

Interkulturelle Outdoor – Küche *für Menschen mit und ohne Behinderung*

digitale Foto-Ausstellung
der Lebenshilfe Aschaffenburg e.V.
Bereich Freizeit,
Begegnung,
Bildung (FBB)



Menschen mit und ohne
Behinderung
verschiedener Herkunft
kochen am Feuer
unterschiedliche Gerichte
aus ihrer Heimat und
tauschen sich über
kulturelle Besonderheiten
rund um Tradition und
Essen aus.

Gericht 1: Fränkische Bratwurst mit bayerischem Kartoffelsalat und hausgemachtem Ketchup



Gekocht haben:

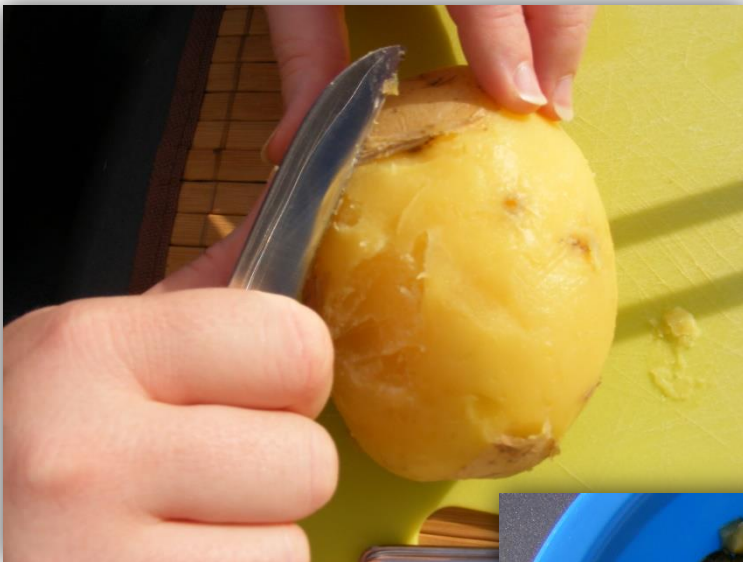
Laura, Nikolai & Daniel

Rezept:

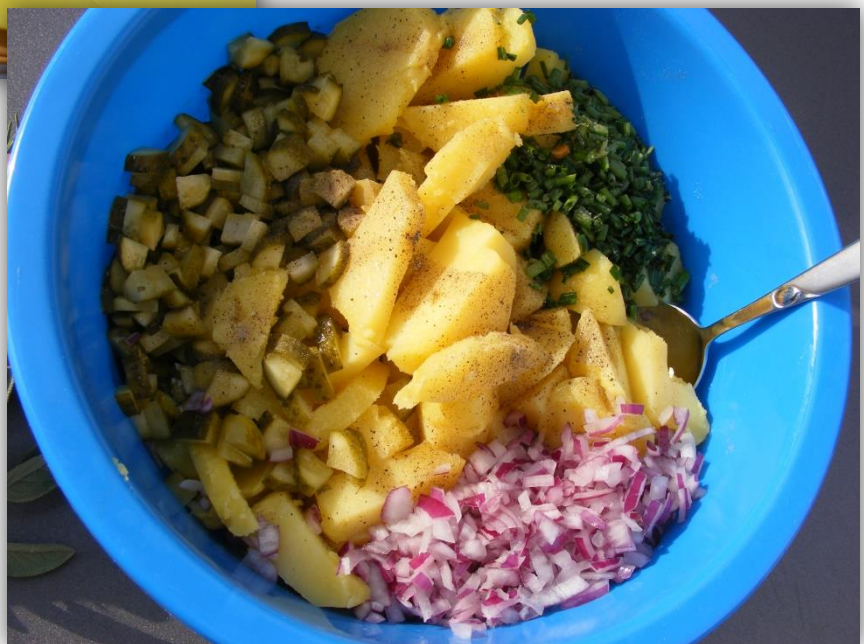
- 1kg geschälte & gekochte Pellkartoffeln, in Scheiben
- 2 große Gewürzgurken, in Würfel
- 1 mittelgroße Zwiebel, in Würfel
- ¼ L kräftige Fleischbrühe (etwas weniger)
- 1 EL Essig und Gewürzgurkenwasser
- 5 EL Öl
- 1 EL Zucker
- 1 gestr. TL Salz
- 1 gestr. TL Senf
- 1 gestr. TL Pfeffer
- 1 gestr. TL Kräuter

Zubereitung:

¼ Liter Brühe zubereiten.
Essig, Öl, Zucker, Salz, Pfeffer und Salatkräuter hinzugeben und kurz aufkochen.



