



Kochen und Essen

mit Freundinnen und Freunden



Inhaltsverzeichnis

1 Afrika

Ägypten - Ägyptisches Foul-Bohnen-Gericht	4
Kenia - Mandazi (süße Krapfen)	5

2 Amerika

Brasilien - Farofa	6
USA – Mac and Cheese	7

3 Asien

Indien - Dal (Rote Linsen-Suppe)	8
Libanon - Taboule	10
Syrien - Syrischer Gemüsetopf mit Minz-Jogurt	10
Thailand - Klare Thai-Suppe mit Schweinefleisch	12
Türkei – Sulu Köfte (Hackbällchen-Suppe)	13

4 Australien

Neuseeland - Banana Bread	15
---------------------------	----

5 Europa

Frankreich - Ratatouille Nicoise	16
Griechenland - Hirtensalat mit Schafskäse	17
Italien - Minestrone	18



gefördert durch das
Erzbistum Paderborn und die
BDKJ Stiftung Jugendhilfe

Kochen und Essen mit Freunden

Bei unseren vielen Materialien zum Thema „**Grenzenlos – Alle.Gemeinsam.Überall.**“ waren wir uns sehr schnell einig, dass es auch ein **Rezeptheft** geben soll.

Und so ist das Themenheft Integration entstanden: Gemeinsam Kochen und Essen, das bringt Menschen zusammen.

Natürlich ließe sich noch viel mehr über Integration berichten, über das Verständnis von Deutschland als Einwanderungsland mit vielen verschiedenen kulturellen Einflüssen, aber die wichtigste Aussage aus einer Fachtagung lässt sich sehr einfach zusammenfassen:



Biete nicht Hilfe an, biete deine Freundschaft an!

Integration muss man tun! Niemand kann sich in einem Land einleben und die Menschen verstehen lernen, wenn es keinen gemeinsamen Alltag und keine Beziehungen gibt.

Also – trommle deine Freunde zusammen und solche, die es werden sollen, und dann kocht euch durch die Welt. Dazu haben wir kleine Informationshäppchen über die Länder erstellt – eure Freunde aus aller Welt können sicher noch viel viel mehr berichten. Und vielleicht ergänzt ihr das Heft einfach mit euren Lieblingsrezepten...

P.S.: Wir haben uns bemüht, auch zeltlagertaugliche Rezepte zu finden. **Alle Rezepte sind für 10 Personen ausgelegt**, dann lässt es sich einfach auf andere Größen umrechnen.

1. Ägypten



Einwohnerzahl: ca. 94,5 Millionen
Fläche: 1.001.449 km²
Hauptstadt: Kairo
Amtssprache: Arabisch

Ägypten liegt im Nord-Osten von Afrika, hat viel Wüste und ist das trockenste Land in Afrika. Der Großraum um die Hauptstadt Kairo zählt zu den bevölkerungsreichsten Städten der Erde und ist die größte Stadt in Afrika. Kairo ist ein großes kulturelles Zentrum innerhalb der arabischen Welt und schon mehrere Jahrtausende alt.

Hinter Südafrika ist Ägypten das zweit-industrialisierteste Land in Afrika. Aber dennoch hat die Landwirtschaft einen sehr hohen Stellenwert innerhalb des Landes.

Ca 90 % der Einwohnerinnen und Einwohner Ägyptens sind Muslime. Etwa 6 % sind Christinnen und Christen.

Ägyptische Foul- (oder Ful-)Bohnen

- 3 Dosen Foulbohnen
(gibt es in türkischen Supermärkten)
- 2 Dosen Tomatenmark
(die höheren)
- 6 Knoblauchzehen
- 3 Zwiebeln
- 3 scharfe grüne Chilischoten
Kreuzkümmel (Cumin)
- Ca. 6 EL Öl
- Sesampaste (1 Glas)
- Zitronenspalten
- Salz

Die Sesampaste im Glas kräftig durchrühren. Öl in einem Topf erhitzen. Die kleingeschnittenen Zwiebeln im Öl anbraten. Wenn die Zwiebeln glasig werden, die gehackten Knoblauchzehen und die kleingehackten Chilischoten (vorher die Rippen und die Kerne entfernen) dazugeben. Dann auch das Tomatenmark zugeben und kurz mit anbraten. Die Bohnen mit der Flüssigkeit (!) in den Topf geben und alles einmal aufkochen, dann ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und (reichlich) Kreuzkümmel abschmecken, auf Teller füllen.

Die Bohnen auf dem Teller leicht zerdrücken. Die Sesampaste nimmt sich jeder selbst und träufelt sie über das Gericht, ebenso je nach Geschmack etwas Zitronensaft.

Dazu wird Fladenbrot gegessen.

