

ZUSAMMEN ESSEN



Über dieses Heft

Ein Migrant ist eine Person. Diese Person kommt aus einem anderen Land. Die Person geht von ihrem Heimatland weg. Weil am eigenen Land etwas schlecht ist. Und die Person in ein anderes Land möchte. Zum Beispiel um dort zu arbeiten. Ein anderes Wort für Migrant ist Einwanderer.

Migranten kochen oft wie in ihrem Heimatland. Migranten aus verschiedenen Ländern essen anders. Und sie kochen anders. Dieses Heft enthält Kochrezepte von Einwanderern aus verschiedenen Ländern.

Ein Kochrezept ist eine Anleitung. Eine Anleitung zum Essen machen. Zum Beispiel eine Anleitung für eine Suppe. Im Rezept steht: was Sie brauchen, wie viel Sie brauchen, wie Sie alles zusammen machen.

Zutaten sind Sachen, die man essen und trinken kann. Rezepte von Migranten enthalten Zutaten aus ihrem Heimatland. Hier in Deutschland sind diese Zutaten nicht immer überall zu kaufen. Dafür gibt es besondere Geschäfte. Wo sind diese Geschäfte? Das steht in diesem Heft.

Dieses Heft enthält Rezepte. Rezepte von Einwanderern. Rezepte mit Zutaten aus dem Heimatland der Einwanderer. Die Zutaten können in einigen Geschäften in Bochum gekauft werden. Einige Zutaten können durch andere Zutaten in Deutschland ersetzt werden.

Was kocht und isst ein Einwanderer? Das können Sie mit diesem Heft selber machen.







INHALT

- SEITE 06 **Farofa de Banana do Terra**
Die Kochbananen hat Elismeiry für uns gekocht. Elismeiry ist in Brasilien geboren. Heute arbeitet Elismeiry in Europa. Elismeiry besucht regelmäßig Ihren Freund in Bochum.
- SEITE 08 **Besondere Zutaten**
Black Pudding? Wan Tan? Kochbanane? Maniok?
Hier steht eine Erklärung.
- SEITE 10 **Irish Breakfast**
Natalia hat das irische Frühstück gekocht. Natalia kommt aus Polen und lebt in Irland. Ihre Bochumer Freunde hat Natalia durch die Arbeit kennengelernt.
- SEITE 12 **Yaorak Sarmasi**
Frau Mahmout kochte gefüllte Weinblätter. Die Familie Mahmout ist aus Syrien geflohen. Die Kinder der Familie gehören zu einer Jugendgruppe in Wattenscheid. Die Kinder kochen regelmäßig zusammen.
- SEITE 14 **Besondere Geschäfte**
Wo können Sie die besonderen Zutaten kaufen? Wir haben das aufgeschrieben. Noch mehr haben wir auf zusammen-essen.de aufgeschrieben.
- SEITE 16 **Siu Mai**
Lien studiert Maschinenbau. Lien kommt aus Shanghai. Lien sagt, chinesisches Essen in Deutschland ist anders als chinesisches Essen in China.



Farofa de Banana da Terra

Kochbananen in Maniokmehl
Ein Rezept aus Brasilien

Das wird gebraucht:

2 Kochbananen
90g Maniok-Mehl
etwas Sonnenblumen-Öl
2 Teelöffel Butter

So wird es gemacht:

1. Schälen Sie die Bananen. Schneiden Sie die Bananen zweimal längs und dann in Stücke.
2. Braten Sie die Bananenstücke auf einer Seite. Dann wenden Sie die Bananenstücke. Die Bananenstücke sollen leicht braun sein.
3. Mischen Sie das Maniok-Mehl unter die Bananenstücke. Rühren Sie das Gemisch in der Pfanne.
4. Geben Sie zwei Teelöffel Butter hinzu.
5. Braten Sie das Gemisch. Die Bananenstücke sollen leicht knusprig sein.