Kartoffelscheiben, Gewürzgurken und Zwiebeln mit der Brühe übergießen, unterheben und unter mehrmaligem Umrühren ziehen lassen.



Tomatenketchup Rezept:



- 2 kg reife Tomaten
 - 2 große Zwiebeln
 - 2 Knoblauchzehen
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 Stck. Ingwer (4cm)
 - 1-2 EL Salz
 - 1 gestr. TL Senfpulver
 - 1 gestr. TL Paprika-Pulver (scharf)
 - 2 Gewürznelken
-
- ½ TL Pimentkörner
 - ½ TL Pfefferkörner
 - 50g brauner Zucker / 50ml Honig
 - 100ml Rotweinessig

Zubereitung:

Tomaten waschen, Grün entfernen und grob zerkleinern. Zwiebeln, Knoblauch & Ingwer schälen & grob zerkleinern. Olivenöl, zerkleinertes Gemüse, Salz, Senfpulver, Paprikapulver, Nelken, Piment- und Pfefferkörner in einen Topf geben. Kurz aufkochen, 30 – 40 min köcheln lassen, pürieren & durch ein Sieb geben. Nochmals aufkochen, unter regelmäßigem Umrühren köcheln lassen und Essig und Zucker unterrühren. Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.



Gericht 2: Menemem (Türkische Eierpfanne nach Aramäischer Art)



Gekocht haben:
Manuel & Jakob



Rezept:

- 3-4 Strauchtomaten
- 1 mittelgroße Aubergine, in große Würfel
- 1 grüne Paprika, in große Würfel
- 4 - 5 Eier
- Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Pulbiber (Chiligewürz)



Zubereitung:

Tomaten schälen & kleinwürfeln. Paprika & Aubergine waschen und in große Würfel schneiden. Auberginenwürfel in Öl braun anbraten, Paprika hinzugeben und kurz mitbraten. Tomatenwürfel hinzugeben und köcheln bis sich die Flüssigkeit reduziert. Gewürze hinzugeben und abschmecken. Zuletzt die Eier mit Abstand voneinander in die Soße geben und weiter köcheln, bis das Eiweiß durch ist. Bei Bedarf die Eier nochmal nachwürzen.



Gericht 3: Türkischer Kisir (Couscous Salat)



Gekocht haben:
Levent, Eva & Olga



Rezept:

- 400g Couscous
- 80ml kochendes Wasser
- 60ml Sonnenblumenöl
- 4 große Tomaten
- 3 Zitronen (Zitronensaft)
- 1 gehäuft. Esslöffel
Tomatenmark
- 1 Gurke
- Beliebig: Lauchzwiebel, Petersilie, Paprika



Zubereitung:



Zuerst den Couscous mit Wasser vermengen, bis eine klumpige Masse entsteht und anschließend 10-12 min ziehen lassen. Sonnenblumenöl und Tomatenmark hinzugeben, Gemüse schneiden und ebenfalls

untermischen. Zitronen auspressen und Saft mit dem Couscous vermischen. Zuletzt 2-4 Stunden ziehen lassen.



Gericht 4: Frittierte Hefebällchen
Kasachisch: Boursaki



Gekocht haben:
Gulmira & Lara



Rezept:

- 20g Hefe
- 1000g Mehl
- etwas warmes Wasser
- 1 Teelöffel Zucker
- Prise Salz
- ca. 400ml Rapsöl
- als Beilage Konfitüre oder Schafskäse & Grillgemüse

Zubereitung:

Hefe, Mehl und Wasser in einer Schüssel vermischen, einen Teelöffel Zucker und eine Prise Salz hinzugeben und kräftig umrühren. 1,5

