

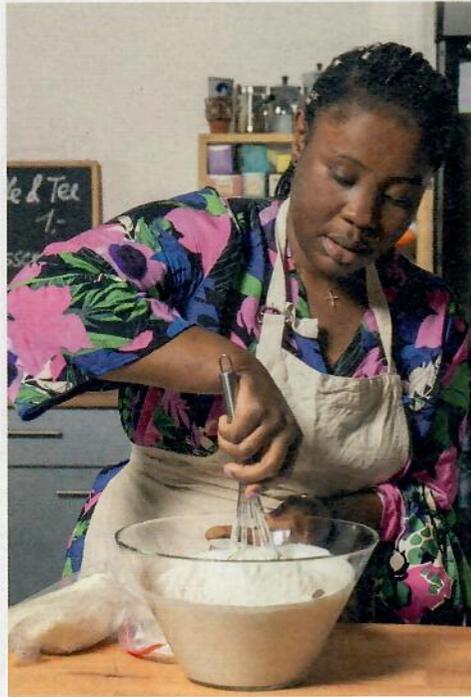


Hier kocht die Community

Hierleben ist zu Gast bei „Unter einem Dach“ – einer großartigen Initiative, die Menschen mit Flucht- und Migrationsgeschichte beim Ankommen in Hannover unterstützt und neue Perspektiven schafft. Auch „Küfa“ (Küche für alle) ist eine der vielen Ideen der Initiatorinnen Alexandra Faruga (auf dem großen Foto hinten rechts) und Iyabo Kaczmarek (hinten links). Jeden Mittwoch wird gemeinsam gekocht und gegessen.

In dem Hinterhof in Hannover-Hainholz herrscht rege Betriebsamkeit. In der Nähwerkstatt rattern die Maschinen für eine soziale, faire und lokale Textilproduktion. Frauen aus vielen Nationen haben hier Arbeit gefunden. Geschäftig geht es auch im großen Küchentrakt zu. Abdulsattar, kurz Abdul genannt, Seel und Marian packen ihre Lebensmittel aus. Reichlich Auberginen, Tomaten und Kartoffeln türmen sich auf dem Tresen. Alexandra, zusammen mit Iyabo Geschäftsführerin der gemeinnützigen Unternehmergeinschaft, freut sich über die gute Laune, die alle mitgebracht haben. „Wir übernehmen gegenseitige Verantwortung und stellen persönlichen Kontakt und solidarische Beziehungen in den Mittelpunkt. Auch beim Kochen geht es um Kommunikation, Kreativität und Verantwortung.“

Abdul hat sich für Baba Ghanoush entschieden, die orientalische Auberginencreme, die er in jeder Lebenslage essen kann – als Dip mit Brot oder als Hauptspeise, beispielsweise zu gegrilltem Lamm. Er weiß, dass sich an Auberginen oft die Geister scheiden. Die einen lieben das Nachtschattengewächs in allen Variationen, andere stören sich an der Konsistenz oder wissen nichts über die Zubereitung. Da bei „Küche für alle“ meist an die 30 Menschen zum Essen kommen, muss er eine große Menge an Auberginen halbieren und eng auf zwei Backbleche schichten. Im Backofen müssen sie so lange rösten, bis die Haut fast schwarz und runzelig ist. Inzwischen hackt der junge Mann im Eiltempo Knoblauch, Petersilie und Tomaten. Auch den Granatapfel zerteilt er gekonnt und lässt die roten Perlen in die Schüssel fallen. Er erklärt: „Es ist nicht einfach,



einen schönen reifen Granatapfel zu finden. Ich habe es aber im Gefühl, den richtigen herauszupicken.“

„Wie ein Profi“, bewundert Marian Abduls Geschick. „Ich esse gern und koche jeden Tag“, sagt er lachend. Marian hat Hirse-Couscous für ihren Drink in einer großen Auflaufform ausgebreitet und mit heißem Wasser übergossen. Jetzt kann sie Seel beim Kartoffelschälen zur Hand gehen, die ein irakisches Curry mit Huhn zubereitet. „Currys verortet man mehr in Indien“, sagt sie, „doch auch in meiner Heimat wird mit Kokosmilch und vielen Gewürzen gekocht.“ Zwischendurch prüft Marian, ob die Hirse das gesamte Wasser aufgenommen hat. „Die Hirse ist sehr weich und lässt sich leicht kauen oder schlucken.“ Ihr Dessert, das man trinken oder löffeln kann, ist im Norden Ghanas beliebt und bekannt für seine erfrischende Wirkung. Jede Region hat ihre eigenen Variationen, was das Dessert besonders spannend macht.