2. Kenia



Einwohnerzahl: ca. 46,8 Millionen
Fläche: 580.367 km²
Hauptstadt: Nairobi
Amtssprache: Swahili und Englisch

Kenia ist ein Staat in Ostafrika. Rund 40 verschiedene ethnische Gruppen leben in Kenia, mehr als die Hälfte von ihnen gehört zu den Bantu sprechenden Völkern. Der größte Teil der Landesfläche ist durch Savannen und ausgedehnte Grasländer geprägt.

Das Klima Kenias wird durch die Äquatornähe bestimmt. In den tieferen Lagen im südlichen Teil herrscht feucht-heißes Klima mit gleichbleibend hohen Temperaturen das ganze Jahr über. In den Höhenlagen ist das Klima gemildert, hier betragen die Durchschnittswerte um die 17 °C.

Die Küche Kenias ist vielfältig und abwechslungsreich. Einflüsse der indischen, europäischen und arabischen Küche sind unverkennbar. Einige Teile des Landes sind sehr fruchtbar und liefern viele verschiedene Früchte und Gemüsesorten. Bezeichnend für die kenianische Küche sind stärkehaltige Gerichte, die sehr gut sättigen. Das Nationalgericht wird „Ugali“ genannt. Dies ist ein Brei aus gekochtem Maismehl.

Außerdem wird oft Fleisch auf dem Holzkohlegrill oder über offenem Feuer gegrillt.

Gebäck aus Kenia – Mandazi (süße Krapfen) Zutaten für ca. 30 Krapfen

300 g Mehl
1 TL Backpulver
60 g Zucker
1 Prise Salz
2 Eier
einige EL Wasser bzw. Milch
Fett oder Öl zum Ausbacken

Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. In die Mitte eine Mulde drücken und Eier hineingeben. Nach und nach Wasser (Milch) hinzugeben und alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig mit bemehlten Händen ca. 1,5 cm dick ausrollen und in kleine Quadrate bzw. Dreiecke schneiden. Fett in einem Topf erhitzen und die Mandazi darin goldbraun backen, dabei immer wieder wenden. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Guten Appetit!

(gefunden auf www.sternsinger.org)

3. Brasilien



Einwohnerzahl: ca. 204 Millionen
Fläche: 8.514.215 km²
Hauptstadt: Brasilia
Amtssprache: Portugiesisch

Brasilien ist das artenreichste Land der Erde. Entdeckt wurden bislang unter anderem rund 55.000 Blütenpflanzen-, fast 3000 Süßwasserfisch-, 864 Amphibien-, 730 Reptilien- und 51 Primaten-Arten. Weil die Waldfläche stetig verkleinert wird, ist ein hoher Anteil dieser Tierarten in seinem Bestand gefährdet.

Die meisten Menschen leben in den Bundesstaaten der Ost- und Südküste Brasiliens, sehr viele davon in den großen Städten.

Der Rest Brasiliens, mit dem Amazonas und den Bergregionen, hat zwar die weitaus meiste Fläche, aber nur eine Bevölkerungsdichte von unter 5 bis 20 Einwohner/km².

Es gibt wohl kaum ein anderes Land, wo man mit dem täglichen Leben so lässig umgeht, wie man dies in Brasilien tut. Das Sprichwort „Der Glaube versetzt Berge“ hat wohl nirgends auf der Welt so eine gefestigte Position im Alltag wie in Brasilien. Was nützt es einem, traurig oder schlecht aufgelegt zu sein, sich über die reiche Oberschicht des Landes aufzuregen - man vermag ja eh nichts an den Ungerechtigkeiten an der korrupten Polizei und Politik zu ändern. Aber man kann sehr wohl mit ihr leben und sie austricksen.

Brasilianische "FAROFA"

Teelöffel mit Öl
500 g Maniokmehl
2 Würstchen
3 zerdrückte Knoblauchzehen
2 klein gehackte Zwiebeln
1 klein geschnittene, rote Paprika
6 kleingehackte, gekochte Eier
1 Tasse zerhackte Petersilie
Salz, Pfeffer und Pfeffersauce,
je nach Geschmack

Die Würstchen in kleine Stückchen schneiden und in einer Pfanne anbraten. Wenn sie gut gebraten sind, die Knoblauchzehen und die Zwiebeln hinzugeben und goldbraun anbraten. Dann die geschnittene Paprika hinzugeben und ebenfalls leicht anbraten. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Pfeffersauce je nach Bedarf abschmecken. Zum Schluss wird die Petersilie und die klein gehackten Eier und das Maniokmehl beigegeben und vorsichtig untergemischt, Am besten schmeckt die Speise warm, aber sie kann auch kalt gegessen werden.

4. USA



Einwohnerzahl: ca. 322,8 Millionen
Fläche: 9.826.675 km²
Hauptstadt: Washington, D.C.
Amtssprache: Englisch

Die Vereinigten Staaten kurz für Vereinigte Staaten von Amerika (englisch United States of America; abgekürzt USA), sind eine föderale Republik, die aus 50 Bundesstaaten, einem Bundesdistrikt (der Hauptstadt Washington, D.C.), fünf größeren Territorien und etlichen Inselterritorien besteht.

