

Arme Ritter und Zaziki



**Gemeinsam
kochen in
Gütersloh**

„Von Anfang an dabei, wollte ich zunächst einfach nur mitkochen. Später übernahm ich die ehrenamtliche Aufgabe, mit den Damen aus den Kulturvereinen Rezepte und den Ablauf des Abends zu besprechen. Dabei klären wir gemeinsam: Wie viele aus der Frauengruppe dürfen kochen? Was wird gekocht? Gibt es die Gewürze hier überhaupt zu kaufen? Das ist immer sehr nett. Die Abende selbst sind sehr spannend und informativ: Wir lernen ganz verschiedene Kulturen kennen – ob bei der Sari-Anprobe, beim Musikhören oder natürlich beim gemeinsamen Kochen und Genießen.“

Gisela Poggenklas

„Aus den gemeinsamen Kochabenden nehme ich jede Menge Kenntnisse über verschiedene Esskulturen mit. Ich erfahre, wie man mit fremden Gewürzen und Gewürzmischungen richtig umgeht, und lerne die Technik der Zubereitung. So konnte ich fast alle Gerichte zu Hause nachkochen. Dank der super Organisation und tollen Betreuung kommen hier jedes Mal nette Menschen zusammen, kochen miteinander und lernen sich näher kennen.“

Imelda Koeckstadt

Grußwort



Liebe Gütersloherinnen, liebe Gütersloher,

Gütersloh ist eine wachsende Stadt. Wir werden immer vielfältiger, immer bunter. Unsere Stadtgesellschaft bietet vielen Menschen unterschiedlicher Herkunft und Ethnien ein Zuhause: Bei uns leben derzeit Menschen aus 122 verschiedenen Ländern der Erde. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, um miteinander ins Gespräch zu kommen, etwas gemeinsam zu erleben, Neues und Unbekanntes auszuprobieren.

Ich freue mich sehr, dass die Gütersloher Gleichstellungsstelle für Frau und Mann schon frühzeitig erkannt hat, dass gemeinsames Kochen und Essen, wie es seit zehn Jahren beim Internationalen Kochclub gelebt wird, den interkulturellen Austausch sowie das gegenseitige Kennenlernen und Akzeptieren ermöglichen. Für mich gehören aufeinander zugehen und miteinander kommunizieren zu den Grundvoraussetzungen für eine erfolgreiche Integrationsarbeit. Dieses Buch dokumentiert die Zusammenführung von Menschen unterschiedlicher Kulturen beim gemeinsamen Kochen, Reden, Lachen und Genießen.

Migrantinnen und Migranten über den Dialog zu integrieren und darüber Teilhabe zu ermöglichen, ist ein wichtiges Ziel für die Stadt Gütersloh. Dies geht auch aus dem im Oktober 2017 vom Rat der Stadt zugestimmten Integrationskonzept „Gemeinsam leben in Gütersloh“ hervor. In unserer Stadt gibt es derzeit fast 50 ausländische Kulturvereine sowie vier Kirchen- und drei Moscheegemeinden. In diesem Buch, das anlässlich des 10-jährigen Bestehens des Internationalen Kochclubs Gütersloh erscheint, stellen sich die Vereine vor, die sich bisher am Kochclub beteiligt haben. Es zeigt die Vielfältigkeit der in Gütersloh lebenden Nationalitäten und eine engagierte Vereinsarbeit. Die Kulturvereine bieten ihren Mitgliedern und Gästen Gelegenheit, sich zu treffen und zu begegnen. Sie halten Brauchtum und traditionelle Feste lebendig.

Ich freue mich über diesen aktiven Beitrag zum Verständnis anderer Kulturen, Religionen und Lebensformen und wünsche Ihnen viel Freude beim Durchblättern des Buches, vielleicht auch beim gemeinsamen Nachkochen des ein oder anderen Rezepts!

