Auberginen, Tomaten, Zucchini und Zwiebeln ebenfalls klein hacken und hinzugeben. Die Masse mit Sieben-Gewürz, Salz, Kreuzkümmel, Limettensaft und Biber Salcasi würzen.
4. Den Reis, die kleingezupfte Petersilie und eine geringe Menge Öl gleichmäßig unterrühren und das ausgehüllte Gemüse mit der Masse befüllen – nicht zu voll machen, der Reis braucht noch Platz zum Quellen. Je nach Größe die Mangoldblätter einmal halbieren, befüllen und rollen.
5. Jetzt das gefüllte Gemüse in dem Topf mit den Flügelchen so ausrichten, dass eine „glatte“ Oberfläche entsteht. Dabei sollten die jeweiligen Öffnungen mit einem anderen Gemüse verschlossen werden, damit die Füllung nicht austritt.
6. Anschließend wird ein Teller falsch herum auf dem Gemüse platziert, so schwimmt dieses beim Kochen nicht durcheinander. Zum Schluss füllt man kochendes Wasser, bis ca. 2 cm unter den Tellerrand und verschließt den Topf mit einem Deckel. Das Ganze wird kurz aufgekocht und 45 Min. bei niedriger Stufe geköchelt. Zwischendurch kontrollieren, ob Wasser nachgefüllt werden muss.
7. Pitabrot auslegen und Topf vorsichtig auf diesem entleeren. Mit Petersilie dekorieren.





Nidaa

Sobald wir uns irgendwo treffen, gibt es etwas zu essen. Für alle arabischen Familien ist das gemeinsame Essen sehr wichtig, es bildet den familiären Mittelpunkt. Speisen kochen sowie backen, was ebenfalls eine sehr große Leidenschaft von mir ist, macht mich glücklich. Ich vergessen den großen Aufwand der hinter den Gerichten steckt, sobald ich die üppig gedeckte Tafel und die glücklichen Gesichter sehe. Es ist keine Arbeit, es ist ein Hobby, das mir sehr große Freude bereitet. Hier in Deutschland koche ich auch ab und zu interkulturelles Essen. Wir Mütter tauschen unsere Rezepte immer wieder untereinander.

Ich denke die größten Unterschiede zwischen der irakischen und deutschen Kochkultur liegen im Essverhalten. Ich wundere mich immer wieder, dass die meisten Deutschen alleine oder zu zweit essen, nicht wie bei uns mit vielen anderen zusammen oder dass sie sich Fastfood kaufen.

Und wir haben einen größere Gewürzvielfalt. Die arabische Küche arbeitet mit deutlich mehr und viel schärferen Gewürzmischungen, die wir auf den unzähligen Märkten in unserer Heimat erwerben. Jeder Gewürzändler verkauft eine leicht andersschmeckende Variante. Jedes Rezept ist ein Familiengeheimnis, das von Generation zu Generation weitergegeben wird. Der deutschen, sehr milden Küche würde ein wenig Pep bzw. Feuer ganz gut tun.

Nidaa stammt aus Sulaimaniyya, einer Universitätsstadt des Iraks. Mit 1.607.000 Einwohnern fungiert sie als eine der größten Städte der Autonomen Region Kurdistan. Sie liegt süd-östlich der Hauptstadt der Region Kurdistan Erbil und östlich der ölreichen Stadt Kirkuk.

Kunafa

Süße Nudelfäden mit Käse
Für 8 Personen
vegetarisch

Teig

250 g Fadenteig (Kadayef)
2 Mozzarellakugeln
1 Mascarpone
50 g Butter

Glasur

2 Tassen Zucker
1 Tasse Wasser
1 TL Rosenwasser
2 TL Zitronensaft
Pistazien gehackt

Zubereitungszeit: 40 Min.
Schwierigkeitsgrad: mittel

1. Den Fadenteig mit den Händen kleinrupfen und auflockern. Die Hälfte auf einer eingefetteten runden Springform verteilen und leicht andrücken.
2. Unterdessen die Butter in einem Topf schmelzen und sehr gleichmäßig auf den Fadenteig geben.
3. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und den „Kuchen“ damit belegen. Anschließend mit einem Teelöffel Mascarponehäufchen heraustrennen und in den Mozzarella-Zwischenräumen verteilen.
4. Folgend den zweiten Teil der Teigfäden auf den Kuchen verteilen und im Anschluss das Ganze in den Backofen bei 200 Grad für ca. 15-20 Min. goldbraun backen.
5. In der Zwischenzeit das Wasser mit dem Zucker zum Kochen bringen, bis dieser völlig aufgelöst ist. Danach den Zitronensaft und das Rosenwasser hinzugeben und für 5 weitere Min. köcheln lassen, solange bis ein dickflüssiger Sirup entsteht. Diesen von der Platte nehmen und abkühlen lassen.
6. Sobald der Kuchen fertig gebacken ist, diesen aus dem Backofen nehmen und gleichmäßig mit Sirup begießen. Nach Belieben mit Pistazien, Mandeln und Beeren bestreuen.



Iran

Nicht nur die Landschaft des Irans ist sehr vielseitig, wenn man an die größten Salzseen der Erde, Dünenlandschaften, das Meer, Wälder, Vulkane und Wüsten denkt. Auch die historischen Städte, Basare, Moscheen, Paläste und die persische Küche laden zur Faszination ein. Diese steht für exotische Gewürze, facettenreiche Gerichte, und Gastfreundschaft, gepaart mit Herzlichkeit.

