Kochen der Kulturen

Liebe Heessener Bürgerinnen und Bürger jeder Herkunft, liebe Gäste!

Im Rahmen des Bundesprojektes „Toleranz fördern – Kompetenz stärken“ veranstaltet die Heessener Werbegemeinschaft (HWG) am heutigen Sonntag den diesjährigen Heessener Fun-Frühling. Mitbürgerinnen und Mitbürger aus fünf Nationen laden beim „Kochen der Kulturen“ zu einem Blick in ihre Kochtöpfe ein. Dabei gibt es Gerichte aus Westfalen, Indien, der Türkei, Polen und Russland zu entdecken und zu genießen. Damit Sie die Gerichte nicht nur vor Ort probieren können, sondern auch in Ihrer Küche zuhause nachkochen können, möchten wir Ihnen dieses kleine Kochbuch mit auf den Weg geben.

Wie in keinem anderen Lebensbereich, kann man beim Essen ein Stück einer fremden Kultur durch sehen, riechen und schmecken sinnlich erleben. Dabei ist schnell festzustellen, dass sich die Gerichte durch verschiedene Zubereitungsweisen und Gewürze unterschieden, es jedoch auch eine Menge Gemeinsamkeiten gibt. So werden viele Zutaten, wie etwa Möhren oder Zwiebeln in nahezu allen Nationen verwendet. Dies kann man auf unser gemeinsames Zusammenleben im Stadtteil übertragen, denn trotz unserer kulturellen Unterschiede haben wir alle auch viele Gemeinsamkeiten. Beides lohnt es sich zu entdecken!

Wir wünschen Ihnen dabei viel Freude beim gemeinsamen Genießen.

Ihr Stefan Vieth

1. Vorsitzender der Heessener Werbegemeinschaft e.V.(HWG)

Inhalt

Aus dem Westfälischen

Buchweizenpfannkuchen 4

Struwen 6

Aus Polen

Bigos 8

Aus Russland

Pelmeni 10

Aus der Türkei

Manti 12

Aus Indien

Fried rice 14

Chicken Curry 16

Aus dem Westfälischen: Buchweizenpfannkuchen

Zutaten (für 4 Personen)

125 ml Wasser
125 ml Milch
2 Eier
250g Buchweizenmehl
4 EL Schmalz
250 ml Kaffe mit Satz (Prütt)
8 Scheiben Schinkenspeck
1 TL Salz

Schon gewusst?

Buchweizen ist eine Knöterichpflanze, die ihren Weg von der Mongolei über Jahrhunderte nach Deutschland gefunden hat. Sie heißt so, da ihre Samen der Form von Bucheckern ähneln. Dem im Buchweizen enthaltenen Stoff Rutin wird eine positive Wirkung auf Blutgefäße und Gefäßwände zugeschrieben. Das für das Rezept erforderliche Buchweizenmehl ist in Naturkostläden erhältlich.

Und so geht es:

Aus dem Buchweizenmehl, den Eiern und dem Salz unter Zugabe des kalten Kaffees einen dickflüssigen Teig bereiten. Dieser muss anschließend mindestens vier Stunden quellen.

Nach dem Quellen jeweils zwei Scheiben Schinkenspeck mit Schmalz in der Pfanne ausbraten. Darauf eine Kelle des Teiges geben und den Pfannkuchen von beiden Seiten braun ausbacken. Wichtig ist hierbei, dass die Pfannkuchen schön kross sind.

Auf einen Teller geben und sofort heiß genießen. Gerne dazu gegessen werden Apfelmus, Rübenkraut mit Pumpernickel oder Salat, Bauernbrot und Butter.

Guten Appetit!

Aus dem Westfälischen: **Struwen** (Püfferchen)

Zutaten (für 4 Personen)

500g Mehl
375ml Milch
40g Hefe
2 EL Zucker
2 Eier
1 TL Salz
30g Butter
125g Rosinen
Schale einer Zitrone (unbehandelt)
Fett zum Ausbacken

Schon gewusst?

