

Essen überm Tellerrand – Essen im multikulturellen Kontext



Die Bewohner*innen von San Marcos in Oaxaca (Mexiko) präsentieren Obst und Gemüse, das sie in ihren Hausgärten ernten.

Hintergrund

Das meistgeessene Grundnahrungsmittel in Deutschland ist Brot. Aber gilt das gleichermaßen für alle Menschen, die in Deutschland leben? Nicht in allen Familien ist Brot gleich wichtig. Denn die Mahlzeiten, die Menschen zubereiten und einnehmen, sind stark von ihren Gewohnheiten und ihrer Erziehung sowie von ihrem (sozio-)kulturellen und religiösen Hintergrund geprägt.

Das Backen einer „multikulturellen Pizza“ bietet für die Kinder eine Möglichkeit, im Kleinen andere Essgewohnheiten kennenzulernen.

Weltregionen und ihre Küchen

Naher Osten, Türkei

Es wird viel Gemüse gegessen, zum Beispiel Tomaten, Auberginen, Oliven, Peperoni. In der Türkei kommen durchaus scharfe Gewürze (Chili) zum Einsatz, im arabischen Raum geht die Tendenz zu „warmen“ Gewürzsarten wie zum Beispiel Koriander, Nelken und Kreuzkümmel. Die meisten Menschen dieser Region sind muslimisch und essen aufgrund ihrer Religion kein Schweinefleisch. Beliebt ist hingegen das Fleisch von Rind oder Lamm. Als Grundnahrungsmittel gelten Kichererbsen, Reis und Bulgur (in der Türkei) sowie zu Pasten verarbeitete Linsen und Bohnen (arabischer Raum).



Lernziel

Bei den Kindern wird Verständnis für die Ernährungsgewohnheiten verschiedener Menschen und somit Toleranz gegenüber unterschiedlichen Kulturen und Religionen geweckt. Das Gemeinschaftsgefühl wird durch das gemeinsame Kochen und Essen gestärkt.

Osteuropa, Russland

Die Menschen in Osteuropa und Russland essen allgemein gerne Kohl, Karotten, Bohnen, Lauch, Zwiebeln und rote Bete. Im waldreichen Polen werden sehr gern Pilze verspeist. Beliebte Gewürze sind Petersilie, Majoran und Dill. Die Mehrheit der Bevölkerung Osteuropas und Russlands ist christlich, für sie gelten praktisch keine religiösen Regeln beim Essen. Beliebte sind neben Schweinefleisch ebenfalls Gerichte aus Rind, Schaf, Geflügel und Wild. Als Grundnahrungsmittel werden häufig Brot und Grütze sowie Kartoffeln gereicht.

Südliches Afrika

Beliebte Gemüsesorten sind Kürbisse, Zwiebeln, Bohnen, Mais und rote Beete. Auch Fleisch (besonders beliebt: Huhn, Schwein) spielt eine wichtige Rolle, es gilt als etwas Besonderes und als Zeichen von Wohlstand. Viele Gerichte werden scharf gewürzt, zum Beispiel mit Peri-Peri. Grundnahrungsmittel sind vor allem Maisbrei und Reis. Die Küche des südlichen Afrikas weist auch portugiesische, indische, niederländische und englische Einflüsse auf.

Südasien (Indien / Pakistan / Sri Lanka)

Im gesamten asiatischen Raum wird viel Gemüse gegessen. Neben zahlreichen Hülsenfrüchten (aus denen auch Brot hergestellt wird) stehen Karotten, Kartoffeln und Blumenkohl auf dem Speiseplan. In den verschiedenen Küchen Südasiens kommt eine Vielzahl verschiedener Gewürze zum Einsatz. Besonders bekannt ist das Curry (eine spezielle Würzmischung), aber auch Knoblauch und Ingwer werden genutzt. Auch in Südasien haben religiöse Traditionen Einfluss auf die Ernährung: Muslime essen kein Schweinefleisch, Hindus ernähren sich überwiegend vegetarisch und verzichten auf das Fleisch von Rindern, da ihnen diese heilig sind. Je nach Region kommen Lamm-, Ziegen- und manchmal auch Schweinefleisch auf den Tisch. Hauptgrundnahrungsmittel ist Reis.

Südamerika

(zum Beispiel Modul 1: Peru – Der Ursprung der tollen Knolle)

Peru hat eine der besten und vielfältigsten Küchen Südamerikas, weil es drei verschiedene Klimazonen gibt. Im Dschungel ist es tropisch, dort wachsen leckere Früchte, an der Küste ist es trocken, es gibt dort sogar Spargel und in den Anden ist ein ideales Klima für Mais, Kartoffeln und Gemüse. Dort sieht man auch überall saftige Weiden mit Kühen, Schafen, Lamas oder Alpakas. Die Menschen essen gerne scharf und benutzen dazu „Ají“, eine Art großen, gelben Chili, oder den noch viel schärferen Rocoto. Der sieht aus wie roter Paprika und wenn man ihn damit verwechselt und reinbeißt, sieht man Sternchen.

In allen genannten Regionen wird natürlich auch Fisch gegessen (sowohl Salz- als auch Süßwasserfisch).



Mädchen erntet einen Kürbis – Äthiopien.