Die persische Küche gehört zu den „orientalisch-asiatischen“ Küchen und legt viel Wert auf die Geschmacksharmonie der Zutaten. Vorrangig steht sie für besonders würzige und gesunde Gerichte, die oft mit sehr viel Hingabe und Liebe zum Detail serviert werden. Insbesondere werden viele frische Kräuter wie z. B. Bockshornkleebblätter, Böbberli, Petersilie, Koriander oder Lauch in den Speisen verarbeitet. Diese bestehen oft aus Früchten, Fleisch, Reis und Brot.

Der Iran ist das arabische Land, indem am meisten Brot gebacken, gegessen und verkauft wird. Dort wird morgens, mittags, abends und nachts gebacken. Jede Bäckerei ist allerdings auf nur eine einzige Brotsorte spezialisiert und fertigt diese im eigenen Steinofen an. Es gibt vier verschiedene „Hauptbrotarten“, das „Nan-e Sangak“ aus Roggenmehl, welches auf Kieselsteinen gebacken wird. Das „Nan-e Lavash“, welches hauchdünne Fladen aus Weizenmehl sind, das „Nan-e Taftun“ aus Vollkornmehl und das wohl bekannteste, das „Nan-e Barbari“. Dieses wird landesweit am meisten konsumiert und ist eine Art Fladenbrot, das dem „türkischen“ sehr ähnelt.





Wisal

Ich vermisse meine restliche Familie sehr, niemand verlässt freiwillig seine Heimat, wenn es nicht sein muss. Es sind immer schwierige Gründe, die einen zu solch einem Handeln zwingen.

Zuerst ist mein Mann nach Deutschland gekommen, dieser holte anschließend unseren gemeinsamen Sohn und mich nach. Wir wollten nicht mehr täglich Angst um unser Leben oder das Leben unseres Kindes haben. Es ist wirklich schlimm, dass wir wegen des Krieges, dem Konflikt anderer, gezwungen waren unser Zuhause zu verlassen. Was bleibt sind die bloßen Erinnerungen.

Sehr häufig, wenn ich eines unserer traditionellen Familiengerichte koche, fühle ich mich wieder in die damalige Zeit, in unser Elternhaus zurückversetzt. Der bloße Duft der Speisen trägt mich hierbei in die Vergangenheit. Ich fühle mich für einen kurzen Moment meiner Heimat ganz nah. Ja, traurig bin ich dann immer, aber erleichtert zugleich. Unsere Heimat ist nicht mehr wie früher, ich würde sie wahrscheinlich kaum wieder erkennen. Da stehen keine bewohnten Häuser mehr, nur noch zerbombte, dem Erdboden gleiche Ruinen.

Ich bin sehr wirklich froh, dass wir jetzt in Deutschland, am Kölnberg leben. Hier ist es sicher und unsere Kinder sind ebenfalls sehr zufrieden. Ich hätte es niemals für möglich gehalten, aber die vier mögen die deutsche Küche ebenso gerne wie die Unsere. Für meinen Mann und mich gibt es dennoch fast nur alt-arabisches Essen, wobei ich die Rezeptur hier und da etwas abändere. Seit dem Kurs über *gute und schlechte Ernährung*, achte ich besonders auf gesunde und natürliche Lebensmittel sowie die Zubereitungsweisen dieser. Unsere Kinder hingegen bekommen sehr häufig deutsches Essen oder eine abgewandelte, transformierte Form beider Küchen.

Wisal stammt aus Sabzevar, früher Beyhagh genannt, einer Stadt im Nordosten des Irans. Sie bildet die Hauptstadt des Kreises Sabzevar in der Provinz Razavi Khorasan.

Falafel mit Hummus

Kichererbsen Allerlei
Für 4 Personen
vegetarisch

Falafel

200 g Kichererbsen
2 Scheiben Weißbrot
4 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
½ Bund Petersilie
Öl zum Frittieren
2 TL Böbberli gemahlen
2 TL Kreuzkümmel
Salz
Pfeffer

Hummus

1 Dose Kichererbsen
4 Knoblauchzehen gepresst
1 Zitrone
1 Bund Petersilie
2 EL Tahini (Sesampaste)
3 EL Olivenöl
2 TL Kreuzkümmel
2 TL Böbberli gemahlen
1 EL Currypulver
1 getrocknete Chili
Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit: 55 Min.

Ruhezeit: 2 Std.

Schwierigkeitsgrad: leicht

1. Für den Hummus Kichererbsen durch ein Sieb seihen und die Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen.
2. Die abgetropften Kichererbsen, Tahini, Knoblauch, Böbberli, Kreuzkümmel, Zitrone, Currypulver, Chili, Olivenöl und 1 Glas der Kichererbsenflüssigkeit im Mixer zu einer dickflüssigen Paste verarbeiten. Falls die Konsistenz zu dickflüssig ist, mehr der Kichererbsenflüssigkeit hinzufügen.
3. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 2 ½ Std. abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Für den Falafelteig Kichererbsen sehr gut abtropfen lassen. Danach Weißbrot zerbröseln, Zwiebeln sowie Knoblauch klein hacken und Petersilienblättchen zupfen. Alles zusammen in einen Standmixer und pürieren.
5. Die fertige Masse mit Böbberli und Kreuzkümmel würzen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
6. Das Öl in einem hohen Topf erhitzen, bis kleine Luftbläschen aufsteigen, gleichzeitig den Teig in 12 walnussgroße Bällchen formen und vorsichtig in den Topf geben.
7. Die Falafel ca. 4-5 Min. frittieren, bis sie eine goldbraune Farbe erreichen. Anschließend die fertigen Falafel auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
8. Den Hummus mit Petersilie dekorieren und zusammen mit den Falafelbällchen genießen.