Struwen (auch Struven oder Strüvken genannt) ist ein Hefegebäck, das im Münsterland klassisch an Karfreitag gegessen wird - wohl, weil es fleischlos und einfach zuzubereiten ist. Ebenso traditionell ist, dass die Münsterländer Bauern dazu Milchkaffee aus großen Humpen trinken.

Und so geht es:

Die Hefe in einer Tasse mit etwas lauwarmer Milch anrühren. Das Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde in der Mitte formen und die angerührte Hefe hinzugeben. Die Hefe mit etwas Mehl vermengen und eine Viertelstunde lang aufgehen lassen. Anschließend die übrigen Zutaten hinzugeben und den Teig intensiv kneten, um ihn geschmeidig zu machen.

Nun den Teig an einem warmen Ort mit einem Tuch bedeckt etwa eine Stunde lang gehen lassen. Nach der Zeit aus dem Teig kleine runde Kuchen formen und in einer Pfanne mit erhitztem Fett ausbacken.

Die Struwen auf einen Teller geben und mit Zucker und Zimt bestreut servieren.

Guten Appetit!

Aus Polen: Bigos

Zutaten (für 4 Personen)

500g Nacken
4 Mettendchen
1 Dose Sauerkraut
500g Weißkohl
2 Zwiebeln
Tomatenmark

Schon gewusst?

Bigos wird Bigosch ausgesprochen. Der Eintopf ist polnisches, weißrussisches und litauisches Nationalgericht. Es gibt viele Varianten von Bigos, so wird es oft auch mit Trockenpilzen und Trockenpflaumen zubereitet. Bigos wird gerne auf Vorrat zubereitet und schmeckt, wie die meisten Eintöpfe, aufgewärmt umso besser.

Und so geht es:

Das Nackenfleisch in kleine Würfel schneiden, die Mettendchen in Scheiben. Den Weißkohl fein schneiden. Die beiden Zwiebeln hacken und mit dem Sauerkraut, sowie etwas Tomatenmark in einen Topf geben, anschließend die übrigen Zutaten hinzufügen. So viel heißes Wasser hinzugeben, dass alles knapp bedeckt ist. Nun das Gericht in einem gut verschlossenen Topf bei 160°C im Backofen oder alternativ in einem Topf auf dem Herd eine Stunde lang schmoren.

Das Gericht nach Belieben mit gekochten Kartoffeln oder mit Brot anrichten.

Smacznego!

Guten Appetit!

Aus Russland: **Pelmeni**

Zutaten (für 4 Personen)

400g Mehl
2 Eier
125ml Wasser
300g Hackfleisch
2 Zwiebeln
Salz und Pfeffer
Brühe zum Kochen der Pelmeni

Schon gewusst?

Pelmeni stammen ursprünglich aus Sibirien und Tatarstan, sind aber inzwischen zu einem gesamtrussischen Nationalgericht geworden. Auch mit Kohl, Kartoffeln oder Frischkäse und Beeren gefüllte Teigtaschen sind typische russische Gerichte, die dann jedoch Wareniki genannt werden.

Und so geht es:

Mehl in eine Rührschüssel geben, eine Vertiefung formen und Wasser, Ei, sowie Salz hinzugeben. Das Ganze zu einem festen Teig kneten und diesen mit einem Tuch abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch mit den kleingehackten Zwiebeln vermengen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Den Teig mit einem Nudelholz auf eine Dicke von etwa 2mm ausrollen und mit einem Wasserglas Kreise ausstechen. Darauf mit Hilfe eines Löffels ein wenig von der Fleischmasse geben, die Kreise aufeinander klappen und die Ränder zudrücken.

Die Pelmeni in kochende Brühe geben und nachdem sie an die Oberfläche geschwommen sind noch etwa 3 Minuten ziehen lassen. Serviert werden die Pelmeni traditionell mit Schmand oder zerlassener Butter.

Prijatnawa apitita!

Guten Appetit!