Das Land weist eine sehr hohe geographische und klimatische Verschiedenheit mit einer großen Vielfalt an Tier- und Pflanzenarten auf. Bedingt durch die Einwanderung aus einer Vielzahl von Ländern sind die Vereinigten Staaten eines der ethnisch diversesten und multikulturellsten Länder der Erde.

Die traditionelle amerikanische Küche verwendet einheimische Zutaten wie Truthahn, Wildbret, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Mais, Kürbis und Ahornsirup, die von den amerikanischen Ureinwohnern und den ersten europäischen Siedlern genutzt wurden. Weizen ist die meistgenutzte Getreidesorte. Gerichte wie Apple Pie, frittiertes Hühnchen, Hamburger und Hotdogs stammen von Rezepten verschiedener Immigranten. Pommes frites, mexikanische Gerichte wie Burritos und Tacos sowie Pizza und Nudelgerichte, die aus der italienischen Küche übernommen wurden, sind ebenfalls verbreitet.

Mac & Cheese

1 kg Nudeln, (Makkaroni), in Stücke gebrochen, oder Elbow Makkaroni
10 EL Butter
10 EL Mehl
4 EL Senf
1 1/4 l Milch
4 m.-große Zwiebel(n), weiß, fein gehackt
3 Lorbeerblätter
1,5 TL Paprikapulver
3 große Eier
1 kg Käse, (Cheddar), grob gerieben
3 TL Salz
Pfeffer, schwarz, nach Geschmack

Außerdem: (für die Kruste)

10 EL Butter
200 g Pankomehl, ersatzweise normale Semmelbrösel

USA Fortsetzung Rezept

Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Makkaroni in einem Topf al dente kochen. Während die Nudeln kochen, in einem anderen Topf die Butter schmelzen, das Mehl hineingeben und mit der Butter gut verrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Senf, Milch, Zwiebeln, Lorbeer und Paprikapulver in den Topf geben, zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und für 10 Minuten köcheln lassen.

Danach die Lorbeerblätter entfernen. Die Eier vorsichtig hineingeben, 3/4 des Käses hinzufügen und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die abgossenen Nudeln in die Mischung geben und alles in eine Auflaufform gießen. Mit dem verbliebenen Käse bestreuen.

Für die Kruste die Butter in einer Pfanne schmelzen und das Pankomehl oder die Semmelbrösel mit der Butter vermischen, danach auf die Makkaroni geben. Die Auflaufform in den Ofen stellen und die Makkaroni für 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und für 5 Minuten stehen lassen, bevor die Mac and Cheese serviert werden.

5. Indien

Einwohnerzahl:	ca. 1,3 Milliarden
Fläche:	ca. 3.200.000 Mio km ²
Hauptstadt:	Neu-Delhi
Amtssprache:	Hindi und Englisch

Indien ist ein großes Land in Südasien. Das Land umfasst fast den ganzen Subkontinent Indien. Von seiner Fläche her, ist Indien das siebtgrößte Land der Welt. Hinter China, ist Indien das zweitgrößte Land von der Einwohnerzahl her gesehen.

Die meisten Menschen in Indien sind Hindus. Deswegen ist auch das Kastensystem sehr weit verbreitet in Indien. Neben dem Hinduismus kommen auch der Buddhismus und die Sikh-Religion ursprünglich aus Indien.

Die Küche Indiens ist für das Land sehr bedeutend. Prägend für die indische Küche sind die Verwendung zahlreicher unterschiedlicher Gewürze.



Bei einer indischen Mahlzeit gibt es keine Vor- und Nachspeisen. Alles wird gleichzeitig in kleinen Schüsseln auf den Tisch gestellt. In Indien wird zu jeder Mahlzeit Brot und/oder Reis gegessen. Auch gibt es fast zu jeder Mahlzeit Milchprodukte.

In Indien wird im Vergleich zur europäischen Küche viel weniger Fleisch gegessen. Viele Hindus sind Vegetarier.

Da den Hindus die Kuh ein heiliges Tier ist, wird kein Rindfleisch gegessen. Das am meisten verwendete Fleisch ist Huhn.

