

cjd

Das Bildungs- und
Sozialunternehmen

Das Zusammen wirkt.



ام

1 4 2

ام



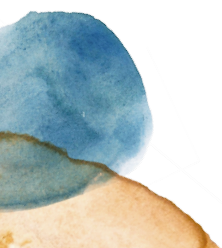
Omm

امام

母親 Mor

mutter

annem



**DIESES BUCH IST
ENTSTANDEN IM RAHMEN
VON KUWIWA - KULTUR
VIDEO WAREN,
EIN PROJEKT DES
CJD NORD E.V.**

Waren/ Müritz, November 2021



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

ANMERKUNGEN

Cover:

Aya aus Syrien

Illustrationen:

Marzieh aus dem Iran

Die Beiträge sind unter anderem im Rahmen einer Workshop-Reihe entstanden, in der sich Menschen verschiedener Kulturen mit der Mutterrolle auseinandergesetzt haben: in Interviews, künstlerischen Beiträgen wie Gemälden, Essays und Gedichten, Lieblingsrezepten ihrer Mütter. Zudem haben wir gemeinsam Interviewfragen entwickelt, die als Grundlage für sehr persönliche Gespräche mit unseren Mamas dienen. Entstanden ist eine emotionale und kulinarische Reise um die Welt.

Da die Mehrheit der Teilnehmenden Deutsch nicht als Muttersprache spricht, mögen dem Lesenden manche Ausdrücke und Wörter unnatürlich vorkommen. Wir finden jedoch, dies trägt nur zur vielfältigen Schönheit des Inhaltes bei und waren bemüht, so wenig wie möglich abzuändern.



Inhaltsverzeichnis

MARAH

Syrien

ANNI

Deutschland

SAKINA

Afghanistan

LU

Deutschland

MARZIEH

Iran

ROMEL

Australien/ Bangladesh



Inhaltsverzeichnis

AYA

Syrien

RITA & PAVLA

Tschechien

ELENA

Moldawien

TIMO

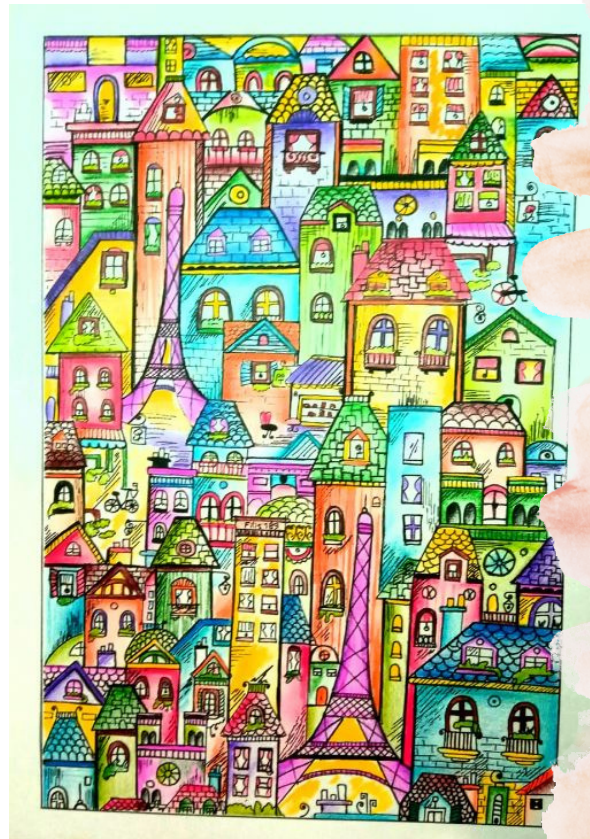
Deutschland

QIUYAN

China

MAY

Ägypten



Magah aus Syrien

MEINE MUTTER IST EIN PARADIES,
VON DEM WIR TRÄUMEN, UND DIE
WELT LIEGT IHR ZU FÜSSEN.

Meiner Mutter kann ich all meine Geheimnisse anvertrauen. Sie ist wie eine Freundin für mich. Sie gibt ihr Bestes, um mir eine gute Zukunft zu ermöglichen. Wenn ich zweifle, dann nimmt sie mir die Angst vor dem Unbekannten. Meine Mutter ist die Königin der Eleganz und ich lerne viel über einen guten Stil von ihr. Sie ist sehr weltoffen und interessiert sich für andere Kulturen und globale Geschehnisse. Sie ist immer daran interessiert, mich vor Krankheit zu schützen. Sie ist wie meine Ärztin. Meine Mutter verbringt viel Zeit in der Küche, um uns oft mit unserem Lieblingsessen zu verwöhnen. Sie hat ein Herz wie das Meer, das viele Sorgen trägt und doch nicht traurig zu sein scheint. Wenn wir auf Schwierigkeiten stoßen, wenden wir uns an meine Mutter, weil wir zuversichtlich sind, dass sie die Lösung für alle Probleme ist. Sie ist mein größter Fan, wünscht mir stets Erfolg und Sicherheit. Wenn meine Mutter Gefahr spürt, dann ist sie wie eine Löwin, die ihre Jungen verteidigt. Sie unterstützt mich in meinen Wünschen und hilft mir auch manchmal mit Geld aus. Sie ist meine Lehrerin und meine psychologische Beraterin. Meine Mutter ist eine Königin auf dem Thron meines Vaters und wir sind ihre Königskinder. Meine Mutter ist sehr tolerant und mag keine Hetze, Streit oder Ungerechtigkeit. Sie liebt alle, als wären es ihre Kinder. Meine Mutter ist ein Paradies, von dem wir träumen, und die Welt liegt ihr zu Füßen.

