



Interkulturelles Kochprojekt
Grenzen
verkochen

Sozial-
medizinisches
Zentrum



Liebenau
www.szm.at

Inhalt

Projektbeschreibung 03

TÜRKISCH KOCHEN

Türkischer Tee 06

Mercimek Corbasi (Linsensuppe) 06

Börek 07

ÖSTERREICHISCH KOCHEN

Kürbiscremesuppe 10

Kartoffelsalat 10

Wiener Schnitzel 11

TSCHETSCHENISCH KOCHEN

Manti (gefüllte Teigtaschen) 14

WEIHNACHTLICHES ALLERLEI...

Pariser Schnitten 16

Kekse 17

Impressionen 18

IMPRESSUM

Herausgeber: SMZ Liebenau, Liebenauer Hauptstraße 102-104a, 8041 Graz,

Tel.: 0043 699 180 84 375, e-mail: smz@smz.at, Homepage: www.smz.at

Fotos: Sigrid Schönfelder, Sabrina Kleinrad Redaktion: SMZ Liebenau

Layout und Satz: SMZ und CUBA graz, www.cubaliebtdich.at

Projektbeschreibung



Jeden Donnerstag findet im SMZ-Stadtteilzentrum am Grünanger der „Brunch für Alle!“ statt. Etabliert hat sich dieses Treffen im Rahmen des Stadtteilprojektes „sta.ges -Stadtteilgesundheit für Alle!“ (gefördert von Land Steiermark, Gesundheit, und Fonds Gesundes Österreich), welches das Sozialmedizinische Zentrum Liebenau (SMZ) in den beiden Grazer Stadtteilen „Grünanger“ und „Schönausiedlung“ von 2008 bis 2011 durchführte. Die Hauptthese lautete:

Soziale Netzwerke sind gesundheitsfördernd!

10 bis 15 Personen treffen sich regelmäßig, um gemeinsam mit MitarbeiterInnen des SMZ gesund zu frühstücken, sich auszutauschen, gesundheitliche und soziale Anliegen zu besprechen. Oft bringen die TeilnehmerInnen selbstgekochte Gerichte zum Frühstück mit. Daraus entstand dann die Idee, die eigenen Kenntnisse und Rezepte auch weiterzugeben und ein bisschen über den eigenen Tellerrand und Kochtopf zu spähen.

Elf Personen aus unterschiedlichen Ländern kochten gemeinsam an drei Vormittagen. Die

TeilnehmerInnen konnten ihre persönlichen Lieblingsrezepte mitbringen und sie den anderen vorkochen. Jeder Workshop war einem Thema, sprich einem Land gewidmet, aus dem die TeilnehmerInnen stammten. Die Küche dieses Landes sowie dessen Esskultur begleiteten die TeilnehmerInnen durch den Vormittag. Nicht alle Gerichte, die gekocht wurden, sind im herkömmlichen Sinn „gesund“. Im Vordergrund stand eher die gemeinsame Aktivität, das frisch Kochen, das Näherbringen anderer Lebensweisen. Es sollte auch sinnlich erlebt werden, über welche Ressourcen die TeilnehmerInnen verfügen!

Natürlich waren wir nicht nur neugierig auf die Düfte und Geschmacksvarianten, wir wollten auch entdecken, was die Küche über Land und Leute offenbart - darüber wurde bei und nach dem Kochen und beim gemeinsamen Essen gesprochen.

Die Kochbroschüre entstand, um einen kleinen Einblick in die einzelnen Kochworkshoptage geben zu können und auch, um den einen oder anderen mit neuen Rezeptideen zu verführen.



In der Türkei ist es Brauch, drei Mahlzeiten pro Tag im Sitzen einzunehmen. Essen ist wichtiger Bestandteil der türkischen Kultur und wird sehr ernst genommen. Für Familienangehörige ist es nicht üblich, alleine zu essen. Zum Frühstück gibt es oft Schafskäse, Oliven und Tee. Hauptgetränk ist Tee, der bei allen denkbaren Anlässen getrunken wird.



Emine, Nürgül, Fadime

Der erste Kochworkshoptag war geprägt von türkischen Traditionen und türkischer Esskultur. Für Nürgül spielt sich ein großer Teil ihres Lebens in der Küche ab. Hier trifft man sich, man spricht und verbringt Zeit miteinander. Emine kocht gerne, weil sie mit anderen teilen möchte, was sie kennt und liebt. Fadime bereitet es große Freude, Lahmacun (türkische Pizza) für ihre Familie zuzubereiten.