Pakistan

Essen steht im Mittelpunkt der pakistanischen Kultur und ist für diese sehr wichtig. Kochen und essen fördert das Zusammensein und die Gespräche innerhalb der Familie oder mit Freunden. Ebenso Gäste oder gar Fremde werden in Pakistan gerne gesehen und sind sehr geschätzt. Die große Vielfalt an sehr unterschiedlichen Nationalgerichten spiegelt die zahlreichen kulinarischen Prägungen der geografischen Lage wieder. So ähnelt die Küche im Osten Pakistans sehr der Indischen, wobei die Pakistanische deutlich fleischlastiger ist. Die Mehrheit der Pakistanis leben nach dem Islam, dieser hat weniger Regeln, als der vorherrschende Hinduismus der Inder. Die westliche Küche Pakistans erinnert an die Persische oder Afghanische. Wobei die Gerichte um einiges schärfer und feuriger gewürzt werden.

Alltäglich werden verschiedene Curries aus Gemüse, primär aus Blumenkohl, Aubergine, Spinat oder Kartoffeln zubereitet. Diese werden oft mit Hülsenfrüchten und Fleisch kombiniert und mit Brot oder Reis serviert. Daneben ist Pakistan auch für seine vielen leckeren Desserts bekannt. Neben zahlreichen Eiskreationen, gestaltet in Nudelform und meist nach Zitrus schmeckend, sind Kompotts aus süßlichen Obstsorten wie z. B. Melonen, Pfirsichen oder Datteln und Feigen sehr beliebt.



Tanya

Pakistan ist meine Heimat. Es ist ein Land in Schutt und Asche. Sie haben alles, was uns heilig war, unwiederbringlich zerbombt. Ich verspüre tiefe Trauer, wenn ich darüber nachdenke. Ich weiß nicht ob ich unsere Stadt jemals wieder in ihrem Glanz erstrahlen sehen werde und ob ich mein Elternhaus, den Schutz meiner Kindheit noch einmal erblicken werde. Und ich weiß auch nicht, ob ich meine Familie und Freunde wieder in die Arme schließen werde, ich vermisse sie sehr. Wir haben zwar jeden Tag Kontakt, aber hören wir einmal nichts von ihnen, müssen wir mit dem Schlimmsten rechnen. Ich habe Angst, ich habe wahnsinnig große Angst, dass das Telefon einmal stillbleiben wird.

Mein Mann und ich sind vor 7 Jahren nach Deutschland geflüchtet. Als erstes kamen wir nach Gießen, von da aus nach Bielefeld, anschließend nach Overath und zu guter Letzt nach Köln. Heute fühlen wir uns in Deutschland sehr wohl und sicher, obwohl es anfangs eine sehr große Umstellung für uns war. Alles ist anders, selbst das Wetter. Wir erhielten viel Unterstützung und so gelang es meinem Mann und mir, uns schnellstmöglich einzugewöhnen. Zwei unserer drei Kinder gehen hier in den Kindergarten und um den Kleinsten kümmere ich mich zuhause, da dieser noch zu jung ist. Ich freue mich jetzt schon sehr darauf, wenn auch dieser den Kindergarten besuchen kann.

Dann kann ich wieder arbeiten gehen und die Hilfe, die wir erhalten haben zurückgeben. In Pakistan habe ich ein Studium zur Elektrotechnikerin absolviert. Ja, ich weiß, relativ ungewöhnlich für eine Frau, aber ich habe mich schon immer für Forschung und Entwicklung von Geräten interessiert.

Wenn ich jetzt, ab Frühjahrsbeginn durch den Park gehe, denke ich oft an meine Heimat. Die ausgelassenen Picknicks im eigenen Garten vermisse ich dabei sehr. Wir haben zuhause viel selbst angebaut, vorrangig Gemüse. Der Gedanke an den Geschmack von unseren Gurken lässt mir immer das Wasser im Munde zerlaufen. Aktuell bleibt uns nicht viel, als die Erinnerung an unsere Heimat. Für mich sind das aber nicht nur Fotos, sondern auch die Rezepte meiner Familie, die über Generationen weitergegeben wurden. Durch diese fühle ich mich meiner Familie ganz nahe und ich versuche aufgrund dessen neuen Freunden am Kölnberg, einen anderen Blickwinkel auf mein Heimatland zugeben. Als eine abwechslungsreiche und kulinarische Metropole, den täglichen Nachrichten und der Presse entgegen.

Tanya stammt aus Bhakkar, einem Verwaltungsdistrikt im zentralen Westen der Provinz Punjab, die sich ebenfalls im Westen von Pakistan befindet.

Samosas

Gefüllte Teigtaschen
Für 4 Personen
vegetarisch

Teig

450 g Mehl
2 TL gemahlene Kurkuma
5 EL Öl
2 TL Essig
1 Prise Salz

Füllung

20 kleine Kartoffeln
50g frischer Böhberli
1 Zwiebel
1 grüne Chilischote
1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer
3 EL Butter
1 TL Garam Masala
150 ml Wasser
Öl zum Frittieren
1 TL Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Böhberli
½ TL gemahlene Kurkuma
½ TL Cayennepfeffer
Salz

Joghurdip

300 g Naturjoghurt
1 EL Limettensaft
1 TL milde Chiliflocken
3 EL Böhberliblätter
2 EL Minzblätter
½ TL gemahlener Böhberli
Salz
Zucker

Zubereitungszeit: 1 Std.
Schwierigkeitsgrad: mittel

1. Für den Teig das Mehl mit Kurkuma und Salz in eine Schüssel geben. 225 ml warmes Wasser, das Öl und den Essig hinzufügen und mit den Händen zu einem Teig verkneten. Den Teig unter einem angefeuchteten Tuch für ca. 30 Min. ruhen lassen.

2. Währenddessen für die Füllung die Kartoffeln in Salzwasser weich kochen. Anschließend abgießen, heiß pellen und zu einem groben Teig zerdrücken.