Dal – indische Rote Linsen-Suppe

- 2 große Zwiebeln, fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 - 3 EL Ingwer, fein gehackt
- 1-2 rote scharfe Peperoni (aufschneiden, Rippen herausschneiden und Kerne entfernen, fein hacken)
- 50 g Ghee oder Butter
- 1,5 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1,5 TL Kurkuma, gemahlen
- 2 EL Currypulver (indisches oder Thai-Ingwer-Curry)
- 700 ml Gemüsebrühe (aus Würfeln oder aus dem Glas)
- 2 Dosen Kokosmilch
- 4 Möhren, geschält und gewürfelt oder in Scheiben geschnitten
- 2 große Kartoffeln, gewürfelt
- 500 g rote Linsen, gewaschen
- 50 g Tomatenmark (nach Belieben)
- 1 Bund Koriandergrün, gehackt
- Salz und Pfeffer

Ghee oder Butter in einem großen Topf zerlassen. Die Zwiebeln darin glasig braten. Knoblauch, Ingwer und die Peperoni dazu geben und 2 – 3 Min. mitbraten. Kreuzkümmel, Kurkuma und Currypulver dazu geben, verrühren und 30 Sek. mitbraten. Mit der Brühe ablöschen. Kokosmilch, Linsen, Möhren und Kartoffeln zugeben und die Suppe auf kleiner Flamme ca. 40 Min. köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen sind.

Mit Salz, Pfeffer und evtl. Tomatenmark abschmecken. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, noch etwas Wasser oder Brühe zugeben. Vom Herd nehmen und servieren.

Auf jeden Teller etwas gehackten Koriander streuen (wer keinen Koriander mag, kann ihn weglassen).

6. Libanon



Einwohnerzahl: ca. 6 Millionen
Fläche: 10.452 km²
Hauptstadt: Beirut
Amtssprache: Arabisch

Libanon ist erst seit 1943 von Frankreich unabhängig. Im Libanon leben etwa 2/3 Muslime und etwa 1/3 Christen. Es gibt viel fruchtbares Land im Libanon. An den Mittelmeerküsten ist es häufig sehr warm, wohingegen es in den Bergregionen eher kühler ist.

In den zahlreichen kleinen Bergdörfern gibt es eine eher rustikale bäuerliche Küche. In der Hauptstadt Beirut gibt es eher eine moderne libanesische Küche. Das Mittag- oder Abendessen ist der gemeinsame Treffpunkt der Familie und Freunden. Hier kommen die Menschen zusammen, um gemeinsam zu essen. Da im Libanon selbst Oliven angebaut werden, gibt es viele Gerichte, bei denen Oliven gegessen werden. Viele Gerichte verwenden darüber hinaus Auberginen, grüne Bohnen, Okras und Mangold. Nach dem Essen wird oft eine Tasse libanesischer Kaffee, Qahweh Arabe, getrunken.

Libanesisches Taboule

40 Cocktailtomaten
350 g feiner Bulgur
2 gr. Bunde Petersilie, fein gehackt,
2 Gurken, gewürfelt,
8 Frühlingszwiebeln, fein gehackt,
2 grüne Paprika, fein gewürfelt,
6 Zweige Minze, fein gehackt
Saft von 2 Zitronen
4 Tl Salz
200 ml Olivenöl

Die Tomaten in ein Sieb geben und gründlich abtropfen lassen. Den Bulgur in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser bedecken und 15 Minuten quellen lassen. Den Bulgur durch ein Küchentuch sehr gut ausdrücken. Die Petersilie in einer Schüssel mit Gurke, Frühlingszwiebeln und den Paprikas vermengen. Minze, Tomaten und den Bulgur unterheben. Zitronensaft mit Salz und dem Öl verrühren. Das Dressing über den Salat geben und gut vermischen.

7. Syrien



Einwohnerzahl: ca. 21 Millionen
Fläche: 185.180 km²
Hauptstadt: Damaskus
Amtssprache: Arabisch

Syrien ist ein Land in Vorderasien im nahen Osten. Das Land liegt am Übergang von Asien nach Afrika. Es ist flächenmäßig etwa halb so groß wie Deutschland. Seit 1946 ist das Land von Frankreich unabhängig.

Die Küche in Syrien ist stark von den Nachbarländern geprägt. Es gibt viele Unterschiede in den verschiedenen Regionen des Landes. Es gibt aber auch Einflüsse aus der Türkei, Griechenland, dem Libanon und dem nahen Osten. Da Syrien lange unter der Kolonialherrschaft von Frankreich gestanden hat, hat auch die französische Küche einen großen Einfluss.

Syrischer Gemüsetopf

1,5 kg festkochende Kartoffeln
4 mittelgroße Auberginen
8 große Karotten (sonst mehr)
6 mittelgroße Zucchini
18 Tomaten
6 Zwiebeln
Gemüsebrühe (Pulver aus dem Glas, ca. 4 Teelöffel)
Currypulver Madras (ca. 3 – 4 Teelöffel)
600 g griechischer Joghurt
Olivenöl
Salz
Schwarzer Pfeffer
20 g frische Minze

Großer Topf (mindestens 9 l) mit Deckel

Kartoffeln schälen, waschen, in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, Karotten schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, Strünke der Auberginen entfernen und Auberginen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, Enden der Zucchini entfernen, Zucchini in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, Tomaten in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Großen Topf mit ca. 6 EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen, die Zwiebeln in dem Öl ca. 3 Min. glasig anschwitzen, den Topf vom Herd nehmen.