Besondere Zutaten

Jedes Rezept in diesem Heft hat eine besondere Zutat. Diese Zutat gibt es nicht überall zu kaufen. Es gibt besondere Geschäfte für diese Zutaten. Wir haben einige in diesem Heft aufgelistet. Weitere Läden finden sich auf unserer Internetseite zusammen-essen.de

Koch-Bananen und Maniok-Mehl

Die Kochbanane heißt auch Gemüsebanane oder Mehlbanane. Sie wird in Afrika und Südamerika wie Kartoffeln verwendet. Es gibt Geschäfte mit Nahrungsmitteln aus Afrika und Südamerika. Dort können Kochbananen gekauft werden. Sie können keine Kochbananen finden? Dann nehmen sie leicht unreife Bananen. Diese sind noch fest. Die Schale leicht unreifer Bananen ist noch etwas grün.

Auch die Maniokpflanze wächst in Afrika und Südamerika. Die Maniokpflanze hat eine Knolle. Diese wird als Mehl verwendet. Das Maniok-Mehl wird in den gleichen Geschäften verkauft.

Wan-Tan-Blätter

Wantan wird auch Hutun genannt. Wan-Tan sind gefüllte Nudeln. Die Füllung wird in den Nudelteig gewickelt. Wan-Tan sind den deutschen Maultaschen ähnlich. Wan-Tan-Blätter werden als Nudelblätter geforen verkauft. Viele asiatische Supermärkte bieten geforene Wan-Tan-Blätter an.

Weintraubenblätter

Weintraubenblätter sind Teil der syrischen, türkischen und griechischen Küche. Frische Weintraubenblätter gibt es in türkischen und syrischen Lebensmittel-Geschäften.

Black Pudding

Black Pudding ist schwer erhältlich in Bochum. Es gibt nur wenige britische Geschäfte im Ruhrgebiet. Black Pudding kann nicht ersetzt werden durch andere Zutaten. Deutsche Blutwurst oder spanische Chorizo, eine gewürzte Wurst, sind ein schlechter Ersatz. Aber das schmeckt auch.





Irish Breakfast

Frühstück

Ein Rezept aus Irland

Das brauchen Sie:

200g frische Champignons
2 Tomaten
2 Würste
4 dicke Streifen Speck
2 Eier
3 Scheiben Black Pudding
Öl oder Butter

So wird es gemacht:

1. Waschen Sie die Champignons. Schneiden Sie jeden Champignon in vier Teile. Braten Sie die Champignons in Öl oder Butter. Würzen Sie die Champignons mit Pfeffer und Salz.
2. Halbieren Sie die Tomaten. Braten Sie die Tomaten in Öl oder Butter.
3. Braten Sie die Eier in Öl oder Butter von einer Seite. Würzen Sie die Eier mit Pfeffer und Salz.
4. Braten Sie die Scheiben des Black Pudding von beiden Seiten in Öl oder Butter.
5. Legen Sie die Champignons, Tomaten, Würste, Eier, den Speck und den Black Pudding auf zwei Teller. Servieren Sie das Frühstück warm.



Yaorak Sarmasi

Gefüllte Weintraubenblätter
Ein Rezept aus Syrien.

Sie brauchen:

35 Weinblätter

Es gibt verschiedene Sorten Weinblätter im Geschäft.

Frische Weinblätter.

Eingelegte Weinblätter.

150g Reis

1 Zwiebel

200g Hackfleisch vom Rind

1/2 Teelöffel Salz

1/2 Teelöffel Pfeffer

2 Esslöffel Tomatenmark

1 Esslöffel Butter oder Olivenöl

So wird es gemacht:

1. Schälen Sie die Zwiebel und schneiden Sie die Zwiebel in kleine Stücke.
2. Braten Sie die Zwiebelstücke mit Öl oder Butter kurz in der Pfanne.
3. Geben Sie das Hackfleisch in die Pfanne und braten es. Sie wollen kleine Fleischstücke haben. Deshalb rühren Sie das Gemisch oft.
4. Waschen Sie die Weinblätter mit kaltem Wasser. Entfernen Sie die harten Teile vom Blatt.

Legen Sie die Weinblätter für 5 bis 8 Minuten in heißes Wasser mit etwas Salz. Eingelegte Weinblätter müssen nicht in heißes Wasser gelegt werden. Waschen Sie die eingelegten Weinblätter mit kaltem Wasser.