3. Die Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit einem 1 EL Butter andünsten. Folgend die Chili in dünne Ringe schneiden, ebenso den Knoblauch und den Ingwer fein hacken und für 2 Min. mitrösten. Garam Masala, Kreuzkümmel, Böhberli, Kurkuma sowie Cayennepfeffer einrühren zum Würzen. Alles mit Wasser ablöschen und unter den Kartoffelteil heben. Den frischen Ingwer zerschnitten hinzugeben und alles gut mischen.

4. Für den Joghurdip den Böhberli und die Minze fein schneiden. Mit Joghurt, Limettensaft und etwas Wasser mischen. Für die Würzung Chiliflocken, Böhberli, Salz und Zucker beirühren.

5. Für die Taschen, den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn zu einem Quadrat ausrollen und dieses in 8 x 8 cm große Quadrate schneiden. Je 1 EL Kartoffelfüllung in eine Ecke eines Quadrats setzen, dabei einen etwa 2 cm breiten Rand frei lassen. Die Teigränder mit Wasser bestreichen und den Teig über der Füllung zusammenfalten, sodass ein kleines Dreieck entsteht. Die Dreiecke an beiden Rändern mit einer Gabel gut andrücken.

6. Die Samosas im heißen Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite goldbraun, rund 2-3 Min. ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zu Samosas passen Kokos- und Minzchutney.



Philippinen

Die philippinische Küche lässt sich als bunten Mix beschreiben. Sie ist außerordentlich abwechslungsreich, da die Philippinen lange unter einer großen Anzahl von internationalen Kolonien besetzt waren. So lassen sich sowohl spanische, amerikanische, japanische, als auch indische Einflüsse finden.

Wie fast überall in Asien essen Filipinos sehr gerne Reis. Er zählt zu den bedeutendsten Nahrungsmitteln und wird in fast jedem Gericht verarbeitet, ebenso Meeresfrüchte oder Fisch. Das hat den Hintergrund, dass die Philippinen mehr als 7000 Inseln umfassen und kaum ein Ort weiter als 100 Kilometer vom Meer entfernt ist.

Für die meisten Europäer ist das Frühstück der Filipinos sehr ungewöhnlich. So wird bereits früh morgens gebratener Reis mit Gemüse und Fisch serviert. Resümierend lässt sich sagen, dass auf den Philippinen täglich drei Mal warm gegessen wird, zum Frühstück, zum Mittag- und zum Abendessen. Auch das Tischgedeck unterscheidet sich von dem Europäischen, so wird nur eine Gabel und ein Löffel zum Essen gereicht. Der Löffel wird in die „Haupthand“ genommen, in Abhängigkeit ob die Person Links- oder Rechtshänder ist und die Gabel dient lediglich dazu, das Essen auf den Löffel zu „schaufeln“, von welchem „nur“ gegessen wird. Das „direkte“ Essen mit der Gabel wird in vielen asiatischen Ländern als eine Verfehlung von gutem Geschmack angesehen, vergleichbar mit dem Ablecken des Messers bei den Europäern.





Maria

Ich wohne jetzt seit knapp 25 Jahren in Deutschland und bin der Liebe wegen hierher gekommen. Damals habe ich meine Cousine in Meschenich besucht, die einen deutschen Mann geheiratet hat. Einer ihrer einstigen Arbeitskollegen ist jetzt mein Ehemann.

Die Eingewöhnung in Deutschland fiel mir schwer. Es lag nicht daran, dass ich nicht offen genug anderen Kulturen gegenüber war, sondern ich empfand eine Art der Fremdenfeindlichkeit mir gegenüber. Mein Mann wohnte nicht am Kölnberg, sondern in der Siedlung hinter der Kirche im Grünen. Da gab es sehr lange Zeit keine Ausländer, ich war die Einzige und fühlte mich oft wie ein Exot. Viele Alt-Meschenicher, die den Kölnberg als Schandfleck betrachteten, haben uns „Ausländer“ alle über einen Kamm geschoren und mich aus diesem Grund ausgeschlossen. Das war sehr schlimm für mich. Ich hatte hier zwar meinen Ehemann, meine Cousine und ihren Mann, dennoch fühlte ich mich einsam. Ich komme aus einer großen Familie mit vielen Kindern und war das Alleinsein nicht absolut nicht gewöhnt.

Das erste Mal akzeptiert fühlte ich mich als mein Mann sehr aktiv in einem alt-eingesessenen Karnevalsverein war. Ich habe ihn häufig dorthin begleitet und bei den Treffen und besonderen Veranstaltungen mitgeholfen. Das waren die ersten warmherzigen Berührungen.

Zudem war ich sehr bemüht, Deutsch zu lernen, was mir den Kontaktaufbau erleichterte. Dennoch war dieser nie so herzlich, wie ich ihn mir gewünscht hätte. Erst durch meinen Beitritt in einen Karnevalsverein änderte sich alles. Anfänglich gab es auch dort eine gewisse Skepsis mir gegenüber, da der Altersunterschied sehr groß war und wohl auch viele dachten, „nanu was hat denn die Asiatin mit Karneval zu tun?“. Aber diese verflog. Ich kann ja gut mit Karneval umgehen. Auch bei uns gibt es viele Feste, die zwar nicht ganz so verrückt wie Karneval sind, aber bspw. einem Schützenfest ähneln.

Das Zubereiten von Essen hat für mich einen sehr hohen Stellenwert. Kochen und essen ist eine Tradition für uns Philippiner und fest in unserem Leben verankert. Unser Frühstück ist ganz anders, als das der Deutschen. Wir essen bereits morgens warm. Es gibt Fisch, Fleisch und Gemüse. Insgesamt sind es drei warme Speisen am Tag. Auf den Philippinen waren schon so viele Menschen aus unterschiedlichen Kulturen, dass mir internationales Essen bekannt war, bevor ich nach Deutschland kam. Da die Philippinen lange Zeit unter spanischer, amerikanischer, japanischer und koreanischer Besatzung waren, ist unser Essen ein bunter Mix, geprägt durch all diese Einflüsse. Es lässt sich als international beschreiben.