Nun das Gemüse auf die Zwiebeln schichten, zuerst die Kartoffelscheiben, dann die Karotten, danach die Auberginenscheiben, darüber die Zuchinischeiben, zuletzt obenauf die Tomatenscheiben. Zwischen jeder Schicht etwas Gemüsebrühe und Currypulver (das

Currypulver am besten mit der Hand) gleichmäßig auf dem Gemüse verteilen. Topf wieder auf den Herd stellen, mit dem Deckel zudecken, und das Ganze zugedeckt bei niedriger Hitze köcheln lassen. Keine Angst, es brennt nichts an, das Gemüse bildet genug Flüssigkeit. Das Gemüse sollte am Schluss bissfest sein, wenn es zu fest ist, noch etwas länger köcheln lassen.

Inzwischen die Joghurtsauce zubereiten: Die Minzblätter von den Stengeln zupfen und hacken. Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen und die Hälfte der Minze unterheben.

Das Gemüse servieren, auf jeden Teller einen Klecks Joghurtsauce geben und etwas Minze darüber streuen. (Evtl. etwas Fladenbrot dazu reichen für den Gemüsesaft.)

8. Thailand



Einwohnerzahl: ca. 68 Millionen
Fläche: 10.452 km²
Hauptstadt: Bangkok
Amtssprache: Thai

Das Land Thailand ist ein Königreich in Süd-Ostasien. Die Hauptstadt Bangkok ist mit weitem Abstand die größte Stadt des Landes. Zurzeit gibt es in Thailand eine Militärregierung. Thailand zählt zu den 20 bevölkerungsreichsten Ländern der Welt. Etwa 95 % der Einwohnerinnen und Einwohner sind Buddhistinnen und Buddhisten. Ca. 4,5 % sind muslimischen Glaubens.

Thailand lebt von seinem Tourismus, der für das Land sehr wichtig ist. Bangkok ist 2016 die am häufigsten besuchte Stadt der Welt gewesen. Im Süden des Landes beträgt die Jahresdurchschnittstemperatur 28 Grad Celsius. Im dünn besiedelten, gebirgigen Norden und Westen ist die Durchschnittstemperatur jedoch wesentlich kühler.

Gaeng Jued Wunsen (Klare Suppe mit Schweineklößchen)

600 g Schweinehack (Mett)
3 kleine, eingeweichte Bündel Glasnudeln (aber nicht unbedingt notwendig)
6 fein gehackte Zehen Knoblauch
1 loser TL gemahlener, weißer Pfeffer
3 Teelöffel Soya Sauce
3 Liter leichte Hühnerbrühe
6 Handvoll Spinat Blätter
6 Stängel Frühlingszwiebeln, dünn geschnitten
10 Zweige Koriander, davon die Blätter (klein) gehackt
Fischsauce oder frisch gemahlener Pfeffer zum abschmecken

Dies ist eine klare, einfache Suppe, welche eine Familie üblicherweise beim Abendessen als das Gegenstück (Ergänzung) zu würzigen Pfannengerichten zu sich nimmt. Diese Suppe ist nicht fad im Geschmack, sie ist nur einfach weniger gewürzt.

Die Brühe bei mittlerer Hitze erwärmen. Schweinehack, Knoblauch, weißen Pfeffer und Maggi in eine Rührschüssel geben. Mit einer Schere 3 cm Stücke Glasnudeln in die Rührschüssel hineinschneiden (schnippeln). Das Ganze gut durchmischen. Mit den Händen oder mit einem Löffel kleine Bällchen aus der durchmischten Masse formen und in die kochende Hühnerbrühe geben, solange bis die Masse verbraucht ist. Die Hitze der Herdplatte verringern und die Klößchen so gemächlich ungefähr 5 Minuten lang kochen lassen.

9. Türkei



Dann den Spinat dazugeben (sofern Sie ihn hier benutzen möchten). Er darf beim Kochen etwas zusammensinken. Sollte (noch) anderes Gemüse hinzugefügt werden, z. B. Kohl, Brokkoli, Pilze oder Tofu, muss dies vor dem Spinat geschehen, da der Spinat nur geringe Garzeit benötigt.

Die Herdplatte ausschalten und die Suppe etwas mit Fischsauce oder Pfeffer würzen. Falls beim Abschmecken etwas Salz fehlt, ebenfalls hinzugeben. Richten die die Suppe an und garnieren sie sie mit Frühlingszwiebeln und Korianderblättern.

Anmerkung:

Es müssen nicht unbedingt Glasnudeln verwendet werden. Bei Bedarf können auch Dinge wie Tofu, Pilze, zerkleinerten Kohl usw. ergänzt werden. Statt Hühnerbrühe kann man natürlich auch Gemüsebrühe verwenden und statt Fischsauce schmeckt auch gut Sojasauce.