Aus der Türkei: **Manti** (türkische Tortellini)

Zutaten (für 4 Personen)

250g Hackfleisch
2 Zwiebeln
350g Mehl
1 Ei
500g Joghurt
3-4 Knoblauchzehen
3 EL Butter
¼ Bund Petersilie
4 EL Paprikapulver (scharf)
Pfeffer und Salz

Schon gewusst?

Manti werden Mante ausgesprochen. Sie stammen aus der türkischen Küche, sind aber im Laufe der kulturellen Entwicklung des osmanischen Reiches bis nach Russland und Zentralasien verbreitet worden. Statt den Teig selbst herzustellen, kann man auch auf fertige Yufka-Teigblätter zurückgreifen, die in türkischen Supermärkten erhältlich sind.

Und so geht es:

Mehl, Ei und etwas Wasser vermischen und durchkneten, bis ein fester Teig ohne Klumpen entsteht. Den Teig ein bis zwei Stunden ruhen lassen.

Die Zwiebeln reiben und mit dem Hackfleisch, dem Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Petersilie gut vermischen. Den Teig dünn ausrollen und daraus kleine Quadrate ausschneiden. Darauf nun mithilfe eines Löffels jeweils ein wenig der Hackfleischfüllung geben. Die Teigquadrate nun an den Ecken zusammenklappen und die Ränder festdrücken. Währenddessen Salzwasser zum Kochen bringen und die gefüllten Teigtaschen etwa 5 Minuten darin garen. Nach der Kochzeit in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken.

Butter in einer Pfanne zerlassen und 2 EL Paprikapulver kurz durchbraten. Darauf die Manti geben, kurz scharf anbraten und auf einem Teller anrichten. Joghurt, Salz und fein gehackte Knoblauchzehen vermischen und auf die Manti geben, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Afiyet olsun!

Guten Appetit!

Aus Indien: **Fried rice** (gebratener Reis)

Schon gewusst?

Reis ist für zwei Drittel der Weltbevölkerung das wichtigste Lebensmittel und hat auch in Indien eine herausragende Stellung. Bei dem, für das Rezept benötigten, Gewürz Garam masala handelt es sich um eine Currygewürzmischung, die in Asiashops oder auch gut sortierten Supermärkten erhältlich ist. Sie enthält Kardamon, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander, Gewürznelken, Muskatnuss und Zimt.

Zutaten (für 4 Personen)

2 Tassen Reis
6 EL Butter
2 TL Garam masala
4 Tassen Wasser
3 Zwiebeln
1 Möhre
150g Erbsen
1 kleine Paprika
100g Weißkohl
1 Stück Ingwerwurzel
2 Knoblauchzehen
100g Cashewkerne
100g Rosinen
Pfeffer und Salz

Und so geht es:

Den Reis eine halbe Stunde in reichlich Wasser einweichen lassen, anschließend in einem Sieb abgießen und 5 Minuten abtropfen lassen. 4 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und den Reis darin zusammen mit dem Garam masala kurz anbraten. Diesen Reis daraufhin in einem Topf mit 4 Tassen Wasser und ausreichend Salz einmal richtig aufkochen, dann den Herd ausschalten und den Reis darauf 30 Minuten stehen lassen.

Währenddessen in einer Pfanne 2EL Butter erhitzen. Die Zwiebeln schneiden und die Hälfte davon in die Pfanne geben. Wenn sie goldbraun gedünstet sind, den Ingwer und den Knoblauch in einem Mörser zermahlen und hinzugeben. Das Ganze mit Pfeffer würzen. Die Möhre, den Kohl und die Paprika klein schneiden und gemeinsam mit den Erbsen hinzugeben. Das Gericht mit ausreichend Salz würzen und mit geschlossenem Deckel halb garen. Dann den Reis hinzugeben und gemeinsam aufwärmen. Den Rest der Zwiebeln in einer Pfanne zusammen mit den Cashewkernen anrösten und damit den Reis, auf Tellern angerichtet, garnieren. Zum Schluss einige Rosinen darüber geben und servieren.

Rasawath aharak! Guten Appetit!

Aus Indien: Chicken Curry

Schon gewusst?