Essen überm Tellerrand – Essen im multikulturellen Kontext

Praxis / Idee

Wir backen eine Multi-Kulti-Pizza

Alle Kinder erzählen, welche Lebensmittel und Gerichte bei ihnen zu Hause besonders gerne und häufig gegessen werden. Haben sie spezielle Ernährungsgewohnheiten, die sich von denen der anderen unterscheiden? Sicher kennt jedes Kind ein Essen, dessen Ursprung in einer anderen Region, in einem anderen Land liegt.

Vielleicht können die Eltern oder Großeltern einiger Kinder eingeladen werden und gemeinsam mit den Kindern erzählen, welche besonderen Lebensmittel für ihre Ernährung eine Rolle spielen und warum dies so ist. Manche haben vielleicht aufgrund ihrer Herkunft oder ihrer Religion bestimmte Vorlieben, andere haben vielleicht eine besondere Beziehung zu einem bestimmten (Urlaubs-)Land und integrieren manche der dort typischen Gerichte in ihren Speiseplan.

Einige dieser Lebensmittel, die sich als Pizzabelag eignen, bringen die Kinder mit (entweder gespendet oder mit der Gruppenkasse verrechnet) und legen sie, wenn sie etwas darüber erzählt haben, gut sichtbar auf den Küchentisch. Ein in einen kleinen Topf mit Sand gestecktes Fähnchen (kann man in Supermärkten im Partybereich erwerben oder vorher selbst gestalten) kennzeichnet das jeweilige Land.

Nun backen alle gemeinsam eine Pizza. Da der Teig (Zubereitung siehe unten) gehen muss, sollte er bereits vorbereitet sein. Er wird auf gefetteten oder mit Backpapier ausgelegten Backblechen

dünn ausgerollt, anschließend wird etwas Tomatensauce (gekauft oder im Vorfeld selbst gemacht, siehe unten) darauf verteilt.

Die multi-kulturellen Lebensmittel werden klein geschnitten oder anderweitig zubereitet und von allen Beteiligten auf den vorbereiteten Blechen verteilt – und zwar nach Ländern geordnet. Die Pizza wird mit Salz, Pfeffer und Oregano gewürzt, abschließend wird sie mit geriebenem Käse bestreut. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 20 bis 30 Minuten backen. Wenn die Pizza fertig ist, dürfen die Kinder die Fähnchen vom Tisch auf die jeweiligen passenden Pizzastückchen stecken. Wer weiß noch, was zu welchem Land gehört und was das Besondere an den Lebensmitteln ist?



Roberto Prior, Koch der Cafeteria Los Amigos in Santiago de Cuba mit selbstgemachten Pizzen.

Pizzateig für vier Portionen

250 ml lauwarmes Wasser
 1 EL Zucker
 1 Würfel frische Hefe
 400 g Mehl
 1 EL Salz
 1 Prise Muskat
 2 EL Olivenöl
 Fett für das Blech

Das lauwarme Wasser mit dem Zucker und der zerbröckelten Hefe in einer Schüssel verrühren und anschließend zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Das Mehl in eine Schüssel sieben, in der Mitte eine Mulde formen und Salz, Muskat und Öl dazugeben. Dann die Hefemischung vorsichtig dazu gießen und das Ganze zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Anschließend zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.

Tomatensauce für ein Blech Pizza

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst oder gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark

Je nach Saison 1 Dose Tomaten (800 ml) oder entsprechende Menge frische Tomaten

Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, Oregano, feingehacktes Basilikum

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl vorsichtig anbraten, Tomaten und Tomatenmark hinzufügen und aufkochen lassen. Anschließend auf kleiner Flamme ungefähr 30 Minuten einkochen lassen. Abschließend mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Tipp: Alternativ zu einer Pizza kann auch ein Obstsalat mit Zutaten aus verschiedenen Ländern zubereitet werden.

Spielidee: Pizzabacken

(Massagespiel auf dem Rücken)

Während die Pizza im Ofen ist, können die Kinder Pizzabacken spielen. Die Kinder teilen sich in Pärchen auf. Ein Kind ist jeweils die Pizzabäckerin oder der -bäcker, das andere die Pizza. Das „Pizza-Kind“ liegt bäuchlings auf dem Boden, das andere kniet daneben und spielt die einzelnen Schritte des Pizzabackens nach:

- Mehl und Wasser auf dem Tisch ausbreiten: mit den Händen auf den Rücken klatschen
- Teig kneten: mit den Händen den Rücken durchkneten
- Teig ausrollen: mit den Fäusten den Rücken glatt streichen

- Teig belegen (verschiedene Zutaten):
 - Tomatensauce: mit Händen kreisrund streicheln
 - Käse: mit Fingerspitzen auf den Rücken tippeln
 - Oliven: mit dem Daumen mehrfach drücken
 - Scharfe Chilischoten: mit Fingernagel leicht kratzen
 - Salami: mit der flachen Hand mehrfach klatschen
- Pizza backen: den Rücken rubbeln, bis es ganz warm wird
- Pizza schneiden: mit der Hand wie ein Messer über den Rücken schneiden



Brasilien – Derick Coutinho im Kindergarten „Branca de Neve“ beim Mittagessen. Das wird auf der Basis organischer Lebensmittel aus kleinbäuerlicher Produktion hergestellt.