Magah aus Syrien

Von wem hast du viel gelernt? Was hat dir diese Person beigebracht? Ich habe von meiner Mutter viel gelernt. Sie hat mir Geduld beigebracht. **Würdest du gern einmal wochenlang schweigen?** Ja, ich möchte gern an einem ruhigen Ort sein und die Stille aufnehmen. **Gibt es einen Satz, den du nie vergessen wirst?** In der Kürze liegt die Würze. **Wo fühlst du dich geborgen? Bei wem?** Ich fühle mich bei meiner Familie geborgen. Bei meinen Großeltern fühle ich mich zu Hause. **Was hast du als Kind gern gemacht? Machst du das auch heute noch manchmal?** Ich stelle mich vor den Spiegel und singe ein Kinderlied. **Worüber kannst du dich furchtbar aufregen?** Über Ungerechtigkeit kann ich mich furchtbar aufregen. **Gibt es eine Kleinigkeit, die dich richtig glücklich macht?** Es macht mich sehr glücklich, wenn ich mit meiner Familie zusammen bin. **Was findest du komisch oder lustig an der deutschen Kultur?** Schlechte soziale Beziehungen zwischen Familien. Manchmal reden Verwandte nicht miteinander. Das ist seltsam für Personen aus der arabischen Kultur. **Welchen Aspekt deiner eigenen Kultur möchtest du für immer bewahren und an deine Kinder weitergeben?** Die Religion, Bräuche und Traditionen, die uns unsere Eltern gelehrt haben. Es ist ein Zeichen von Respekt ihnen gegenüber. **Wie stellst du dir dein Leben in 10 Jahren vor?** Nach 10 Jahren werde ich hoffentlich einen Ausbildungsabschluss und einen Job erhalten haben.



Mahashi

AUS SYRIEN, REZEPT VON MARAH


ZUTATEN

4 Zucchini, 5 Kartoffeln, 1 Kohl, 3 Paprika, 4 Möhren, 1kg Weinblätter, 1kg Hackfleisch vom Rind, 3 Tomaten, 1kg Reis, Öl, Minze, 1 Bund Petersilie, 1 Knolle Knoblauch, Tomatenmark, Salz, Zitronensalz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Wir waschen das Gemüse, dann starten wir die Gemüseparty. Dann waschen wir Reis, Petersilie und Tomaten gut. Die Petersilie mit Tomaten fein hacken und mit den Gewürzen und Minze mischen. Hackfleisch mit Pfeffer, Salz und etwas Zitronensalz vermischen. Dann bringen wir Wasser zum Kochen und geben Öl, Knoblauch, Tomatenmark und Minze hinein, mischen es mit klein geschnittenem Kohl und Möhren. Alles zusammen kommt auf den Reis und wir lassen es ein paar Minuten auf niedriger Hitze köcheln. Dann befüllen wir die Paprika mit der Fleisch-Gemüse-Reis-Mischung.





Ami aus Deutschland

Ich seh dich in meinen Fehlern,
du siehst mich in deinen.
Wir sehen uns. Sind sauer.
Sind enttäuscht. Sind verletzt.
Warum sind wir verletzt?
Verletzt werden kann man nur, wenn man liebt.
Ich liebe dich. Bedingungslos.
Denn du bist wie ich.
Eigentlich will ich das doch aber nicht.
Wollte nie wie meine Mutter sein.
Doch hab ich viel von dir gelernt - war ja auch mal klein.
Irgendwann wendet sich das Blatt.
Man lernt voneinander.
Ich hab es satt.
Satt deine Bedürfnisse zu erfüllen und deinen Traum zu
leben.
Du willst ja nur dein mein Bestes, so ist das eben.
Du liebst mich. Bedingungslos.
Oder nicht?
Was ist, wenn ich nicht bin wie du? Oder doch zu sehr?
Fällt dir das zu sehen denn so schwer?
Manchmal bist du stolz auf mich.
Doch aus Stolz sagst du es nicht.
Oft bin ich auch stolz auf dich.
Doch aus Stolz sag ich es nicht.
Würden wir beide mehr erkennen
wie ähnlich wir sind
und uns besinnen, weshalb wir uns beim Namen nennen.
Mama.
Ein Wort. Ein Ort.
Liebe, Wut, Vertrauen, Verletzlichkeit, Angst, Dankbarkeit
und eine Verbindung, die für immer bleibt.

Gabina aus Afghanistan

Von wem hast du viel gelernt? Was hat dir diese Person beigebracht? Ich habe alles von meiner Mutter gelernt. Meine Mutter hat mir beigebracht, wie ich mein Leben bestreiten kann. **Inwieweit ähnelst du deinem Vater oder deiner Mutter?** Meine Einstellung zum Leben ist wie die meiner Mutter. **Würdest du gern einmal wochenlang schweigen?** Nein, das könnte ich nicht. **Welcher Mensch hatte großen Einfluss auf dein Leben?** Mein Sohn hatte großen Einfluss auf meine Leben. Er ist in schwierigen Zeiten für mich da und ist wie ein Beschützer für mich. **Gibt es einen Satz, den du nie vergessen wirst?** Ich könnte nie vergessen, wie mein Sohn in unserer Muttersprache das erste Mal „Mama“ (Aadi) gesagt hat. **Wo fühlst du dich zu Hause?** Zuhause ist, wenn wir alle gemeinsam im Wohnzimmer sitzen und ich meinem Mann und den Kindern in ihre zufriedenen Gesichter blicken kann. **Was würdest du deinem zwölfjährigen Ich gern sagen?** Ich würde ihm raten, das einfache Leben zu jener Zeit zu genießen, denn viele Abenteuer werden kommen. **Welcher Duft erinnert dich an deine Kindheit?** Der Duft von feuchter Erde. Wir hatten einen großen Garten und nach dem Regen war die Luft erfüllt von dem Geruch der Beete. **Was hast du als Kind gern gemacht? Machst du das auch heute noch manchmal?** Ich habe als Kind in unserem Garten gern Obst und Gemüse angebaut. Am liebsten habe ich die Äpfel direkt vom Baum gegessen. Leider habe ich gerade keinen Garten.