Henning Schulz
Bürgermeister der Stadt Gütersloh

Liebe Leserinnen, lieber Leser,

wie und wo begegnen sich Menschen verschiedener Kulturen? Beim gemeinsamen Tun, so auch beim Kochen oder Backen und nachher Essen in der Runde. Für den Genuss braucht es nicht viele Worte, lediglich die Neugier, etwas Neues zu probieren. Das Thema „Kochen und Essen“ ist also ein Türöffner für Diskussionen und gegenseitigen Erfahrungsaustausch.

Neugierig, offen, aktiv

Der interkulturelle Austausch hat in Gütersloh eine lange Tradition. Seit 2008 lädt die Gleichstellungsstelle für Frau und Mann unter dem Motto „In andere Töpfe schauen“ Frauen mit unterschiedlicher kultureller Herkunft dazu ein, beim Internationalen Kochclub ihre Lieblingsrezepte auszutauschen. Denn meist sind es die Frauen, die in den Familien das Kochen übernehmen. Zehn Jahre Internationaler Kochclub ist der willkommene Anlass für uns, ein Buch zum Lesen und Nachkochen herauszubringen. Der Titel „Arme Ritter und Zaziki“ ist bewusst gewählt und spielt auf die Bandbreite der Vielfalt – von A bis Z – vom deutschen Klassiker „Arme Ritter“ bis zum typisch griechischen „Zaziki“ an.

Lebhafte Tischgespräche

In dieser Zeit haben wir vielfältige Gerichte in der Küche der Volkshochschule (VHS) Gütersloh zubereitet – an 38 Terminen mit 15 verschiedenen Kulturvereinen und insgesamt fast 700 Teilnehmerinnen. Wir lernten andere Länder, Esskulturen und landestypische sowie politische Besonderheiten kennen. Die Gespräche beim Essen über Kindheitserinnerungen, Gerüche und Landschaften, aber auch

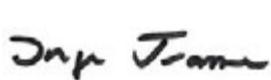
Beobachtungen zum friedlichen Zusammenleben in Gütersloh gehörten zu den Kochabenden ebenso dazu wie das gemeinsame Gemüseschnippeln und Abschmecken der Gerichte. Aus manch einer Begegnung ist sogar eine echte Freundschaft geworden.

Rezepte, Lebensgeschichte und Vereine

Die Rezeptausswahl aus den insgesamt 100 Gerichten, die wir gemeinsam gekocht und gegessen haben, ist uns gar nicht leichtgefallen. Sie stammen von Frauen aus unterschiedlichen Ländern, die aus ganz verschiedenen Gründen nach Gütersloh zugezogen sind. Mit ihren traditionellen Familiengerichten lassen sie uns ein kleines Stück an ihrer Herkunft und Geschichte teilhaben. Fünf Porträts spiegeln ganz persönliche Erfahrungen mit dem Ankommen und Leben in Gütersloh wider. Auch hier mussten wir schweren Herzens eine Auswahl aus vielen spannenden Lebensgeschichten treffen. Dann stellen sich die beteiligten Kulturvereine im Buch kurz vor und laden ein, mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Seien Sie neugierig und nutzen Sie die angegebenen Telefonnummern und E-Mail-Adressen zur Kontaktaufnahme!

Kulturelle Interaktion

Liebblingsgerichte miteinander zu teilen und die Erlebnisse, die damit verbunden sind, kennenzulernen, sind deutliche Zeichen einer gelungenen kulturellen Integration. Wir sind überzeugt, dass, was im Kleinen funktioniert, auch im Großen gelingen kann! In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Stöbern in unserem Lese- und Kochbuch mit schmackhaften Rezepten, überzeugenden Persönlichkeiten und interessanten Informationen.