Einwohnerzahl: ca. 81 Millionen
Fläche: 783.562 km²
Hauptstadt: Ankara
Amtssprache: Türkisch

Die Türkei ist ein Land, welches auf den Kontinenten Europa und Asien liegt. Etwa 97 Prozent des Landes liegen in Asien. Dennoch ist das Land Europa sehr zugewandt. Es gibt viele große Städte in der Türkei, aber auch viele ländlich geprägte Gegenden. Etwa ein Fünftel der Menschen in der Türkei leben in der Großstadt Istanbul und in der Umgebung.

Die ganz überwiegende Mehrheit der Menschen in der Türkei sind muslimischen Glaubens. Ca. 16 Prozent sind Aleviten. In der Türkei sind etwa $\frac{1}{4}$ der Bevölkerung im schulpflichtigen Alter. Die Türkei hat somit eine sehr junge Gesellschaft.

In allen Städten gibt es Basare. Diese sind eine Art Treffpunkt für die Menschen und gleichzeitig wichtige Handelsplätze. Auf Basaren wird fast alles verkauft. Vor allem: Kunsthandwerk, Teppiche, Keramik, Kupfer- und Lederwaren.

Die Küche der Türkei hat sich aus der nomadischen Küche früherer türkischer Stämme sowie Einflüssen aus dem Nahen Osten entwickelt.

Türkei - Fortsetzung

Türkische Sulu Köfte (Hackbällchen-Suppe)

Zutaten für Hackbällchen:

- 1200 g Rindergehacktes
- 12 EL Reis (gewaschen, nichtgekocht)
- 3 große Zwiebeln
- 1 ½ Bund glatte Petersilie (vom Türken)
- Salz, Pfeffer,
- 3 hellgrüne Paprikaschoten (nicht scharf)
- 6 EL Mehl

Zutaten für die Brühe:

- 6 EL Margarine oder Butter
- 6 EL Tomatenmark
- 5 große Kartoffeln (geschält und gewürfelt)
- 5 Karotten (geschält und gewürfelt oder in Scheiben geschnitten)

Alle Zutaten für die Hackbällchen zusammenkneten. Dazu die Zwiebeln, die Petersilie und die Paprikaschoten sehr fein hacken. Aus der Mischung nussgroße Bällchen formen.

Ein Backblech mit 2 EL Mehl bestäuben, 1/3 der Hackbällchen auf das Blech legen und das Blech kräftig schütteln, sodass die Hackbällchen rundum mit Mehl bestäubt sind, die Bällchen beiseite legen, das Ganze mit den anderen Bällchen zweimal wiederholen.

In einem großen Topf 6 EL Margarine oder Butter schmelzen. 6 EL Tomatenmark dazu geben, kurz anbraten. Gewürfelte Kartoffeln und Karotten zufügen, ebenfalls kurz anbraten (1 Min.). Mit 4,5 l Wasser ablöschen und aufkochen.

Dann die Hackfleischbällchen in die kochende Brühe geben. Leicht kochen lassen, bis die Karotten gar sind.

Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, so kann heißes Wasser dazugegeben werden.

10. Neuseeland



Einwohnerzahl: ca. 4,2 Millionen
Fläche: 269.652 km²
Hauptstadt: Wellington
Amtssprache: Englisch, Maori

Neuseeland ist ein Inselstaat im südlichen Pazifik und ehemalige Kolonie Englands. Er besteht aus einer Nord- und einer Südinsel sowie zahlreichen kleineren Inseln. Weder geographisch noch kulturell lässt sich Neuseeland eindeutig zuordnen: Das Land liegt teils auf der australischen, teils auf der pazifischen Platte und ist sowohl mit dem europäisch geprägten Kulturraum Australiens als auch mit dem polynesischen Teil Ozeaniens verbunden. Für einen Industriestaat eher ungewöhnlich sind die Hauptwirtschaftszweige Land- und Forstwirtschaft, Lebensmittelindustrie (hauptsächlich Molkereiprodukte) sowie Tourismus.

Seit der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts prägten größtenteils die europäischen Einwanderer die Kultur Neuseelands.

Die früheren europäischen Siedler brachten aus ihren Heimatländern auch Tiere, Pflanzen, Lebensmittel und ihre Esskultur mit und versuchten in Neuseeland die englische und schottische Küche einzuführen. Fleisch im Allgemeinen und Hammel im Besonderen waren ihr Hauptnahrungsmittel. Gleichzeitig nutzten die Maori zahlreiche essbare Beeren, Säfte, Fruchtfleisch und Pollenkörner in ihrer Küche. Sie aßen traditionell Wurzelgemüse wie Kumara (Süßkartoffel), Taro und Yams und viele Meeresfrüchte. Die ersten Missionare versuchten die Maori an europäische Nahrungsmittel anzupassen, aber nur mit wechselndem Erfolg. Die Maori haben spezielle Feierlichkeiten bewahrt, die in enger Verbindung mit ihrer traditionellen Esskultur stehen. In den letzten Jahrzehnten erlebte schließlich auch die Maori-Kultur einen Aufschwung.