TÜRKISCHER TEE

3 Esslöffel schwarzer, getrockneter Tee
1 Liter Wasser
Türkische Teekanne

Der trockene Tee kommt in die obere Hälfte der Teekanne. Im unteren Teil wird ca. 2/3 des Wassers eingefüllt und erhitzt.

In die obere Kanne kochendes Wasser füllen, bis die Kanne voll ist. Die kleine Kanne auf die große Kanne setzen und warten, bis das Wasser in der unteren Kanne aufgeköcht ist. Dann auf die niedrigste Stufe schalten und ca. 10 Minuten weiter köcheln lassen.

Anschließend ein Glas zu 1/4 mit dem Tee der oberen Kanne vollfüllen. Dann das Glas mit dem heißen Wasser aus der unteren Kanne auffüllen. Türkischer Tee wird meist mit etwas Zucker getrunken. Man kann den Tee auch dunkler trinken, indem man mehr Tee aus der oberen Kanne verwendet.

MERCIMEK ÇORBAS (türkische Linsensuppe)

für etwa 15 Personen

400g Linsen
200g Reis
2 Stück Zwiebel
1 Bund Brennessel
2 Zitronen
Salz, Pfeffer
Öl

Als erstes die Linsen gut waschen. Öl in einem Topf erhitzen, Linsen und Reis hineingeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Wasser aufgießen, sodass alles gut bedeckt ist und eine gute Stunde am Herd kochen lassen. In der Zwischenzeit die Brennesselblätter vom Stiel entfernen, fein hacken und die Zitronen auspressen. Die Suppe pürieren und mit den gehackten Brennesselblättern und mit dem Zitronensaft verfeinern.



BÖREK

für etwa 15 Personen

FÜR DEN TEIG:

3 kg Mehl
1/2 Pkg. Germ
1/8 l Öl
etwas Wasser

FÜR DIE KÄSEFÜLLE:

500 g Weichkäse
3 Zwiebel
1 Bund Petersilie
Paprikapaste
Salz, Pfeffer
Paprikagewürz

FÜR DIE KARTOFFELFÜLLE:

1 kg Kartoffeln
1 Bund Jungzwiebel
1 Bund Petersilie
2 Zitronen
Salz, Pfeffer
Paprikapulver

Alle Zutaten zu einem Teig vermischen und etwa eine Stunde rasten lassen.

KÄSEFÜLLE: Käse in Wasser einweichen, Petersilie schneiden, Käse zerbröseln und mit Petersilie vermischen, Zwiebeln in Öl anrösten und Käse und Petersilie dazu geben. Alles gut durchrösten lassen und mit den Gewürzen abschmecken.

KARTOFFELFÜLLE: Petersilie und Jungzwiebel anrösten, roten Paprika hinzufügen und Zitrone hineinpressen. Kartoffel klein schneiden bzw. zerdrücken und auch in den Topf geben. Alles gut durchbraten und mit den Gewürzen abschmecken. Kleine Bällchen aus dem Germteig formen. Danach die Bällchen in dünne Scheiben ausrollen. Die Füllung auf den Teig geben, zusammenfalten und wieder schließen. Die fertig gefüllten Teigtaschen in die Pfanne geben und anbraten.



Die österreichische Küche selbst vereint viele Einflüsse, vor allem aus den ehemaligen Kronländern wie Ungarn, Böhmen und Mähren. Die als Wiener Küche bekannten Gerichte sind besonders beliebt, wie zum Beispiel Rindsuppe, Tafelspitz oder Palatschinken. International bekannt ist Österreich vor allem für seine Mehlspeisen und Süßwaren. Die Küche ist eher deftig und der Fleischkonsum der ÖsterreicherInnen sehr hoch.



Hermine, Edeltraud, Sigrid

Beim zweiten Kochworkshop stand deftige und „typisch österreichische“ Küche auf dem Programm – man einigte sich auf Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat. Edeltraud gefällt es, beim Kochen mit verschiedenen Zutaten zu experimentieren und Neues auszuprobieren. Sie achtet auch stets darauf, ihre Gerichte vollwertig zuzubereiten. Sigrid bereitet das Kochen große Freude, vor allem für Menschen, die ihr wichtig sind. Für Hermine sind österreichische Traditionen wichtig und somit kocht sie immer wieder gerne für ihre Tochter Wiener Schnitzel, außerdem ist sie Spezialistin auf dem Gebiet des Keksebackens.