Mantou

AUS AFGHANISTAN, REZEPT VON SAKINA

ZUTATEN

250 Gramm Mehl, 1 Packung Hefe, 150 Milliliter Wasser, 4 TL Öl, 1 TL Salz, 500 Gramm Hackfleisch (vom Rind oder Lamm), Öl (zum Braten), Salz (etwas), Pfeffer (etwas), 500 Gramm Zwiebeln, 500 Milliliter Joghurt, 1 Knoblauchzehe, 200 Gramm Kichererbsen, Tomatenmark (etwas), 1 TL Paprika edelsüß, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Kurkuma, 1 EL getrocknete Minze, 1 TL Koriander (frisch)

ZUBEREITUNG

Für den Teig das Mehl mit der Hefe, dem Wasser, dem Öl und dem Salz in eine Schüssel geben und mit den Händen vermischen. Bei Bedarf noch etwas Mehl hinzufügen, bis der Teig weich wird und nicht mehr an den Händen klebt. Dann 30 Minuten ruhen lassen. Das Hackfleisch in etwas Öl in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen kleinen Teil der Zwiebeln kleinschneiden und unter das Hackfleisch mischen. Danach das Fleisch abkühlen lassen. Den Teig rollen und in möglichst dünne kleine Vierecke schneiden. Das Hackfleisch auf die Teigstücke legen und die Ecken zusammenkleben. Dann die Mantou in einem Dampfgartopf legen und mit Wasser für etwa 30 Minuten dämpfen. Wichtig: Die Teigtaschen dürfen das Wasser nicht berühren. Für den Eintopf die restlichen Zwiebeln klein hacken und mit Öl in einem weiteren Topf anbraten. Das Tomatenmark und die Gewürze hinzufügen. Kurz danach die Kichererbsen hinzugeben, den Topf mit Wasser füllen und solange kochen lassen, bis die Kichererbsen weich sind. Den Joghurt mit klein gehacktem Knoblauch sowie Salz verrühren und auf einen Teller geben. Die Mantou dazulegen und noch etwas Joghurt hinzugeben. Zum Schluss alles mit getrockneter Minze oder etwas Koriander garnieren.

Lu aus Deutschland

Von wem hast du viel gelernt? Von meinem Mann habe ich vor allem gelernt, den richtigen Moment abzuwarten und kritisch Umstände und mich selbst zu hinterfragen. Außerdem hat er mir beigebracht, mehr Verständnis für meine Eltern zu entwickeln. **Inwieweit ähnelst du deinen Eltern?** Ich bin ein Kontrollfreak wie meine Mutter, aber so gutherzig wie mein Papa. Spannungen und Konflikte sind mir zuwider. **Wo fühlst du dich geborgen?** Bei meinem Mann und auf meinem Grundstück. Aber auch, wenn ich Freiheit habe. Freiheit kann ich schätzen, weil ich zu meinem Wohlfühlort zurückkehren kann. **Was würdest du deinem zwölfjährigen Ich gern sagen?** Alles wird gut. Trau dich. Und nimm die Dinge nicht so ernst. **Welcher Duft erinnert dich an deine Kindheit?** Schafstall. **Worüber kannst du dich furchtbar aufregen?** Ungerechtigkeit, Lügen, mangelnde Wertschätzung und mangelnde Unterstützung. **Worin bist du gut?** Ich bin sehr gut darin, mich in andere Menschen hinein zu versetzen. Ich werde allerdings bei meiner Analyse sehr schnell emotional und kann das Wahrgenommene nicht kurz und prägnant wiedergeben. Ich wäre gern rationaler an manchen Punkten. **Bei welchem Wetter fühlst du dich am wohlsten?** Im Moment vor einem Gewitter. Oder an einem lauen Sommerabend kurz vor Sonnenuntergang. **Gibt es eine Kleinigkeit, die dich richtig glücklich macht?** Wenn jemand mir etwas Gutes tut, ohne dass ich mir dies konkret gewünscht habe. Das signalisiert mir, dass sich jemand mit mir beschäftigt. **Was findest du komisch oder lustig an der deutschen Kultur?** Bürokratie ist absurd. Und dass es für völlig selbstverständliche Dinge Regeln und Gesetze gibt. **Wie stellst du dir dein Leben in 10 Jahren vor?** Ich hätte gern ein Grundstück am See, vielleicht mit einem kleinen Wohnwagen drauf. Ich möchte einfach gern am Wasser wohnen, inmitten der Natur. Zudem hoffe ich, dass wir uns häufig als Familie sehen, uns gut verstehen und alle gesund sind. Ich würde gern mit meinem Mann im Ruhestand reisen und die Welt entdecken.

Ghorme Sabzi

AUS DEM IRAN, REZEPT VON MARZIEH



ZUTATEN

½ kg Fleisch mit Knochen ohne Knochenmark
3 EL gebratene Zwiebeln
250 ml tierisches oder pflanzlichen Öl
1-2 kleine Zitronen
½ Glas Rote Bohnen oder Pintobohnen
1 kg diverses Eintopfgemüse (Lauch,
Petersilie, Koriander,
Bockshornklee und Minze)
Nach Bedarf Salz, Kurkuma und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Nachdem das Fleisch gereinigt und die Zwiebel gehackt wurden, werden diese zusammen angebraten. Im nächsten Schritt werden Kurkuma, Wasser und rote Bohnen hinzugefügt und erhitzt, bis das Fleisch halb gekocht ist.

Nun werden Lauch, Petersilie, Koriander, Bockshornklee und Minze gereinigt, gehackt und dem Eintopf hinzugefügt. Als nächstes kommen die Gewürze in den Topf. Standardmäßig reichen Pfeffer und Salz, es können aber auch andere Gewürze verwendet werden, je nach persönlichem Geschmack. Nachdem das Essen einige Zeit gekocht hat, wird nach Belieben die Zitrone zum Essen hinzugefügt. Dazu werden einige Löcher in die Zitrone gestoßen und über dem Eintopf verteilt. Jedoch nicht zu viel, sonst wird das Essen sauer! Alternativ kann Zitronenpulver verwendet werden. Je nach Konsistenzwünschen kann nachträglich noch Wasser hinzugefügt werden. Das Essen ist fertig, sobald sich auf der Oberfläche Öltropfen befinden.

The Flower That Gave Me Life

ROMEL AUS
AUSTRALIEN


Throughout my life experiences, my perception of a mother has been someone who constantly sacrifices her own needs for the benefit of her offspring, whether we're discussing human beings or other creatures, the trend is similar. A phrase I often found myself using is "mothers are the best". I know that my favourite person in the universe is my mother, but, honestly, as I write this, words alone are not enough to describe my fascination and love for her.