Neuseeländisches Banana Bread

2 Tasse/n Mehl
1/2 Tasse Zucker
3 TL Backpulver
1/2 TL Natron
1/2 TL Salz
1/2 Tasse Walnüsse, gehackt, oder Schokoraspe
1 Ei(er)
3/4 Tasse Milch
1/4 Tasse Butter, geschmolzen
4 große Banane(n), zerstampft
1/2 TL Vanillearoma
Fett, für die Form

Den Ofen auf 175 °C vorheizen. In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver, Natron, Salz und den Zucker verrühren. In einer zweiten Schüssel das Ei mit der geschmolzenen Butter schaumig schlagen, dann die Milch, Vanille und die Bananen dazugeben, gut verrühren und zu den trockenen Zutaten geben. Gut zu einem einheitlichen Teig vermengen. Zum Schluss die gehackten Nüsse oder die Schokoraspele unterrühren. Den Teig in eine gefettete Kastenform gießen und 60 - 70 min backen.

11. Frankreich



Einwohnerzahl: ca. 67 Millionen
Einwohnerzahl: 643.801 km²
Hauptstadt: Paris
Amtssprache: Französisch

Frankreich ist flächenmäßig das größte Land in der Europäischen Union und liegt im Westen. Auch einige Überseegebiete wie z.B. La Réunion zählen noch zur Republik Frankreich. Frankreich hat im Laufe der Geschichte zweimal Kolonien gegründet, dazu zählten unter anderem: Marokko, Tunesien und Algerien in Nordafrika. Noch heute leben in Frankreich viele zugewanderte Menschen aus diesen Ländern.

Die französische Kultur, die Mode und die französische Küche sind weltberühmt. Mit der französischen Küche verbinden wir als erstes das Croissant mit einem Bol (großer kugelförmiger Tasse) Caffé au lait (Milchkaffee) zum Frühstück. Aber auch unsere heutige westliche klassische Menüfolge von Suppe, Hauptgang und Dessert wurde in Frankreich erfunden. Auf jedem französischen Esstisch steht dazu ein Brotkorb mit Baguettebrot.

Französische ‚ratatouille niçoise‘

9 große Zwiebeln
12 Auberginen
12 Zucchini
6 Paprika (versch. Farben)
1.500 g Tomaten
3 Gläser Olivenöl
6 Knoblauchzehen
Petersilie, Thymian, Lorbeer
Salz und Pfeffer

Dieses Ratatouille ist ein sehr geschätztes Gemüsegericht, das in Frankreich den ganzen Sommer – und darüber hinaus - von Süd nach Nord und von West nach Ost serviert wird.

Es kann warm oder kalt gegessen werden. Es kann allein oder mit Reis serviert werden.

Das Gemüse kann je nach Zeit und Bekömmlichkeit geschält werden – oder nicht. Zuerst die Auberginen (schälen oder nicht!!) längs durchschneiden und dann in Würfel schneiden. WENN ZEIT VORHANDEN IST: Salz darauf streuen und die Auberginen ca. 30 Minuten liegen lassen bis die Feuchtigkeit heraus kommt. Zucchini (längs durchschneiden und dann in Würfel schneiden), Paprika (ohne Kerne, in Streifen schneiden) Tomaten schneiden. Zwiebeln längs schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zuerst die Zwiebeln, eine Minute danach die Zucchini. Etwas weich werden lassen. Nach 5 oder 10 Minuten alles andere Gemüse hinzugeben. Knoblauch, Petersilie, Thymian und Lorbeer (als Bund) nicht vergessen! 1 Stunde bis anderthalb Stunden schmoren lassen.

AUFPASSEN: Die Ratatouille neigt dazu – wegen der Auberginen - anzukleben. Es muss ab und zu gerührt werden. WENN ABER zu viel Flüssigkeit entsteht, den Deckel nach der Hälfte der Kochzeit wegnehmen. BON PLAISIR!

12. Griechenland



Einwohnerzahl: ca. 11 Millionen
Fläche: 131.957 km²
Hauptstadt: Athen
Amtssprache: Griechisch

Griechenland ist ein Mittelmeerstaat in Südosteuropa mit etwa 2.000 Inseln. Das ganze Land ist sehr gebirgig. Das Klima in Griechenland ist mediterran. Es gibt recht milde Winter und sehr heiße, trockene Sommer.

Griechenland ist geschichtlich sehr bedeutend gewesen. In der Antike entstand hier die erste Demokratie der Welt. Auch die Philosophie sowie die Kunst und Architektur waren sehr bedeutend.