Inge Trame
Gleichstellungsbeauftragte



Frank Mertens
Integrationsbeauftragter

Inhalt

Grußwort Bürgermeister Henning Schulz	3
Vorwort Inge Trame, Gleichstellungsbeauftragte Frank Mertens, Integrationsbeauftragter	4
Gemeinsam kochen in Gütersloh 15 Rezepte vom Internationalen Kochclub	
Arme Ritter (Dessert)	6
Kabule Palaw (Reisgericht)	8
Buke Misri (Polenta mit Spinat)	10
Börek (Gebäck mit Schafskäse)	12
Humse u Garhone (Kichererbseneintopf)	14
Porträt: „Ich bin in zwei Ländern zu Hause.“ (Margit Vompras)	16
Feijao Caseiro (Bohnen nach Hausfrauenart)	18
Tortilla (Spanisches Omelett)	20
Mücvér (Zucchini-puffer)	22
Porträt: „Ich kann mir gar nicht vorstellen, woanders zu leben.“ (Taus Zaher)	24
Mercimek Corbasi (Rote Linsensuppe)	26
Magiritsa mit Hähnchen (Ostersuppe)	28
Kefta bel matischa (Arabisch-orientalische Fleischbällchen in Safransoße)	30
Porträt: „Gütersloh ist multikulti, das mögen wir.“ (Naila Bulun, Elisabet Gündüz)	32
Kisir (Bulgursalat)	34
Falafel (Kichererbsenbällchen)	36
Dolma und Aprach (Weinblätter, Auberginen und Zucchini gefüllt)	38
Som Tom Thai (Salat von grüner Papaya)	40
Soljanka (Säuerlich-scharfer Eintopf)	42
Porträt: „Gütersloh ist wie eine zweite Heimat.“ (Rabaa Mekni)	44
Zaziki (Dipp)	46
Porträt: „Mir liegt der interkulturelle Austausch besonders am Herzen.“ (Irina Scheit)	48
Gemeinsam leben in Gütersloh Friedliches Miteinander von Zugewanderten und Einheimischen	50
Gütersloh – Zahlen, Daten, Fakten	52
Dankeschön	53
Impressum	54

Kabule Palaw (Reisgericht)

Zutaten für 6 Personen

- 1,5 kg Reis
- ½ kg Fleisch (Lamm, Rind oder Geflügel)
- 4 Möhren
- 1 Beutel Rosinen
- 1 Beutel gehackte Mandeln
- Salz, gemahlener Kümmel
- Öl zum Anbraten

Zubereitung

Den Reis eine Stunde einweichen. Das kleingeschnittene Fleisch in Salzwasser kochen. Nacheinander die gestiftelten Möhren, Rosinen und gehackten Mandeln in Öl anbraten. Reis mit Wasser, Salz und gemahlenem Kümmel ca. 2 Min. mit Deckel kochen, abgießen und mit dem Fleisch und etwas Reiswasser in den Topf zurückgeben. Darüber die Möhren, Rosinen und Mandeln zugedeckt 15 Min. bei kleiner Hitze dämpfen.



Gewürze sind das A und O in der afghanischen Küche. Ein beliebtes Gewürz ist Garau Masala, eine Mischung aus Safran, Zimt, Nelken, Paprika und Chili.



Afghanischer Kulturverein Kreis Gütersloh e. V.

Bäckerkamp 53, 33330 Gütersloh

Mobil: 0157 88700149

E-Mail: kunduzi@hotmail.de

Vereinsvorsitzender: Herr Zalmei Kashifi

Ansprechpartner: Herr Mohammad Bassir

Mitglieder: 62

Gründungsjahr: 2011

Ziele/Aktivitäten: Kultur, Begegnung, Freizeit

Internationaler Kochclub: Frau Taus Zaher

Tel.: 05241 952383

E-Mail: tauszaher@yahoo.de

Unser Verein ist für die Integration in Gütersloh von Bedeutung, weil ...

... wir neu Zugewanderten durch Dolmetschen helfen und sie dabei unterstützen, sich in die deutsche Gesellschaft zu integrieren.

Wir sind immer bereit, Hilfe zu geben und anzunehmen.