Growing up as kids, my sisters and I had seen our mother predominantly for her role of interacting with us; from feeding us, witness our struggles, our accomplishments, taking us to places and protecting us. However, as the years go by, and we understood more about life, we gradually learnt that she is a daughter, a sister and a cousin as much as she is a mother. We began to connect the dots and realise that behind that beautiful smile is a woman who has been through her own pains and struggles. It's that reassuring smile that would encourage us to stay positive and automatically make us smile. I've always been close to my mother and I admire her nurturing personality and her hard work. As a human being, she's introverted, shy, loyal, funny and practical. Quite often, I find her chasing us siblings with food. After all, we are her children, regardless of the length of time that we have physically and mentally existed in this world. I would gladly rest my head on her shoulder or lap after a long day, it doesn't matter what others think. Some cultures see a male being close to his mother as 'weak' which is something that needs to be unlearned.

My mother raised three children in another country without the help of her parents. As an infant, one of the first few Bengali words in my vocabulary was 'ador', which means 'affection' or 'love' in a few languages. Love is a beautiful thing, and I have memories of uttering 'ador' as my mother would carry me. I grew up always wanting my mother's affection, but I also had learnt that as an introverted woman, raising the three of us would have been exhausting for her. She prioritises her kids and I find myself telling her, "Mum, you need to prioritise yourself and your goals, don't worry about me." I see her as my queen and I would bow down to her for the rest of my life. Within the last two years, my sisters became mothers and they often wonder just how our mother took care of the three of us with minimal help.

Going back in time, soon after my parents got married, my father had been accepted into an engineering job based in Riyadh, Saudi Arabia. He was due to make the move to Riyadh first and my mother was to join him soon after. However, on the day she was due to fly, she had unfortunately missed her flight, as the speakers for flight announcements and updates at the airport had malfunctioned. "I saw my flight take off," she explained, "I was in tears, because it was my very first flight." As I listened to her describe this experience, I felt terrible for her. Eventually, she made it to Riyadh, which was a very different world to the one they had left. The strict rules of this country were overwhelming, especially for my mother, as she learnt about the rules of women being forced to be covered from head to toe. She had been contemplating how to live this life being covered up in this manner. My biggest dislike is men taking advantage of women and a goal of mine is to highlight this to the world.

I'm the middle child and the only introvert out of us three siblings, however, my mother has naturally seen my layers including my cheeky, funny side. Back in 1988, when my mother was pregnant for the second time, my older sister, a bubbly individual with an entertaining, carefree inner child, would often pray that she would get a little brother. As I was a growing seed, my mother would carry out her outdoor tasks. She was returning home to the apartment one day, and a man had been following her. As she is an observant person, she noticed this straight away. As per the country's rules, she was covered from head to toe, and the man continued to whistle at her, so these rules had made little difference. First of all, no man has any right to behave this way with any woman, let alone a pregnant woman. My mother returned to her apartment and made her way to the veranda, where the man disturbingly looked up at her. "I gave him a repellent glare," my mother explained.



I recall a time in 1995, on the night of Christmas, at our apartment in Parramatta, Australia where I was sitting with my mother on her bed, when she received a phone call from her sister in Bangladesh. As soon as she had hung up the phone, she burst into tears, with the most painful facial expression. She had just received news that she had just lost her own mother due to an asthma attack. This particular memory haunts me to this day, because I cannot bear to see my mother in agony. One of her sorrows is that from her point of view, she didn't do enough for her mother, as she was overseas, but I know that she tried her very best under her life circumstances.

Every time I see a mother with a pram, catching public transport, I see a reflection of the way our own mother raised us, and I am obliged to assist, whether it's lifting their pram over steps or onto the given form of transport. From my perspective, that's how it should be, however, growing up in Australia, the general public tend to perceive this as 'awkward' or having an 'ulterior motive', as I am a male, these situations are often generalised. For that reason, I have had to occasionally adjust to these opinions.

Walking the streets of Dhaka, Bangladesh, during my visits, I'd often see homeless people begging on the streets, many of which are mothers with little children, sitting on the side of the road, close to heavy traffic. These sights are incredibly confronting, because these people who are starving on the streets could be any of us, yet people have become so focused on social status and some digits on a bank account. One of my goals in life is give these human beings an easier life.

Why do I have these obligations? As human beings, we owe mothers for their strength and continuous hard work, as being a full-time mother does not make her jobless as some societies perceive it. The role of a mother is in fact more than a full-time job, and I believe it's something that needs to be addressed at schools from a young age.

Aya aus Syrien

Würdest du gern einmal wochenlang schweigen? Ich mag Ruhe, aber ich lache zu gern, um zu schweigen. **Wo fühlst du dich zu Hause?** Gemeinsam mit meiner Familie im Wohnzimmer, vor uns gutes Essen aus der Heimat und arabische Musik. **Was würdest du deinem zwölfjährigen Ich gern sagen?** Verteidige deine Rechte! **Welcher Duft erinnert dich an deine Kindheit?** Der Geruch von Jasmin. **Was hast du als Kind gern gemacht? Machst du das auch heute noch manchmal?** Ausgelassen lachen und rumalbern. Das mache ich auch heute noch oft mit meinen Kindern und Enkelkindern. **Worüber kannst du dich furchtbar aufregen?** Über unsinnige Regeln und das Aufzwingen der Meinung anderer. **Worin bist du gut?** Ich bin gut in Kerzenherstellung, Stickerei und Kochen. Generell bin ich ein kreativer Mensch. **Gibt es eine Kleinigkeit, die dich richtig glücklich macht?** Gemeinsamer Kaffee mit meiner Mutter. Das können wir gerade leider nur virtuell machen. **Was ist dein Lieblingssatz?** Alles wird schöner. **Worüber machst du dir Sorgen?** Ich mache mir Sorgen um meine Tochter in Jordanien. Ich darf sie nicht besuchen und sie kann nicht nach Deutschland reisen. Wir haben uns schon seit Jahren nicht gesehen und es bricht einer Mutter das Herz, ihr Kind nicht sehen zu können. **Wie war dein erster Eindruck von Deutschland? Erinnerst du dich an ein Erlebnis in den ersten Tagen, das du nicht vergessen kannst?** Als ich nach Deutschland kam, musste ich meine minderjährigen Kinder bei Verwandten in Jordanien zurücklassen. Es war geplant, dass sie nach einem Monat nachkommen würden, doch aus einem Monat wurden 3 Jahre. Dadurch konnte ich nie mit meinem Herz in Deutschland ankommen und besonders in den ersten Wochen waren meine Gedanken nicht hier, sondern nur bei meinen Kindern. **Welchen Aspekt deiner eigenen Kultur möchtest du für immer bewahren und an deine Kinder weitergeben?** Liebe andere und hilf anderen. **Wie stellst du dir dein Leben in 10 Jahren vor?** Ich wünschte, ich könnte meine Tochter in den nächsten 10 Jahren treffen, sodass meine Familie endlich wieder komplett ist.