5. Waschen Sie den Reis in kaltem Wasser. Dann kochen Sie den Reis.
6. Vermischen Sie den gekochten Reis mit dem Hackfleisch, Tomatenmark, Salz und Pfeffer.
7. Füllen Sie die Mischung in Weinblätter. Falten Sie die Weinblätter an den Enden. Dann rollen Sie die Weinblätter.
8. Legen Sie die Weinblätter in einen Kochtopf. Füllen Sie den Kochtopf mit Wasser. Legen Sie einen Teller auf die Weinblätter. Legen Sie Steine auf den Teller. Kochen Sie die gefüllten Weinblätter für 45 Minuten. Da Wasser soll nur leicht kochen. Manchmal sind die Weinblätter schon nach 30 Minuten fertig.

Die gefüllten Weinblätter schmecken auch ohne Fleisch.

Besondere Geschäfte

Geschäfte mit Lebensmitteln von und für Migranten gibt es viele in Bochum. Auf unserer Internetseite zusammen-essen.de haben wir diese Geschäfte genauer beschrieben. Hier eine Auswahl.



Casa de Todos (Brazilian Tropical Shop)

Produkte aus Lateinamerika und Afrika
Universitätsstraße 18, 44787 Bochum

Asia Shop Bochum im Uni-Center

Querenburger Höhe 127, 44801 Bochum

Asia Supermarkt Bochum

Hans-Böckler-Straße 21, 44787 Bochum

SE - Asiatischer Supermarkt

Rottstraße 5, 44793 Bochum

Alamin Markt

Marienstraße 2, 44866 Bochum



Cappadocia Bochum

Allestraße 27, 44793 Bochum

Rathaus Market - Geschäft für orientalische Waren

Hans-Böckler-Straße 12, 44787 Bochum

Eylül Supermarkt

Marienstraße 46, 44866 Bochum

Sahin Market

Dorstener Str. 3, 44787 Bochum

arena Einkaufszentrum

Karolinenstraße 109, 44793 Bochum

Umut Supermarkt

Alte Bahnhofstraße 205, 44892 Bochum





Siu Mai

Gedämpfte Teigtaschen
Ein Rezept aus China





Sie brauchen:

- 20 gefrorene Wan-Tan-Blätter (Nudelteig)
- 250g Hackfleisch vom Schwein, Rind oder Lamm
- 250g Garnelen ohne Schale
- 1 Esslöffel Sojasoße
- 1 Esslöffel frischer Ingwer
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Zucker
- 1 Teelöffel Sesamöl
- 1 Ei


So wird es gemacht:

1. Die Wan-Tan-Blätter auftauen.
Die Garnelen in kleine Stücke hacken.
Den Ingwer reiben oder in sehr kleine Stücke hacken.
 2. Garnelen, Hackfleisch, Sojasoße, Ingwer, Salz, Pfeffer, Zucker, Ei und Sesamöl vermischen. Rühren Sie die Mischung bis ein Teig entsteht.
 3. Einen gehäuften Teelöffel in die Mitte eines Wan-Tan-Blattes legen. Das Wan-Tan-Blatt in der Hand zusammendrücken.
 4. Die gefüllten Wan-Tan-Blätter 12 Minuten dämpfen.
- Die Wan-Tan-Blätter werden in ein Sieb oder einen Dämpfer aus Bambus gelegt.
Das Sieb wird auf einen Kochtopf mit kochendem Wasser gelegt.

Impressum

ViSdP
Initiative für Integration und Teilhabe
c/o D. A. Schmidt
Hansastraße 42
44866 Bochum-Wattenscheid

zusammen-essen.de



Dieses Projekt wurde gefördert vom Integrationsrat aus dem Integrationsförderprogramm 2019 der Stadt Bochum.

Wir danken der Jugendgruppe der Kolpingsfamilie Wattenscheid-Westenfeld, allen Geschäftsinhabern und Köchen, die uns unterstützt haben.

Besonders danken wir
Britta Engelbrecht, Roxanne Brouka-Teich und Elismeiry Lopes

Gerne nehmen wir weitere Geschäfte und Rezepte in unsere Internetseite auf.

Diese Heft verwendet ein vereinfachtes Deutsch und macht Anleihen beim Konzept der Leichten Sprache. Umsetzung durch Dirk Schmidt.

Idee, Konzeption und Layout
Daniel Krause