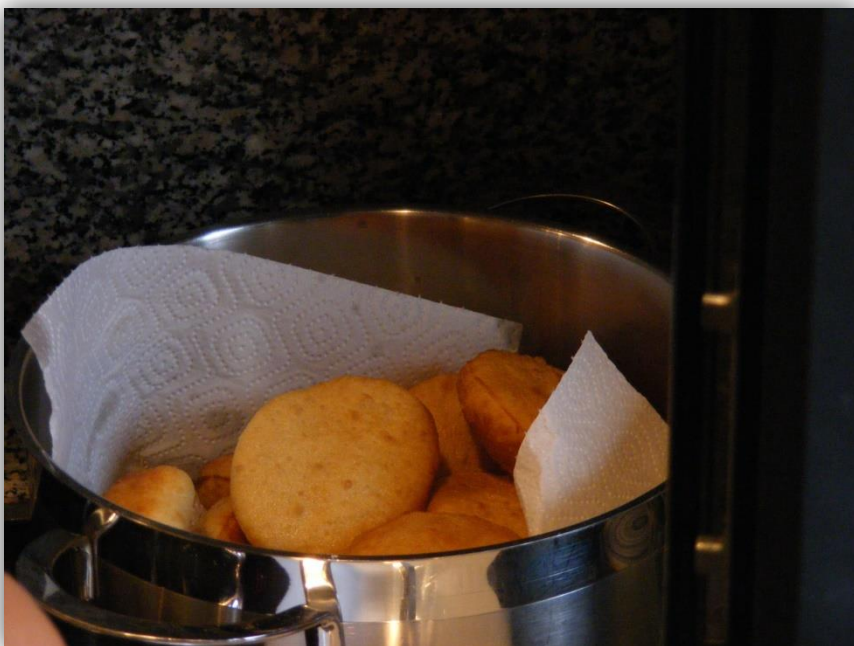
Stunden gehen lassen. Den Teig auf eine mit Mehl bestäubte

Arbeitsfläche legen und ausrollen. Mit einem Trinkglas talerförmige Kreise ausstechen und zur Seite legen. Rapsöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Teig-

Taler **VORSICHTIG** in die Pfanne geben. Die gold-braunen Teigbällchen mit einem Schöpflöffel herausnehmen und auf



Küchenpapier legen, um das überschüssige Fett abtropfen zu lassen. Dazu passt Süßes wie Konfitüre oder Herzhaftes wie deftiges Gemüse oder Käse.



Gericht 5: Gegrillter Schafskäse, Grillgemüse & gegrillte Aubergine - Beilagen des FBB



Gekocht haben:
Selma, Heiko,
Michael, Laura &
Nikolai



Rezept:

- Zwiebeln
- Knoblauch
- Paprika
- Tomaten
- Aubergine
- Öl
- Pfeffer, Salz, süßes Paprikapulver, Chili
- Frische Kräuter
(Basilikum, Rosmarin)
- Schafskäse

Zubereitung:

FBB-Beilage – Grillgemüse



Gewürfelte Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Tomaten und Aubergine in Öl anbraten. Mit Pfeffer, Salz, süßem Paprikapulver, etwas Chili und frischen Kräutern (Rosmarin) würzen und abschmecken.

FBB-Beilage – gegrillter Schafskäse

Mit Öl bestrichener Schafskäse, gewürfelte Zwiebeln, Knoblauch, frische Kräuter (Rosmarin & Basilikum) und Tomaten in Öl anbraten und mit Salz, Pfeffer und süßem Paprikapulver würzen.



FBB-Beilage – gegrillte Auberginen

Auberginen in Scheiben schneiden, auf den Grillrost legen und grillen bis sie bräunlich sind. Zwiebel würfeln, mit

Knoblauch und Öl in einer Pfanne anbraten und anschließend über die Auberginenscheiben geben. Je nach Vorlieben mit Salz und Pfeffer würzen.



Interviews

Wir haben allen Anwesenden an diesen zwei Tagen Fragen rund ums Thema Essen gestellt.

Die Fragen waren:

- Wer bist du? Wie heißt du?
- Was machst du beruflich?
- Wo wohnst du?
- Woher stammt deine Familie?
- Was kochst du für uns? /du hast geholfen bei...
- Wann oder zu welchem Anlass esst ihr zuhause? Bzw. was hättest du für uns gekocht, was esst ihr besonders gerne zuhause?
- Habt ihr Lieder, Geschichten oder besondere Rituale rund ums Essen? (z.B. besondere Sitzordnung, wer füllt die Teller? Tischgebet, essen mit Austausch von Neuigkeiten/Diskussionen, planen von gemeinsamen Aktionen oder Ruhe? Erst essen wenn alle am Tisch sind...)
- Was hältst du von den Interkulturellen Wochen und warum?
- Was hat dir heute besonders gut gefallen?



Hier finden Sie nun einen Auszug der geführten Interviews. Wir haben diese nochmals kurz auf das Wesentliche zusammengefasst.