Molokhia

AUS SYRIEN, REZEPT VON AYA

ZUTATEN

Huhn, Lorbeerblatt, Zwiebel,
Molokhia (eine Packung), Reis,
Zitrone, Koriander, Knoblauch,
Bahar-Gewürzmischung



ZUBEREITUNG

Waschen Sie das Huhn gut und kochen Sie es im Wasser. Zwiebel schneiden und Lorbeerblatt und Salz hinzufügen. Alles zusammen kurz aufkochen. Zwei Gläser Reis in eine Schüssel geben und Wasser hinzufügen. Legen Sie ein wenig Molokhia in den Topf mit ein wenig Öl und gut rühren für fünf Minuten. Diesen Vorgang mit der restlichen Menge Molokhia wiederholen. Einen Kopf Knoblauch kleinschneiden. Das Öl in die Pfanne geben und Knoblauch hinzufügen und gut rühren bis der Knoblauch leicht bräunlich ist. Molokhia, Knoblauch und Koriander in einen Topf geben. Zitronensaft hinzufügen und aufkochen lassen, bei geringer Hitze köcheln, dabei Gewürze hinzugeben. Das Huhn in kleine Stücke schneiden und in die Molokhia geben. Für 10 Minuten, dann schalten wir das Gas aus. Waschen Sie den Reis gründlich. Geben Sie ihn in einen Topf und fügen Sie so viel Wasser hinzu, dass der Wasserstand etwa zwei Finger breit über dem Reis ist. Dann eine viertel Tasse Öl beifügen und lassen Sie alles zusammen kurz aufkochen. Danach noch eine Weile bei schwacher Hitze köcheln lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Rita (7) & Paula

Inwieweit ähnelst du deinem Vater oder deiner Mutter? Ich und mein Vater sind sehr hartnäckig, wir haben beide viel Geduld, sind mal auch stur, und rein optisch ähneln wir uns auch - Wir haben beide eine sehr hohe Stirn. Ich und meine Mutter sind für andere Menschen immer gerne da, versuchen alles zu schaffen und manchmal übertreiben wir gerne. **Würdest du gern einmal wochenlang schweigen?** Ich habe darüber nie nachgedacht, aber warum nicht, kann bestimmt auch was Schönes sein. Ich bin sehr gesprächig, daher würde es mir schwerfallen, aber ich probiere immer gerne neue Sachen aus. **Welcher Mensch hatte großen Einfluss auf dein Leben?** Mein Englischlehrer - mit seinem Glauben, dass jede Person etwas Großartiges in sich trägt. Mein Biologielehrer - er war für mich ein Vorbild zu Themen wie Umweltbildung, Umweltpolitik und biodynamische Landwirtschaft. Meine Sportlehrerin, die immer Geduld hatte und mich immer motivierte. **Gibt es einen Satz, den du nie vergessen wirst?** Masiphumelele! Unser internationaler Chor hat diesen Name getragen und ich werde meine mitsingenden Freunde und Freundinnen nie vergessen. Ich verbinde mit Masiphumelele die großartigen Momente, die wir bei gemeinsamen Proben, Auftritten und Ausflügen erlebt haben. **Wo fühlst du dich geborgen? Bei wem?** Bei Menschen, die mich nehmen, so wie ich bin. **Was würdest du deinem zwölfjährigen Ich gern sagen?** Du bist so toll! Genieß dein Leben! **Welcher Duft erinnert dich an deine Kindheit?** Der Duft von einem frisch gewaschenen Handtuch von meiner Oma. Oder der Duft nach frischem Stroh, auf dem ich mit meiner Cousine und meinem Cousin immer rumgesprungen bin. **Was hast du als Kind gern gemacht? Machst du das auch heute noch manchmal?** Ich habe in der Grundschule super gerne Völkerball und Basketball gespielt. Ballspiele begeistern mich auch immer noch jetzt, ich mag gerne Tchoukball, Fußball, Volleyball und viele weitere Sportarten. Ich habe als Kind auch gerne gelesen, ich lese auch heute noch, allerdings etwas weniger. Ich habe auch sehr gerne gesungen, alleine oder in einem Chor, diese Leidenschaft ist bei mir geblieben und ich singe mich durchs Leben weiter.

FORTSETZUNG...

Worüber kannst du dich furchtbar aufregen? Wenn ich mich nicht traue zu sagen, was ich möchte und schwinge drum herum. **An welchem „nutzlosen“ Gegenstand im Haus hängst du?** Meine zwei Holzschränke von meinem Opa und ein Schul-Holztisch von meinem Onkel. Ich habe die vorm Sperrmüll gerettet. Ich habe die restaurieren lassen und ich liebe sie und ihre Geschichte. Ich habe das Gefühl, dadurch ein bisschen von meinem alten Zuhause zu haben. **Worüber machst du dir Sorgen?** Dass Menschen vergessen, das Leben zu genießen. Dass gegenseitige Wertschätzung immer weniger wird. **Wie war dein erster Eindruck von Deutschland?** Ich war mit 16 auf einem zweiwöchigen Musikerschulenaustausch. Unsere Austauschmusikschule war im Baunatal, aber eine Freundin und ich haben bei einer Familie in Kassel gelebt. Wir konnten nicht so wirklich Deutsch, dann haben wir nur auf Englisch mit unserer „Austauschmama“ kommuniziert. Sie hat uns jeden Tag mit dem Auto nach Baunatal gefahren. An einem Tag konnte sie uns leider nicht fahren, dann hat sie uns den Schlüssel der Wohnung gegeben und alles beschrieben, wie wir mit dem Bus nach Baunatal und wieder zurück kommen. Wir haben alles super gemeistert. Wir haben viel bei der Fahrt gelacht, wir hatten den ganzen Bus für uns, wir haben uns super-erwachsen gefühlt, da wir etwas alleine in einem anderen Land schaffen können. Wir sind dann im Baunatal aus dem Bus ausgestiegen und auf dem Weg zu der Musikschule ist meiner Freundin aufgefallen, dass sie ihre Regenjacke in dem Bus vergessen hatte, und dass dort der Schlüssel der Wohnung war. Na toll! Wir sind schnell zurückgelaufen, aber der Bus war schon weg. Wir haben geguckt, wann der nächste Bus fährt, leider erst in zwei Stunden. Dann sind wir wieder zurück zur Musikschule gegangen. Wir waren die ganze Zeit aufgeregt, machten das Tagesprogramm aber mit. Wir haben uns nicht getraut, es unserem Lehrer*innenteam zu sagen. Nach ungefähr zwei Stunden sind wir dort zu der Bushaltestelle gerannt und da kam schon der Bus, sogar mit dem gleichen Fahrer. Wir haben ihm versucht alles zu erklären. Er schüttelte den Kopf. Ja scheinbar war dort nichts. Aber wer weiß, ob er unsere Hände-Füße-Sprache verstanden hat. Er hat uns ein Zeichen gegeben, dass wir nochmal in den Bus gucken gehen können. Und da war die Jacke! Auf unserem hinteren Platz. Ufff. Geschafft, wir haben die Jacke und den Schlüssel. Juhuu! Wir sind doch voll erwachsen :)