Maria stammt von der Insel Panay, die zu der Inselgruppe der Visayas zählt, diese wiederum zu den Philippinen gehört. Die Insel ist in vier Provinzen aufgeteilt: Aklan, Antique, Capiz und Iloilo.

Gelbes Curry

Reisgericht mit Kokossoße
Für 4 Personen
vegetarisch

Curry

1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Möhren
2 Kartoffeln
½ Limette
2 EL Kokosöl
500 ml Kokosmilch
1-3 EL rote Currypaste
2 TL Currypulver
½ TL Chilipulver
Salz
Pfeffer

Beilage

350 g Basmatireis
525 ml Wasser

Zubereitungszeit: 55 Min.
Schwierigkeitsgrad: leicht

1. Basmatireis in einen Topf geben. Diesen gründlich waschen und Wasser hinzugeben – immer die 1,5-fache Menge an Wasser. Nach Belieben salzen.
2. Für ca. 10 Min. den Reis einweichen lassen, anschließend auf höchster Stufe erhitzen. Sobald das Wasser zu kochen beginnt, die Herdplatte auf die mittlere Stufe zurückstellen und für 15 Min. bei geschlossenem Deckel weiter köcheln lassen, bis das ganze Wasser aufgesogen wurde.
3. Für das Curry Zwiebeln und Knoblauch häuten und fein schneiden. Die Karotten in Ringe und die Kartoffeln in kleine Würfel zerteilen.
4. Das Kokosöl in der Pfanne erhitzen und zusammen mit der Zwiebel, dem Knoblauch, der Karotte und den Kartoffeln für ca. 5 Min. garen. Währenddessen die Limette ausdrücken und den Saft in einem Glas fangen.
5. Die Kokosmilch, die Currypaste, das Chilipulver und den Limettensaft mit in die Pfanne geben und für weitere 5-10 Min. einköcheln lassen. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alternativ kann das Curry auch mit Hähnchenfleisch oder Tofu angerichtet werden.



Stichwortverzeichnis

Was ist eigentlich Kurkuma? Wofür wird Ras el-Hanout genutzt? Und wie sieht es mit Safran oder Kardamom aus?

In diesem Kochbuch werden Rezepte aus fernen Ländern vorgestellt. Diese werden mit teils unbekanntem Zutaten gekocht und gewürzt. Damit ihr seht, was sich hinter dieser bunten Vielfalt verbirgt, habe ich ein Stichwortverzeichnis angelegt. Damit wird das vorerst Unbekannte vertraut. Es soll zum Ausprobieren einladen und die Vorbehalte ausräumen, um die Schwierigkeiten, Neues nachzukochen, aufzubrechen.





Böhberli

Böhberlisamen, auch arabische, asiatische, chinesische Petersilie oder Koriander genannt, gehören zu den ältesten Gewürzen der Welt. Hierbei handelt es sich um die „getrockneten“ Samen, welche sehr vielfältig eingesetzt werden. Man geht davon aus, dass das römische Reich die Samen in der restlichen Welt etabliert hat, klare Belege gibt es jedoch hierfür nicht.

Die Samen werden für die Zubereitung von süßen und salzigen Speisen und Getränken verwendet, sowie für viele verschiedene Gewürzmischungen. Primär werden sie zur Herstellung des Currypulvers genutzt, welches weltweit bekannt ist. Aber auch für die Currypaste, das Lebkuchengewürz und für bestimmte Teesorten. Aus der indischen und nordafrikanischen Küche sind die Samen nicht mehr wegzudenken.

In der georgischen Küche handelt es sich sogar um das „Hauptgewürz“. Geschmacklich haben die Samen ein zitronig-nussiges Aroma, d. h. sie schmecken würzig pikant und haben einen leicht süßlichen Akzent.

Darüber hinaus sagt man Böhberli eine heilende Wirkung nach, so werden die Samen vorrangig in Indien und China für medizinische Zwecke genutzt.



Bulgur

Das Wort „Bulgur“ stammt aus dem Arabischen und bedeutet übersetzt in etwa „gekocht“. In der Tat handelt es sich bei Bulgur um eingeweichten und „vorgekochten“, beziehungsweise gedämpften Hartweizen. Dieser wird nach dem Trocknen in unterschiedliche Größen zerteilt, von fein bis grob. Zur Vollendung wird er noch in Natron (eine Salzart und meistens im Backpulver enthalten) gebleicht, um ihn heller und ansprechender für den Endverbraucher zu machen.

Bulgur ist neben Reis und Nudeln eines der Grundnahrungsmittel in den orientalischen Ländern. Er wird häufig als Beilage zu Fleisch, aber auch als Hauptmahlzeit mit Gemüse, Hülsenfrüchten und vereinzelt Obst serviert.

Kardamom

Neben Nelken, Sternanis und Zimt gehört Kardamom in Deutschland zu den beliebtesten Weihnachtsgewürzen. Es handelt sich hierbei um ein Ingwergewächs, das insbesondere bei der Herstellung von Spekulatius oder Lebkuchen verwendet wird. Der teils süßliche, aber auch scharfe Geschmack ähnelt Eukalyptus.

Zur Herstellung des Gewürzes werden einzig die Fruchtkapseln – Samen genommen, die Knollen hingegen sind zu scharf und verfälschen durch die Schärfe den Geschmack der gesamten Speise. Zudem sind in den Samen viele ätherische Öle enthalten, die dem Gewürz sein klassisches Aroma verleihen.