Margit Vompras
Griechische Gemeinde Gütersloh e. V.

„Ich bin in zwei Ländern zu Hause.“

Margit Vompras ist Deutsche und mit einem Griechen verheiratet. Schon als Kind war sie häufig in Griechenland. „Heute spreche ich fast nur noch Griechisch und bin ganz in der griechisch-mediterranen Küche zu Hause“, berichtet sie fröhlich. Der Grund hierfür: Gemeinsam mit ihrem Mann betreibt sie ein griechisches Restaurant und einen Imbiss.

„Ich bin in zwei Ländern zu Hause, habe quasi zwei Heimatländer. Aber wenn ich ganz ehrlich bin, dann fühle ich mich fast noch ein bisschen mehr nach Griechenland hingezogen, wo wir auch sechs Jahre im Heimatdorf meines Mannes gelebt haben“, gesteht Margit Vompras. Auch hier in Deutschland gefallen ihr die ländlichen Strukturen, in denen sie sich wohl und sicher fühle. Hier kennt jede den anderen. „Außerdem ist die Landschaft drum herum so reizvoll, dass man gar nicht weit wegfahren braucht“, so die Gastronomin.

Als Vorsitzende der Frauengruppe der Griechischen Gemeinde Gütersloh lag Margit Vompras viel daran, Sprachprobleme zu lösen und griechische Landsleute auf dem Weg in die Berufs-

welt zu unterstützen. Leider musste sie dieses Engagement aus beruflichen Gründen aufgeben. Die Frauengruppe trifft sich bis heute regelmäßig.

Und kochen? Na ja, das gehört zu Margit Vompras' Arbeitsalltag untrennbar dazu und ist meist mit großem Zeitdruck verbunden. Das Maismehl für die Polenta, Gewürze wie Oregano und natürlich Olivenöl kommen von der Schwiegermutter regelmäßig per Post aus Griechenland. Ihren Linseneintopf macht sie immer noch selbst. Von ihrer Mutter gelernt habe sie noch typisch deutsch zu kochen. Mittlerweile weiß sie die Möglichkeiten der griechischen Küche zu schätzen. Sie ist vielseitig und gesund. Am besten gefallen ihr die leckeren Kleinigkeiten.

Hat Margit Vompras tatsächlich Muße zum Kochen, dann genießt sie es, Neues auszuprobieren. Von einem Land ins andere fährt sie, wenn ihre Kinder, die in Griechenland studieren, in der Prüfungsphase stecken und bekocht werden wollen. Margit Vompras' Wunsch für die Zukunft lautet: Die verschiedenen Kulturen in Deutschland mögen sich friedlich vereinen – und zwar in allen Bereichen, beruflich wie privat.

„Ich finde es total gut, dass beim Internationalen Kochclub mehrere Kulturen aufeinandertreffen. Aufgefallen ist mir auch das große Interesse aneinander: Jede hat bei der anderen in den Kochtopf geguckt. Festzustellen, wo es Ähnlichkeiten in der Wahl der Zutaten oder Zubereitung gibt, war für mich auch besonders spannend. Und dann das gemeinsame Essen hinterher – einfach toll!“



Gemeinsam kochen in Gütersloh

Spannende Begegnungen und kulinarischer Austausch, leckere Rezepte und hilfreiche Tipps – das 10-jährige Bestehen des Internationalen Kochclubs unter dem Motto „In andere Töpfe schauen“ ist Anlass für dieses Koch- und Lesebuch.

Traditionelle Familienrezepte und Kurzvorstellungen der Kulturvereine zeigen die lebendige Vielfalt der Stadt. Beispielhaft berichten Frauen von ihren ganz persönlichen Erfahrungen mit dem Ankommen in der Dalkestadt. Dazu gibt es Zahlen, Daten und Fakten rund um das Thema „Gemeinsam leben in Gütersloh“.

 **Gütersloh**