Interview 1:

- Manuel, links & Jakob, rechts, wohnen in Großostheim
- Familie stammt aus der Türkei, ist aramäischer Herkunft
- Beide arbeiten in einer Werkstatt der Lebenshilfe Schmerlenbach
- Beide sind sportlich und in ihrer Freizeit sehr aktiv
- Rezept der Mutter mitgebracht: Menemem
Türkische Eierpfanne in der aramäischen Variante, leichte Mittags-Mahlzeit, für eine große Familie, kann mit Fladenbrot oder Sucuk gegessen werden
- Haben mit der Familie, Freunden und der Lebenshilfe vor einigen Jahren schon mal bei den Interkulturellen Wochen mitgemacht. Auch mit einem Kochprojekt, in Verbindung mit einem Film, im sogenannten Montagskino im Jugendhaus (JUKUZ) der Stadt



Interview 2:

- Daniel, Bild-Mitte, wohnt im Kahlgrund
- Arbeitet in einem Außenarbeitsplatz der Werkstatt
- Hat beim Grillen der fränkischen Bratwürste geholfen, das hat ihm Spaß gemacht
- Die Interkulturellen Wochen hat er mit unserer Interkulturellen Outdoor-Küche so richtig kennen gelernt, findet er gut

Interview 3:

- Levent, wurde hier geboren und kommt aus Damm
- Hat Familie in der liberal – toleranten Stadt Izmir
 - Sein türkisches Sommergericht: Kisir (bei uns auch bekannt als Couscous)
 - Als Vor- oder Hauptspeise
 - Familie/Freunde kochen abends zusammen und essen gemeinsam
 - Legt Wert auf frische Kräuter, schätzt die vegetarische Küche, lebt vegan
- Unterstützt die Lebenshilfe Aschaffenburg ehrenamtlich
- Die Interkulturellen Wochen der Stadt Aschaffenburg findet er richtig gut und wichtig



Interview 4:

- Tochter Lara & Mutter Gulmira aus Aschaffenburg
- Mutter Gulmira ist aus Kasachstan
- Lara ist Schülerin, Gulmira ist Lehrerin für Integrationskurse, sie unterstützen heute ehrenamtlich
- Beide backen gerne gemeinsam, so wie heute für uns die kasachischen Hefe-Bällchen Boursaki
- mit dem Papa kocht Lara zuhause gerne Menüs
- Familie isst gemeinsam, wobei das Essen eher kurzweilig ist, gerne essen sie einfach auch nur mal kleine Snacks am Küchenbuffet



Interview 5:

- Olga, wohnt in Aschaffenburg
- Familie stammt aus dem Ural
- Arbeitet in einer Werkstatt der Lebenshilfe Schmerlenbach
- Bei ihnen wird mit der ganzen Familie gekocht und zusammen gegessen
- Es gibt viel Fleisch und Nachtisch wie Kuchen
- Zum Abschluss schwarzen Tee oder Früchtetee
- Olga kennt die Interkulturellen Wochen gut, heute hat sie beim Couscous mitgeholfen

Interview 6:

- Eva, wohnt im Kahlgrund
- Arbeitet in einem Außenarbeitsplatz im Supermarkt
- Familie stammt aus der Region
- Eva ist zuhause mit der Familie 2x am Tag warm, wenn sie die Zeit hat
- Sie mag gern Fleisch und Nudeln, dazu gibt es Säfte aus vielerlei Obst, heute war sie beim Couscous-Salat dabei
- Die Interkulturellen Wochen kennt sie durch unsere heutige Aktion

Interview 7:

- Michael, wohnt mit der Familie im Bachgau
- Arbeitet in einer Werkstatt der Lebenshilfe Schmerlenbach
- Hat beim Grillen der FBB-Beilagen geholfen, das hat ihm gut gefallen, vor allem das Anzünden
- Findet die Interkulturellen Wochen und vor allem die Aktion heute gut
- Isst zuhause gemeinsam mit der Familie, an Feiertagen gibt es was Besonderes

Weitere Akteure

Laura

*Praktikantin der Sozialen Arbeit in den Offenen Hilfen
Maßgeblich verantwortlich für Gericht 1 in Planung,
Vorbereitung und Durchführung
Unterstützte am 2. Tag die FBB-Beilagen*

Nikolai

*Schülerpraktikant der FOS in den Offenen Hilfen
Unterstützte am 1. Tag Gericht 1 und am 2. Tag
die FBB-Beilagen samt Grill
Maßgeblich verantwortlich für die Erstellung dieser
digitalen Dokumentation*

Selma & Heiko

*Bereich Freizeit, Begegnung, Bildung, kurz FBB
der Offenen Hilfen der Lebenshilfe Aschaffenburg e.V.
Verantwortlich für Planung, Organisation und
Durchführung dieser Interkulturellen Outdoor-Küche
als digitalem Beitrag zur Interkulturellen Woche
der Stadt Aschaffenburg*



Lebenshilfe
Aschaffenburg e.V.