Kardamom lässt sich aber nicht nur in Nachspeisen finden. In vielen asiatischen Ländern wird er bspw. in Curries oder in Broten verarbeitet und in „arabisch-orientalischen“ Ländern wird er traditionell dem Kaffee hinzugefügt.

Der Duft der Kardamom-Kaffee-Verbindung ist verführerisch und verleiht dem ganzen Heißgetränk eine feurige Note. Hierbei unterscheidet man zwischen grünem und schwarzem Kardamom. Der Grüne hat einen „leichten“ Geschmack, hingegen schmeckt der Schwarze herb und schwer.



Kurkuma

Vor allem in der arabischen aber auch asiatischen Küche wird Kurkuma bei der Zubereitung vieler Speisen verwendet. Insbesondere bei der Würzung von Reis, Curries, Tajine oder Gemüse. Auch in Getränken, wie z. B. Smoothies wird es zugefügt

Kurkuma ist eine Knolle und gehört zu der Familie der Ingwergewächse. Rein oberflächlich ähneln sich diese beiden Knollen auf den ersten Blick. Schneidet man Kurkuma, wird der Unterschied in der Farbe des Wurzelinneren sichtbar, sie ist deutlich gelber. Davon abgeleitet ist auch ihre Alternativbezeichnung „Gelbwurz“. Das Gewürz wird sowohl ganz frisch, als auch pulverisiert, bzw. getrocknet und gemahlen verwendet. Zudem bildet es die Grundlage der Gewürzmischung „Curry“.

Das „Superfood“ schenkt Speisen nicht nur eine intensive Färbung, sondern sorgt durch seinen leicht erdig-bitteren Geschmack für ein exotisches Aroma.

Masala Chai

Eines der asiatischen Nationalgetränke wird als „Masala Chai“ bezeichnet. Es stammt aus dem indischen Raum, wobei es ebenfalls in Pakistan und im Iran vertreten ist. Es ist ein Tee-Mischgetränk.

In einen klassischen Masala Chai gehören ein starker Schwarztee, Milch, Zucker und eine eigens für den Tee angerührte Gewürzmischung. Diese setzt sich unter anderem aus Nelken, Anis, Fenchel, Kardamom, Ingwer und Zimt zusammen. Auch hier variiert das Rezept von Händler zu Händler, bzw. von Familie zu Familie.



Pul Biber

Der Gewürzmischung wird eine leicht anregende, euphorisierende Wirkung nachgesagt. Vor allem Kardamom soll sich besonders positiv auf den Geist und die Lebensenergie auswirken. Tee, unter anderem Masala Chai, ist ein Symbol der arabischen Gastfreundschaft. Wann immer auch Besuch vorbei kommt, wird ein Glas Chai gereicht – lehnt man dieses ab, ist es wie eine Ohrfeige für den Gastgeber. Hat ein Gast sein Glas „fast“ leer getrunken, so wird bereits Tee nachgeschickt. Ein leeres Glas bedeutete in der arabischen Welt Abschied. Möchte man noch etwas bleiben, aber nicht so viel Tee trinken, so sollte man diesen nur langsam genießen.

„Pul Biber“ auch türkischer „Blättchenpaprika“ genannt, darf in keinem türkischen Haushalt fehlen. Er wird oft zur Zubereitung und Würzung von Grillgerichten, aber auch Gemüseintöpfen oder Suppen verwendet. Gewonnen wird er aus der Paprikasorte „Capsicum annum“, zu deren Familie auch die weltbekannte Jalapeño gehört.

Der traditionelle Pul Biber erstrahlt in einem kräftigen Dunkelrot und enthält eine mittlere Schärfe. Er besteht aus reinen, getrockneten Paprikablättchen und erhält seine gesamte Schärfe durch die vollständig verarbeitete Paprika. Seine Konsistenz erinnert an getrocknete Tomaten. D. h., er ist nicht ganz trocken, wie andere Gewürze, sondern hat eine leicht feuchte Note. Sein Aroma ist ein bunter Mix aus sonnengetrockneter Paprika und Tomaten.

In Deutschland wird oft eine „Pul Biber“- Gewürzmischung verkauft. Diese enthält neben der klassischen Paprika, Chili, Pflanzenöl, Salz und andere Gewürze. Im Gegensatz zum konventionellen Gewürz ist diese um einiges schärfer.



Ras el Hanout

Die orientalische Küche ist für ihre exotische Würze bekannt. Die Krönung der Gewürzschatze ist „Ras el Hanout“, was mit „Kopf des Ladens“ übersetzt werden kann. Denn die Zusammensetzung der Gewürzmischung ist bis heute „Chefsache“. Das Mischverhältnis hat die höchste Priorität und ist ein Familiengeheimnis, was von Generation zu Generation weitergegeben wird. Aufgrund dessen unterscheiden sich die Mischungen auf den orientalischen Basaren. D. h., Ras el Hanout ist nicht gleich Ras el Hanout.

Jede Komposition beinhaltet bis zu 30 unterschiedliche Gewürze. Die wohl am häufigsten verwendeten sind Muskat, Zimt, Lavendel, Ingwer, Kreuzkümmel, Paprika, Rosenblüten, Nelken, Kurkuma und Bönnerli. Sie verleihen dem ganzen Mix eine einzigartige Geschmacksnote und eine gold-braune Färbung.

Ras el-Hanout wird besonders häufig als Würzung von Tajine, Couscousgerichten oder Tees verwendet. Innerhalb dieser Kombination entfaltet es am besten, seinen süß-fruchtig und zugleich kräftig-würzigen Geschmack. D. h., er passt gleichermaßen zu salzigen, wie auch zu süßen Gerichten. Kein Wunder, dass es so häufig verwendet wird, es öffnet die Tore zur bunten Küche des Orient.