FORTSETZUNG...

Was findest du komisch oder lustig an der deutschen Kultur? Ich finde lustig, wie viele Kulturen es hier gibt. Es gibt Weniges, was auf alle Menschen in Deutschland zutrifft. Ich mag sehr gerne verschiedene Deutsch-Dialekte, verschiedene Akzente, verschiedene landbezogene Kulturen. Ich finde auch lustig, wie sich Menschen von anderen Menschen abgrenzen (wollen) und sagen „so wie die, so bin ich nicht“. Wie zum Beispiel die Rügener*innen, die Pommerner*innen, die Bayern*innen, die Berliner*innen und so weiter. **Welchen Aspekt deiner eigenen Kultur möchtest du für immer bewahren und an deine Kinder weitergeben?** Ich komme aus dem Riesengebirge. Ich werde immer wieder gerne meinen Kindern zeigen, wo ich groß geworden bin, wo ich sehr gerne war und gerne bin, wenn auch nur zu Besuch, aber Heimat ist Heimat. Vielleicht entdecken meine Kinder auch das Wunder der Berge und der Natur für sich.



Žemlovka

AUS TSCHECHIEN, REZEPT VON PAVLA

"SCHEITERHAUFEN"

Aussprache: „J“ - wie im Journal oder „g“ im Garage [Jemlofka]

Eine tschechische Lieblings Süßspeise von mir und von meiner Tochter. Ich backe „žemlovka“ mal „klassisch“ - wie meine Mama, mal vegan. In Tschechien gibt es längliche Brötchen, die „rohlíky“ heißen. Die werden dann für „žemlovka“ benutzt, man kann aber gerne auch Weizen- oder Mehrkornbrötchen nutzen.

ZUTATEN

Brötchen - geschnitten in 1 cm dicke Scheiben, Äpfel - gerieben, Rosinen, Zucker/Honig, Quark (vegan: Haferjoghurt), ca. 750 ml Milch (vegan: pflanzliche Milch), Zimt, wahlweise Butter (vegan: Margarine)

ZUBEREITUNG

Eine Backform oder ein tiefes Blech mit den geschnittenen Brötchen belegen, da drauf eine weitere Schicht geriebene Äpfel ausbreiten, darüber Rosinen, Zucker und Zimt. Dann kommt eine Schicht Quark/Joghurt. Die letzte „Schicht“ mit geschnittenen Brötchen belegen und mit Butter/Margarine beschmieren. Das Ganze mit Milch übergießen und backen.

Backzeit: ca. 45 min (bei 200°C)



Bramboráky

AUS TSCHECHIEN, REZEPTE VON PAVLA

ZUTATEN

10 Kartoffeln, 2 EL Mehl, 1 Ei, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Kümmel, Majoran, Salz, Öl fürs Anbraten

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln fein reiben (Struktur sowie Brei), überflüssiges Wasser auskippen und die Flüssigkeit mit einem großen Löffel, den man etwas in die Mischung reindrückt, aufsammeln. Dann weitere Zutaten dazu mischen. Aus dieser Mischung beliebig große Kartoffelpuffer im Öl braten. Es ist möglich, auch ohne Öl zu braten.

Svitek

ZUTATEN

500 ml Milch (lauwarm), 4 Eier, 4 EL Mehl, 2 TL Zucker, 2 Prisen Salz, Öl/Butter für Backblech

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zusammen mischen und aufschlagen. Ein etwas tieferes Backblech mit Öl/Butter einfetten. Ein leeres Blech für ein paar Minuten im Backofen vorheizen. Die ganze Mischung auf das heiße Blech eingießen und 20 Minuten unter 180-190°C backen.

Backzeit: 20 Min. (180-190°C)



Elena aus Moldawien

Von wem hast du viel gelernt? Was hat dir diese Person beigebracht?

Meine Oma hat mir viel beigebracht. Außer wie man kocht, näht und alle Aufgaben im Haushalt, hat sie mir auch beigebracht, wie man trotz allen Schwierigkeiten, den Glaube an der Gute in Menschen nicht verliert und verzeihen lernt. **Inwieweit ähnelst du deinem Vater oder deiner Mutter?** Ich bin die weibliche Version von meinem Vater.

Gibt es einen Satz, den du nie vergessen wirst? Die Gedanken werden Dinge. **Wo fühlst du dich geborgen?** Bei meinen Großeltern im Dorf.

Was würdest du deinem zwölfjährigen Ich gern sagen? Benutze deine Zeit für Selbstentwicklung, stell viele Fragen, sei neugierig. **Welcher Duft erinnert dich an deine Kindheit?**

Geruch von feuchter Erde. **Was hast du als Kind gern gemacht? Machst du das auch heute noch manchmal?** Lego spielen! Ja, immer gerne! **Wobei kannst du dich gut entspannen?** Beim Katzen streicheln. **Bei welchem Wetter fühlst du dich am wohlsten?** Wenn der Regen gegen mein Fenster prasselt.