Hirtensalat mit Schafskäse

1,5 kg Tomaten,
6 bunte Paprika,
3 Gurken,
2 Bund Frühlingszwiebeln,
500 g Oliven,
600 g griechischer Hirtenkäse,
Olivenöl und Essig,
Kräutersalz und Pfeffer

Die Tomaten, Paprika, Gurken und Frühlingszwiebeln waschen und kleinschneiden. Die Oliven entsteinen und ebenfalls kleinschneiden. Den Hirtenkäse in Würfel schneiden. Das kleingeschnittene Gemüse mit dem griechischen Hirtenkäse in eine Schüssel geben.

Aus Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer eine Salatsauce machen und mit dem Salat vermischen.

Der Salat ist sehr sommerlich und frisch. Dazu kann auch gut Weißbrot gegessen werden.

13. Italien



Einwohnerzahl: ca. 60,6 Millionen
Fläche: 301.338 km²
Hauptstadt: Rom
Amtssprache: Italienisch

Italien ist ein Land in Südeuropa. Es liegt zum größten Teil auf der Apennin-Halbinsel, die am Mittelmeer liegt. Teile von Italien liegen auch in der Po-Ebene und im Norden an den Alpen.

Die größten Inseln in Italien sind Sizilien und Sardinien. Es gibt aber auch viele kleinere Inseln.

Die Hauptstadt ist Rom und die Amtssprache ist Italienisch. In einigen Landesteilen sind aber auch Deutsch, Französisch, Ladinisch oder Slowenisch Amtssprachen.

Innerhalb von Italien gibt es zwei selbstständige Staaten: den Vatikanstaat und San Marino.

Geschichtlich hat Italien eine große Bedeutung. Italien war in der Antike der Mittelpunkt des Römischen Reiches mit der Hauptstadt Rom. Auch in der Renaissance, die z.B. kunst- und musikgeschichtlich sehr bedeutend war, war die Toskana, ein Gebiet in Norditalien, ein wichtiges Zentrum.

Die italienische Küche ist weltweit sehr berühmt. Wenn wir an italienische Küche denken, denken wir sofort an Pizza und Pasta-Gerichte. Sehr bekannt sind auch die berühmte Gemüsesuppe Minestrone oder der Nachtisch Tiramisu. Aber auch italienische Mortadella oder Parmaschinken finden sich oft auf Frühstückstischen in verschiedenen Ländern.

Italienische Minestrone (Gemüsesuppe)

- 6 Tomaten
 - 1 Sellerieknolle
 - 1 Stange Staudensellerie
 - 1 rote Paprikaschote
 - 1 gelbe Paprikaschote
 - 3 Zucchini
 - 3 Möhren
 - 3 Zwiebeln
 - 3 Kartoffeln
 - 3 Knoblauchzehen
 - 6 Essl. Öl
 - 150 g durchwachsener Speck
 - 4 – 4,5 l heiße Fleisch- oder Gemüsebrühe (aus Würfeln)
 - 9 Essl. Reis
 - 3 Tassen (oder 1 Paket) tiefgefrorene Erbsen
- außerdem geriebener Parmesan-
käse (1 Stück, gut 200 g)

Die Tomaten häuten (muss nicht unbedingt sein) und klein schneiden. Die Sellerieknolle schälen, waschen und würfeln. Den Staudensellerie in Scheibchen schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, von den weißen Rippen befreien (der eine oder andere Kern darf ruhig mit in die Suppe) und würfeln. Die Zucchini waschen, angestoßene Stellen abschneiden und würfeln. Das übrige Gemüse schälen und würfeln (die Möhren können auch in Scheiben geschnitten werden). Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Speck in kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und den Speck im Öl ausbraten. Ziemlich bald die Zwiebeln zugeben und andünsten. Dann das kleingeschnittene Gemüse und den Knoblauch in den Topf geben und alles unter Rühren einige Minuten anbra-

ten. Die Fleisch- oder Gemüsebrühe über das Gemüse gießen (bzw. Wasser und die entsprechende Menge an Fleisch- oder Gemüsebrühwürfeln). Die Suppe 10 Minuten kochen lassen.

Den Reis einstreuen, umrühren und alles weitere 15 Minuten kochen lassen.

Danach die tiefgefrorenen Erbsen in die Suppe geben und 5 Minuten in der Suppe garen. Die Suppe mit dem Parmesankäse bestreut servieren.

Praktisch: Man kann das Rezept auch abwandeln, indem man z. B. anderes Gemüse verwendet (z. B. nur rote Paprikaschoten oder rote und grüne, eine Stange Porree evtl., statt der Sellerieknolle noch eine Stange Staudensellerie, man kann auch frische grüne Bohnen in die Suppe geben oder eine Dose weiße Bohnen – Bohnen abgießen, mit Wasser abspülen und in die Suppe geben – etc.), nur sollte die Gemüsemenge gleich sein. Statt Reis kann man auch 9 Essl. Suppennudeln nehmen, diese dann erst mit den tiefgefrorenen Erbsen in die Suppe geben. In Italien ist die Zubereitung einer Minestrone von Region zu Region auch verschieden, jede italienische Region schwört auf ihr Rezept.