Rosenwasser

Aus ägyptischen Niederschriften ist bekannt, dass die Bauarbeiter der großen Pyramiden ihre Arbeit niederlegten, wenn sie nicht ihre „versprochene“ Menge an Mundkugeln, die mit Rosenwasser zubereitet waren, bekamen. Auch heute noch, wird Rosenwasser vor allem im arabischen Raum, beim Backen und Kochen von Desserts verwendet. Es verleiht den Speisen eine ganz individuelle Note. Durch seinen intensiven Geschmack wird ein blumiges, sommerliches Gefühl hervorgerufen. „Leise Verführung des Sommers“ wird es auch genannt.

Safran

Der Spitzenreiter der Gewürze ist der Safran. Er wird aus den Blütennarben des Safrankrokus gewonnen und ist mit das teuerste Gewürz der Welt.

Er wird in „warmen“ Ländern, Iran, Spanien, Kaschmir oder Griechenland angebaut. Für ein Kilogramm Safran, müssen ca. 200.000 Krokusblüten geerntet werden. In jeder Pflanze befinden sich nur drei gelb-rote Blütennarben, die per Hand heraus gezogen und getrocknet werden. Die restliche Pflanze wird nicht benötigt.

Er wird besonders häufig in der mediterranen und arabischen Küche genutzt. Neben seinem Geschmack verleiht er Reis oder Gebäck eine tolle farbenfrohe Färbung. Ein absolutes Muss für jede spanische „Paella“.

Safran ist sehr geschmacksintensiv und hat einen leicht bitteren-scharfen Geschmack. Grundsätzlich gilt, dass Safran nicht lange gekocht und erst in das fast fertige Essen gegeben werden soll.





Stadtteilmütter

„Stadtteilmütter und Stadtteilväter Meschenich“ ist ein sozialräumliches Kooperationsprojekt, das 2011 in der Zusammenarbeit mit dem Bezirksamt und dem Bezirksjugendamt Rodenkirchen, dem interkulturellen Dienst der Stadt Köln, dem Meschenicher Familienzentrum, der Grundschule und dem Schwerpunktträger im Stadtteil „Praxis Jugendhilfe“ gegründet wurde.

Sie unterstützen Menschen, die neu in den Stadtteil Meschenich und in umliegende Flüchtlingswohnheime gezogen sind, indem sie gezielt Brücken zu den jeweiligen Hilfsdiensten bauen, bei Übersetzungen helfen, zu Ärzten oder Ämtern begleiten. Sie wollen die Hilfe, die sie erhalten haben, zurückgeben und den jeweiligen Neuankömmlingen den Start in einer neuen, fremden Umgebung, deren Sprache sie nicht sprechen und deren Kultur sie nicht kennen, erleichtern. Zudem klären sie in den jeweiligen Familien unter anderem über „Sprachentwicklung“, „das Kindergarten- und Schulsystem“, „die körperliche und seelische Entwicklung des Kindes“, „eine Erziehung ohne Gewalt“, „den Übergang von der Schule in die Berufsausbildung“, „Gesundheit der Frau“, „besondere Probleme in der Familie“, „religiöse Erziehung“ und weitere Themenfelder auf.

2018 war das Projekt „Stadtteilmütter und –väter in Köln-Meschenich“ für den Nationalen Integrationspreis der Bundeskanzlerin in Berlin nominiert. Zwei Stadtteilmütter und eine Caritasmitarbeiterinnen wurden offiziell zur Preisverleihung eingeladen.