An welchem „nutzlosen“ Gegenstand im Haus hängst du? Warum? An meinen gesammelten kleinen Steinen. Jeder davon ist eine Erinnerung. **Gibt es eine Kleinigkeit, die dich richtig glücklich macht?** Im Winter, wenn ich aufstehe und es schneit draußen. **Worüber machst du dir Sorgen?** Über die Zeit, die zu schnell vergeht. **Wie war dein erster Eindruck von Deutschland? Erinnerst du dich an ein Erlebnis in den ersten Tagen, das du nicht vergessen kannst?** Es war ein sonniger, aktiver Tag, wo ich viele neue gute Menschen kennengelernt habe. **Was findest du komisch oder lustig an der deutschen Kultur?** Ich finde lustig, wie stark die Sprachdialekte sich voneinander unterscheiden. **Welchen Aspekt deiner eigenen Kultur möchtest du für immer bewahren und an deine Kinder weitergeben?** Gastfreundlichkeit. **Wie stellst du dir dein Leben in 10 Jahren vor?** Sehr glücklich und zufrieden mit mir selbst und der Umgebung, wo ich bin.

Cozonac

AUS MOLDAWIEN, REZEPT VON ELENA

ZUTATEN

500 g Mehl (Typ 405 oder 550), 200 ml Milch, 4 Eier, 150-200 g Zucker, 15-20 g Hefe, 40 g Butter, 40 g Sonnenblumenöl, 40 g Creme Fraîche (oder Schlagsahne), 10 ml Schnaps, Rosinen, gezuckerte, Orangenschalen (oder Orangeat), geriebene Zitronenschale, Schokoladen Stückchen (6-10 mm), Zimt, Muskatnuss, Vanille

ZUBEREITUNG

Vorteig: die Milch erwärmen (30-40°C), mit 1 EL Zucker und ganze Hefemenge in einer Rührschüssel mischen. Die Rührschüssel mit Frischhaltefolie und Tuch bedeckt und warm stellen (30-40°C). Es dauert ca. 15 Min bis die Mischung Schaum gebildet hat.

Währenddessen bereitet man die Orangenschalen vor: die Schale dünn, mit ganz wenig Anteil an weißen Mesokarp abschneiden, in 1-1,5 cm Stücken schneiden, in einer Lösung aus ca. 150 ml Wasser und 3 EL Zucker kochen (ca. 30 Min, kleine Hitze).

Die Rosinen im heißen Wasser einweichen. Die Formen (Tassen, Töpfe) erwärmen, einfetten und mit Maismehl innen beschichten.

Die Eier mit dem restlichen Zucker schaumig mixen bis der Zucker sich gelöst hat.

Nachdem der Vorteig schon Schaum hat, gibt man ca. 200 g Mehl hinzu, sodass eine Konsistenz ähnlich wie bei Pancakes erreicht ist. Dann lässt man ihn 30 Min, bei 40 °C garen. Er wird drei- oder sogar vierfach so groß sein.

Alles mischen und kneten: Jetzt gibt man die restlichen Zutaten dazu. Besser in der Reihenfolge: geschäumte Eier, mischen, die Fette, mischen, den Schnaps, die Gewürze, die Orangenschalen, geriebene Zitronenschalen, gut mischen, das Mehl zugeben bis es einen semi-festen, elastischen, nicht zu klebrigen Teig erreicht wird. Man knetet so lange bis der Teig nicht mehr an den Fingern klebt. Man kann die Hände ab und zu mit einem halben TL Öl einölen und weiter kneten. Den Teig muss man immer mit Liebe und Gefühl, mind. 10 Min kneten. Danach 1 Stunde ruhenlassen (immer bedeckt und in der Wärme). Der Teig wird fast 3-fach so groß.

Zweites Mal kneten: 10 Min lang und dann 30-40 Min ruhen lassen bis es 3-fach so groß ist.

Portionieren und Formen: glatte, kleine Kugeln kneten und formen, ungefähr so groß, dass sie 1/2 von Form füllen und da locker passen. Hier kann man die Schokoladenstückchen mitkneten. Die Teiglinge nicht drücken und vorsichtig mit Ei oder Schlagsahne bepinseln. Die Formen mit den Teiglinge 20-30 Min ruhen lassen, bis sie sich fast verdoppelt haben. Optional kann man nochmal mit Ei oder Schlagsahne sie bepinseln.

Backen: bei 180°C, 30-40 Min. Man kann auch einen Topf mit kochendem Wasser reinschieben, für extra Feuchte. Sie sind fertig, wenn die Kruste eine goldbraune Farbe hat und die Holznaedel frei von Teig ist. Vorsichtig aus den Formen rausnehmen und so heiß genießen! Guten Appetit! :*

Timo aus Deutschland

Von wem hast du viel gelernt? Von meiner Mama, meiner Hauptbezugsperson. Beigebracht hat sie mir vor allem Sparsamkeit, Haushaltsführung, Benehmen, Wirkung nach Außen, Körperpflege. **Inwieweit ähnelst du deinem Vater oder deiner Mutter?** Von meinem Vater habe ich meine kaufmännische Korrektheit. Von meiner Mama habe ich auf jeden Fall die ordentliche Haushaltsführung übernommen, besonders Sauberkeit war für sie immer das allerwichtigste. **Würdest du gern einmal wochenlang schweigen?** Nein, da ist zu viel in mir drin, was ich weitergeben möchte. **Welcher Mensch hatte großen Einfluss auf dein Leben?** Mein früherer Freund, Manfred, hat mich sehr beeinflusst und prägt mich auch heute noch sehr, obwohl er verstorben ist. **Gibt es einen Satz, den du nie vergessen wirst?** „So hätte ich mir mein Wohnzimmer nie zurichten lassen!“ (Zitat meiner Mutter) **Wo fühlst du dich geborgen?** Mit meiner Wärmflasche im Bett. Bei Manfred machte ich die Erfahrung absoluter Geborgenheit. **Wo fühlst du dich zu Hause?** Eigentlich nirgendwo so richtig, aber damals bei besagtem früheren Freund. **Was würdest du deinem zwölfjährigen Ich gern sagen?** Streng dich an in der Schule aber vergiss auch das Schöne nicht. **Was hast du als Kind gern gemacht? Machst du das auch heute noch manchmal?** Schule gespielt mit Kuscheltieren. Jeder hatte Zettel und Stift und ich habe ihnen was beigebracht (ohne es selbst zu können). Spiele ich heute aber nicht mehr. Heute bin ich allerdings immer noch manchmal etwas belehrend. **Worüber kannst du dich furchtbar aufregen?** Müllverschmutzung durch andere Menschen, Lethargie (zu Hause), Rücksichtslosigkeit/Regeln brechen im Straßenverkehr, Menschen, die andere Menschen oder Tiere quälen. **An welchem „nutzlosen“ Gegenstand im Haus hängst du?** Einem kleinen Räuchermännchen, das Manfred gehörte. **Gibt es eine Kleinigkeit, die dich richtig glücklich macht?** Wenn die Kasse in der Reinigung stimmt. Dann kann ich mir eine Belohnungszigarette anzünden, weil ich gute Arbeit geleistet habe. **Worüber machst du dir Sorgen?** Dass es mit unserer Umwelt schlechter wird. Wir leben auf diesem Planeten und wenn wir den zugrunde richten, wird das schmerzhaft. **Was findest du komisch oder lustig an der deutschen Kultur?** Fasching, auf Kommando lustig sein. Leute ziehen sich an, sind normalerweise steif, und dann auf Knopfdruck lustig und besaufen sich und danach wieder steif wie vorher.