STEIRISCHE KÜRBISCREMESUPPE

für 10-12 Personen

1,2 kg Kürbis (egal welche Sorte)
1 Bund Petersilie
5-6 kleine Zwiebel
3-4 Zehen Knoblauch
1,5 l klare Gemüsesuppe
2 Becher Sauerrahm
Kürbiskerne
Kürbiskernöl

Kürbis kleinwürfelig schneiden. Zwiebel schneiden und Knoblauch zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, Petersilie und Kürbis dazu und etwas anrösten. Mit Gemüsesuppe aufgießen und auf kleiner Flamme weich dünsten. Sauerrahm hinzufügen und die Suppe fein pürieren.

Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne bei niedriger Temperatur rösten. Salz und Pfeffer dazu. Mit Kürbiskernen und Petersilie servieren und je nach Belieben Kürbiskernöl dazu geben.

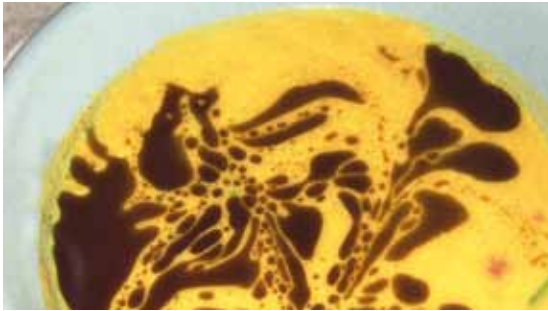
KARTOFFELSALAT

1 kg speckige Kartoffeln
1 - 2 Zwiebeln
Wasser oder Fleischbrühe
3 - 4 EL Öl
2 - 3 EL Essig
Salz
Pfeffer
eventuell Petersilie, Majoran, Liebstöckel

Die Kartoffeln mit Schale kochen, bis sie durch sind. Anschließend im heißen Wasser zugedeckt ziehen lassen (10 - 15 Minuten). Die Marinade aus Wasser (Suppenbrühe), kleingeschnittenen Zwiebeln, Essig, Öl, Salz und Pfeffer (Petersilie, Majoran, Liebstöckel) zubereiten. Die Kartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und sofort - noch warm - in die Marinade schneiden. Zwischendurch immer wieder vorsichtig umrühren, so dass die Kartoffeln in der Marinade abkühlen. Eventuell nachwürzen und den Kartoffelsalat zugedeckt kalt werden lassen.

WIENER SCHNITZEL

für 4 Personen



- 4 Kalbsschnitzel (je 150 - 200 g)
- Salz
- Pfeffer
- eventuell etwas zerdrückter Knoblauch
- 4 EL Mehl
- 4 EL Semmelbrösel (Paniermehl)
- 2 Eier
- etwas Milch
- Öl zum Herausbacken
- eventuell Butter
- 1/2 Zitrone (wenn möglich unbehandelt)

Die Schnitzel kalt abspülen, trocken tupfen und leicht klopfen (plattieren) und mehrmals an den Rändern leicht einschneiden. Mehl und Bröseln in je einen Teller oder eine flache Schüssel geben. Das Ei in einem tiefen Teller mit etwas Milch und leicht gesalzen versprudeln. Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer (und eventuell etwas zerdrücktem Knoblauch) einreiben. Nun die Schnitzel panieren, d.h. nacheinander zuerst in Mehl wenden, danach durch das Ei ziehen und am Schluß in Bröseln (Paniermehl) wenden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schnitzel 2 - 3 Minuten anbraten, wenden und 1 gehäuften EL Butter hinzufügen. Weiter 2 - 3 Minuten braten. Die gebratenen Schnitzel abtropfen lassen (eventuell mit Küchenrolle das Fett abtupfen) und mit einer Zitronenscheibe servieren.



Die tschetschenische Küche ist traditionell einfach, überwiegend deftig und rustikal. Es ist wichtig, dass mindestens einmal pro Tag ein gemeinsames Essen eingenommen wird, Frühstück hingegen ist nicht von großer Bedeutung.

Tschetschenien



Sie kommt ursprünglich aus Tschetschenien und hält ihre Kultur durch Kochtraditionen in sich lebendig. Sie kocht sehr gerne für ihre Familie und probiert gerne neue Rezepte aus. Ihre Lieblings Speisen sind Palatschinken mit Käse oder Reisfleisch. Für sie ist es wichtig, dass die ganze Familie am Wochenende zusammenkommt, um gemeinsam zu essen und beisammen zu sein.