Die indische Küche ist aufgrund der Größe des Landes sehr vielfältig. Neben den Elementen der orientalischen Küche findet man in den Kochtöpfen auch viele westliche Einflüsse – bedingt durch die Kolonialmächte, insbesondere die Britten. Currys, wie das hier vorgestellte Rezept, sind insbesondere in der südindischen Küche beheimatet.

Zutaten (für 4 Personen)

1kg Hühnerbrust
4 frische Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück Ingwer
2 Zwiebeln
¼ l Kokosmilch
1 TL Kurkuma
4 EL Olivenöl
1 TL Chillipulver
1 EL Chicken masala
4 Curryblätter (optional)

Und so geht es:

Die Hühnerbrust in kleine Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch fein hacken, den Ingwer ebenfalls. Die Zwiebeln zerkleinern. Wenn das Öl heiß ist, den Knoblauch, den Ingwer, die Zwiebeln und die Curryblätter (optional) hinzugeben und alles gemeinsam anbraten.

Die Tomaten schälen und klein hacken. Anschließend in die Pfanne geben und kurz anbraten. Nun das Gericht mit dem Chicken masala, Chillipulver, Kurkuma und Salz würzen und gut umrühren, damit sich die Gewürze gleichmäßig verteilen. Das Fleisch hinzufügen und anbraten. Zum Schluss die Kokosmilch in die Pfanne gießen und das Chicken Curry kurz aufkochen.

Das Curry auf Tellern anrichten und mit Reis oder indischem Fladenbrot servieren.

Rasawath aharak!

Guten Appetit!

Das Bundesprojekt „Toleranz fördern – Kompetenz stärken“ und der lokale Aktionsplan Heessen

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, führt seit dem 01. Januar 2011 das Bundesprojekt „Toleranz fördern – Kompetenz stärken“ durch. Im Rahmen dieses Projektes stehen jährlich Mittel von 24 Millionen Euro zur Verfügung, um bundesweit Projekte zu unterstützen, welche die Förderung von zivilem Engagement, demokratischem Verhalten und dem Einsatz für Vielfalt und Toleranz zum Ziel haben.

In der Stadt Hamm wurde nun auch der Stadtbezirk Heessen als Förderschwerpunkt festgelegt. Der hier verankerte Begleitausschuss zur Umsetzung des Aktionsplanes Heessen koordiniert dabei die finanziellen Mittel und die Durchführung von projektbezogenen Aktionen. Als Mitglied des Begleitausschusses entwickelte die Heessener Werbegemeinschaft (HWG) ein Konzept, um im Rahmen der etablierten Veranstaltung des Heessener FUN-Frühlings die Mitbürgerinnen und Mitbürger mit Migrationshintergrund in besonderem Maß einzubeziehen.

Beim gemeinsamen „Kochen der Kulturen“ sollen alle Mitbürgerinnen und Mitbürger, egal welcher Nation, die Möglichkeit haben, die Küche der unterschiedlichen Nationen in unserem Stadtteil und damit einen wichtigen Teil der jeweiligen Kultur zu erleben. Dieses gemeinsame Erfahren soll einen Zugang schaffen, um auch in anderen Lebensbereichen offen aufeinander zuzugehen und neugierig und unvoreingenommen miteinander zu leben und voneinander zu lernen.

Dank

Unser herzlichster Dank geht an alle, die in irgendeiner Form zur Umsetzung dieses Projektes beigetragen haben. Namentlich bedanken wollen wir uns bei folgenden Personen und Institutionen:

Ulrich Kötter, Jugendamt Stadt Hamm

Julia Reinermann, Jugendamt Stadt Hamm

Ludger Bietmann, Jugendzentrum Bockelweg

Heinrich Ernst, Heimatverein Heessen

Doris Pasternock

Olga Basov

Sinan Karaagac, Yunus Emre Mosche

Joy Arackal

Begleitausschuss Heessen

Gitti Habersack, Heessener Künstler

gefördert durch das
Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

TOLERANZ FÖRDERN
KOMPETENZ STÄRKEN

HWG