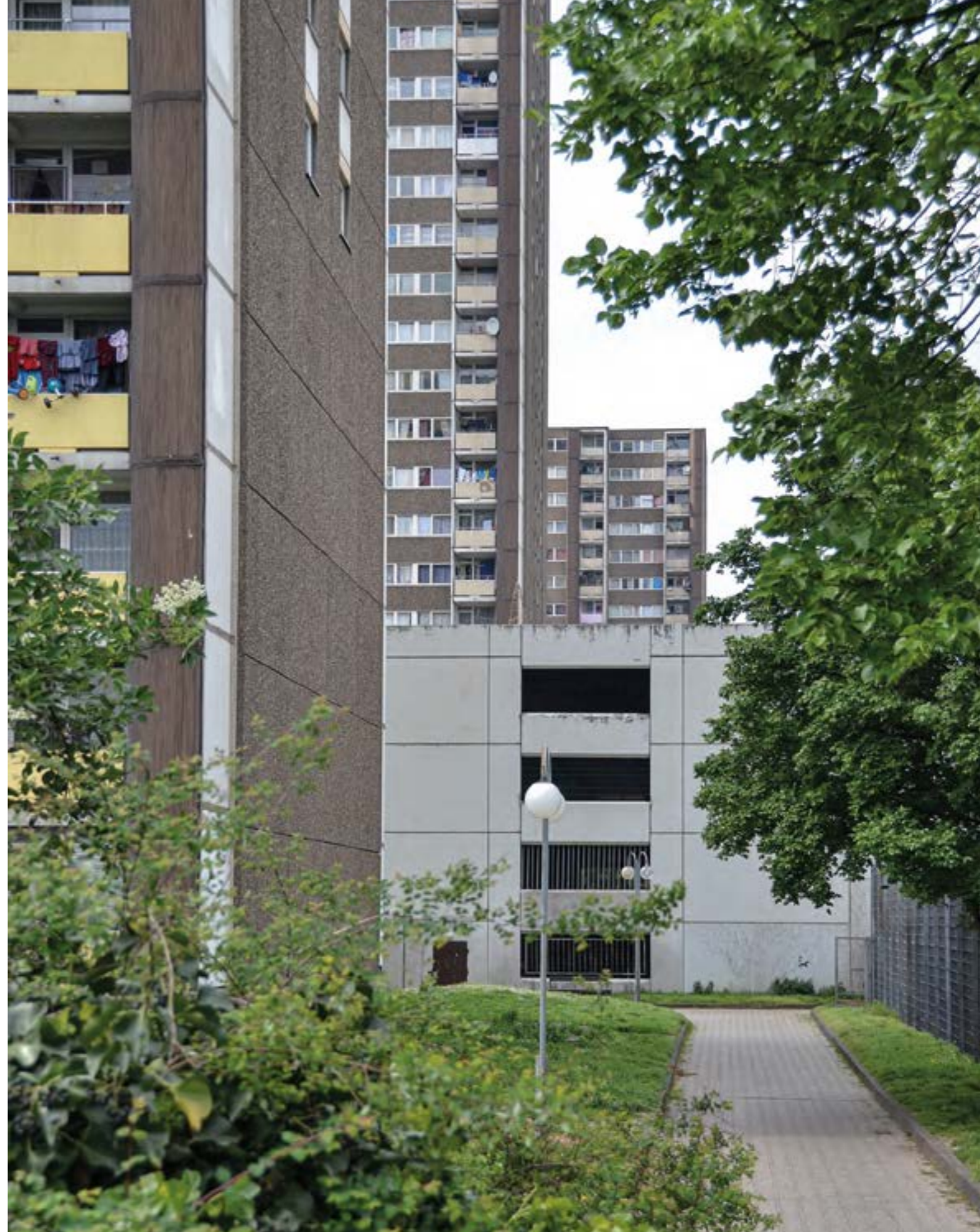
Gazi Mevlana

Der Mevlana Market existiert seit der Entstehung des Kölnbergs 1974. Er wurde von Erkan Gülhan eröffnet und ist seither in Familienbesitz.

Beim „Gazi Mevlana Market“ handelt es sich um einen türkischen Supermarkt, der direkt an den Hochhauskomplex anschließt. In diesem können sowohl Lebensmittel, als auch Drogerieartikel erworben werden. Er wirkt wie eine bunte Oase, inmitten der Häuser. Die Gewürze versetzen die Gäste auf einen marokkanischen Basar.

Vor allem für das arabische Volk, aber auch für anderen Ethnien ist der Supermarkt sehr wichtig. Diese müssen sich aufgrund ihres Glaubens an „spezielle“ Essensvorschriften halten. Neben dem Verbot, Schwein zu konsumieren, wird auch eine besondere Schlachtungsweise vorgeschrieben – „halal“.

Durch seine zentrale Lage kann er schnell und einfach erreicht werden, ohne dass die Bewohner weite Wege auf sich nehmen müssen. Ein nettes Team von zehn Mitarbeitern steht von Montag bis Freitag beratend zur Seite. Diese wohnen zum Teil selbst im Kölnberg und weisen bis auf Zwei alle einen Migrationshintergrund auf. Aufgrund dessen können sie sich besonders gut mit den Verbrauchern identifizieren und gezielt auf deren Anforderungen und Wünsche eingehen.



Danksagung

Es ist mir eine große Freude, dieses Buch zu präsentieren. Durch die Mithilfe Vieler konnten so viele kulinarische Begegnungen realisiert werden, die die Grundlage des Buches bilden. „Viele Köche verderben den Brei.“, sagt der Volksmund. Das stimmt nicht! Mittels dieses Buches ist es gelungen, diese These zu widerlegen und ein Beispiel zu gestalten, um kulturelle Vielfalt als Bereicherung zu verstehen.

Mir ist es ein persönliches Anliegen, noch einmal von ganzem Herzen Danke zu sagen! Danke ihr lieben Mütter, mit euch war das Projekt einzigartig. Ich habe viel von euch, über eure Kulturen, Werte und Küchen erfahren und gelernt. Es war eine wirklich tolle Zeit, die mich stark geprägt hat. Meine eigenen Ansichten, die zum Teil immer wieder aufkommenden Vorbehalte „vor dem Fremden“, haben sich durch euch verändert und ich konnte diese vollständig ablegen. Es hat sich eine tolle Gemeinschaft gebildet, in der sich ein starker Zusammenhalt entwickelt hat. Jeder wird so akzeptiert wie er ist und die Unterschiede werden als Bereicherung verstanden. Ich freue mich jetzt schon auf weitere kulinarische Begegnungen.

Den folgenden Personen möchte ich namentlich für ihre unermüdliche Unterstützung an diesem Projekt danken.

Verena Aurbek

Du warst mir eine große Hilfe, von Anfang bis Ende. Mit deiner positiven Einstellung und deinem hohen Engagement hast du einen großen Teil zu diesem Projekt, zu diesem Buch beigetragen! Es hat mir wirklich Spaß gemacht mit dir zusammen.

Katja Hendrichs

In der Ruhe liegt die Kraft, danke für deine organisatorische Unterstützung. Durch dich wurde so manch stressiger Moment in eine nachhaltige Motivation verwandelt.

Claudia Miranda

Vielen Dank für Ihre finanzielle Unterstützung. Ohne Sie wäre das Projekt in diesem Ausmaß nicht umsetzbar gewesen.

Impressum

Alexandra Fietz
Neuenhöfer Allee 113, 50935 Köln
alexandra.fietz@outlook.com
www.design-fietz.de

© Alexandra Fietz, 2022. All rights reserved.

mit freundlicher Unterstützung von:

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
Bartholomäus-Schink-Str. 6, 50825 Köln
www.caritas-koeln.de



Aktion Neue Nachbarn
Marzellenstraße 32, 50668 Köln
www.aktion-neue-nachbarn.de



Alexandra Fietz