MANTI (gefüllte Teigaschen)

für 4-5 Personen

TEIG:

2 Eier

400 mg Wasser

1kg Mehl

1kg Hackfleisch

1kg Zwiebeln

70g Butter

Salz, Pfeffer

6 Karotten

4 Zwiebeln

500g Tomatenmark

Pfeffer, Salz

Curry, etwas Zucker



Eier, Wasser und Mehl zu einem Teig mischen. Dabei Mehl nach und nach dazugeben, bis der Teig geschmeidig wird und nicht mehr an den Händen kleben bleibt. Den Teig gut durchkneten. Er soll elastisch sein, damit man ihn gut ausrollen kann. Teig abdecken und bei Zimmertemperatur ca. eine Stunde ruhen lassen.

Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Hackfleisch und Zwiebeln mischen. Mit Salz und Pfeffer gut würzen.

Die Füllung unbedingt mit den Händen gut durchkneten!

Teig ausrollen (nicht zu dünn) und mit einer runden Form ausstechen. Fleischfüllung auf den Teig geben, auf beiden Seiten hochklappen und in der Mitte auf ca. 3 cm Länge zusammenkleben, dann die Enden hochklappen und quer zum Mittelteil verbinden. Zum Schluss die Enden fest zusammenpressen, so dass ein Kreis entsteht.

Die Böden des Dampfgarers mit Öl einschmieren, damit die Manti nicht daran kleben bleiben. Die Manti auf die Böden verteilen und ca. 40 Minuten dämpfen. Fertige Manti auf einem Teller platzieren und mit Butter bestreichen. So kleben sie beim Übereinanderstapeln nicht zusammen. Mit viel saurer Sahne servieren.

SAUCE:

Zwiebel in Öl anrösten, geriebene Karotten hinzugeben, mit etwas Wasser aufgießen, die Gewürze hinzu geben und köcheln lassen.



WEIHNACHTLICHES ALLERLEI...

Da der letzte Kochworkshop kurz vor Weihnachten stattfand, haben wir die Gelegenheit genutzt, um gemeinsam Weihnachtskekse und Kuchen zu backen.

PARISER SCHNITTEN



100 g weiche Butter oder Margarine
140 g Zucker
4 Stück Eigelb
140 g gemahlene Haselnüsse
70 g Bitterschokolade
90 g Mehl
1 Msp Backpulver

FÜR DEN GUSS

200 Gramm Staubzucker
2 EL Wasser

Das Fett mit dem Zucker schaumig rühren. Die Eier trennen (Eiweiß aufheben), Eigelb zur Masse geben. Die Haselnüsse und die geriebene Schokolade vermischen und daruntermischen. Mehl mit Backpulver einarbeiten. Die 4 Eiweiß steif schlagen und unter die Teigmasse heben. Den Teig auf ein gut gefettetes Backblech geben und bei 180 Grad ca. 20-25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Puderzucker mit dem Wasser anrühren. Nachdem der Kuchen etwas ausgekühlt ist, die Puderzuckerglasur darüberstreichen und sofort kleine Rechtecke aus der Platte schneiden. Am besten geht es so lange der Guss noch nicht fest ist.

VANILLEKIPFERL

50g Zucker
100g Butter
140g Mehl glatt
50g Mandeln
1 Dotter

Aus den Zutaten und der kühlen Butter – am besten mit der Hand - einen Mürbteig bereiten. Den Teig auf die Arbeitsfläche geben, Grube hineindrücken, Eidotter in die Grube geben, Zucker und Butter in Stücken hinzufügen und mit den Händen durchkneten. Der Teig sollte kühl, am besten über Nacht rasten.

Nach dem Formen werden die Kipferl wie üblich etwa 15 Minuten bei 170 Grad gebacken und schließlich in Vanillezucker oder einer Mischung aus Vanille- und Staubzucker gewälzt.

LEBKUCHEN

220 g Zucker
250 g Honig
750 g Mehl
75 g Margarine oder Butter
1/8 Liter Wasser
1 TL Hirschhornsalz
1 Ei(er)
1 EL Zimt
1 Msp. Nelken gemahlen
1/2 Pkt. Backpulver

Wasser und Zucker aufkochen, den Honig in der Zuckerlösung zergehen lassen. Lauwarm in eine große Schüssel geben und das Hirschhornsalz darin auflösen. Mehl, Margarine, Ei, Zimt, gemahlene Nelken und Backpulver zu einem Teig verrühren und über Nacht an einem kühlen Ort stehen lassen. Teig portionieren, durchkneten und ca. 4 mm dick ausrollen. Beliebig ausstechen und bei 180° Grad 8 Minuten backen.

GRENZEN VERKOCHEN





Gesundheit Österreich
GmbH ● ● ●