Suanla Tudou Si

"SAUERSCHARFE KARTOFFELSTREIFEN"

酸辣土豆丝

AUS CHINA, REZEPT VON QIUYAN

ZUTATEN

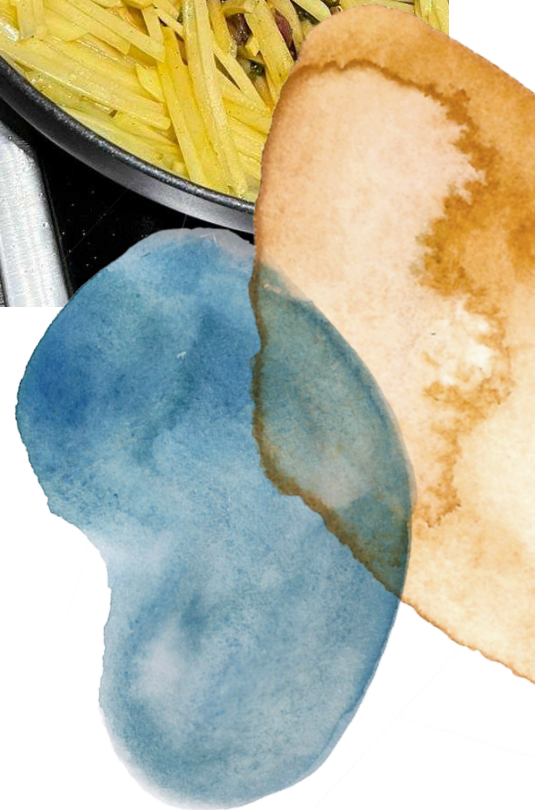
3 große Kartoffeln (in Streifen geschnitten, möglichst dünn), 1 Stück Peperoni, 2 Stücke Lauchzwiebeln (klein geschnitten), 2 Knoblauchzehen (klein geschnitten), 1 kleines Stück Ingwer (klein geschnitten, Streifen oder Würfel), Gewürze: Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Fünf-Gewürze-Pulver, Öl zum Braten, ein bisschen Essig, Sojasauce

ZUBEREITUNG

Vorbereitung: Kartoffeln schneiden, dann in einer mit Wasser gefüllten Schüssel für ein paar Minuten stehen lassen, damit die Kartoffelstärke auskommt, danach Kartoffeln durch ein Sieb gießen.

Braten: Zuerst Öl in der Pfanne erhitzen, dann Peperoni, Knoblauch und Ingwer braten. Inzwischen Pfeffer, Kreuzkümmel und Fünf-Gewürze-Pulver hinzufügen. Nach 2-3 Minuten und wenn die Pfanne richtig heiß ist, Kartoffeln rein und ein wenig Essig reingießen, Salz gleich auch. Nach 2-3 Minuten Lauchzwiebeln und Sojasauce rein. In ungefähr 2 Minuten ist es dann fertig.

Hinweise: Nachdem die Kartoffeln in die Pfanne gekommen sind, ständig mit einem Wender rühren, damit die Kartoffeln gleichmäßig gekocht werden. Die Kartoffeln sollten ein bisschen fest und nicht zu weich sein, damit sie besser schmecken.



Rote Linsensuppe

AUS ÄGYPTEN, REZEPT VON MAY

HINTERGRUND

Von der riesigen Auswahl an leckeren und traditionellen ägyptischen Rezepten habe ich mich für dieses hier entschieden, weil es ein sehr altes und schmackhaftes Essen ist. Dabei handelt es sich um eine beliebte und wärmende Suppe aus Ägypten und dem Nahen Osten, welche gerne in den kalten Wintertagen gegessen wird. Es gibt eine Reihe von Zubereitungsmöglichkeiten und Zutaten. Diverses Gemüse wie Karotten, Kartoffeln und Kürbis ist ebenso wie verschiedene Gewürze möglich, wobei Kreuzkümmel das Hauptgewürz ist. Weiterhin gerne genutzt sind schwarzer Pfeffer sowie Chili.

BEILAGEN



In Ägypten wird die Suppe gerne mit grünen Zwiebeln, Zitrone, eingelegten Auberginen, gewürzten Tomaten und grünen Oliven zusammen mit Reis, Brot oder dünnen Suppenudeln serviert. Ein Beispiel für dazu serviertes Brot ist diese knusprige Variante, welche „Fatta Adas“ genannt wird. Oder mit Nudeln, „Sharia Adas“ genannt.

ZUBEREITUNG

Linsen, Tomaten, Knoblauch und Wasser aufkochen und bei niedriger Hitze für ca. 15 Minuten köcheln. Die Tomaten und den Knoblauch überprüfen, ob sie durch sind. Wenn ja, alles mit einem Mixer pürieren. Butter oder veganer Ersatz, Salz und Gewürze hinzufügen, bei mittlerer Hitze erwärmen und warm servieren. Bei Bedarf für eine flüssigere Textur Wasser hinzufügen.





Danke

AN ALLE UNTERSTÜTZENDEN,
MITGESTALTENDEN UND
INTERESSIERTEN

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

cjd
Das Bildungs- und
Sozialunternehmen



Für
die
Mütter
dieser
Welt