Seel hat große Töpfe zu beaufsichtigen. In dem einen kochen Fleisch und Kartoffeln, in einem anderen der Reis. Orientalische Düfte ziehen durch die Küche, als sie Kokosmilch, Ingwer, Nelken, Kardamom, Zimt und Curry zufügt. Abduls Auberginen

sind inzwischen weich. Nach dem Abkühlen helfen Marian und Seel beim Abziehen der Schalen. Abdul verarbeitet das Fruchtfleisch zu Püree. Modedesignerin Mareile kommt auf einen kurzen Plausch aus der Nähwerkstatt herüber. „Mein Opa feiert bald seinen 100. Geburtstag, ein Grillfest im Garten ist geplant. Deshalb muss ich unbedingt das Baba Ghanoush probieren. Diesen Klassiker der arabischen Küche will ich meinem Opa als kulinarische Überraschung servieren.“

Marian kümmert sich um die Joghurtmischung, damit der Drink rechtzeitig in den Kühlschrank kommt. Joghurt, Milch, Zucker, körnigen Frischkäse, Vanillearoma, Kokosflocken und Mandeln rührt sie kräftig und hebt die Hirse unter. Alexandra hat frischen Salat gewaschen. „Eigene Ernte“, betont sie. „Wie toll, dass unsere Community einen Garten mit Hochbeeten hat.“ Sie baut für das Büfett Platten und Schüsseln auf. Bald treffen die Frauen und Männer ein, die hier eine neue Familie gefunden haben, um gemeinsam zu essen. „Wir leben auf 625 Quadratmetern für Gemeinschaft, Toleranz und Teilhabe“, sagt Alexandra. „Und wir zeigen, dass in der Vielfalt die Stärke unserer Gesellschaft liegt.“

Baba Ghanoush

Auberginenpüree

FÜR 4 PORTIONEN

🕒 ca. 20 Minuten
+ 75 Minuten Garzeit
für die Auberginen
Pro Portion ca. 670 kcal
Vegetarisch

2 Auberginen
2 Knoblauchzehen
1 Tomate
8 EL Tahini (Sesampaste)
4 EL Naturjoghurt
4 EL Olivenöl
Salz nach Belieben
Petersilie nach Belieben
1 Granatapfel
1 Fladenbrot

Backofen auf 240 Grad (Heißluft) vorheizen. Auberginen halbieren, auf ein Backblech legen und 75 Minuten rösten. Die Schale muss fast schwarz und runzelig sein. Nach dem Abkühlen Schale abziehen, Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken oder pürieren.

Knoblauch pellen und hacken. Tomate fein würfeln. Beides mit Tahini, Joghurt, Olivenöl und Salz unter das Püree ziehen.

Petersilie waschen und klein schneiden. Granatapfel entkernen. Beides als Topping über das Püree streuen.

Mit Fladenbrot servieren.

Kabsa

Curry mit Huhn

FÜR 4 PORTIONEN

🕒 ca. 50 Minuten
Pro Portion ca. 910 kcal
Glutenfrei

500 g Kartoffeln
4 Hähnchenschenkel mit Bruststück
400 ml Kokosmilch
4 EL Curry
2 Lorbeerblätter
4 Nelken
½ TL schwarzer Pfeffer
2 Kardamomkapseln
1 Zimtstange
350 g Reis
Salz
1 EL Butter

Kartoffeln schälen und halbieren. In einen Topf mit so viel Wasser geben, dass die Kartoffeln gerade bedeckt sind. Zum Kochen bringen.

Geflügel waschen, trocken tupfen und in Stücke teilen. Nach 10 Minuten in den Topf zu den kochenden Kartoffeln geben.

Nach 20 Minuten die Hälfte des Wassers abgießen. Kokosmilch und alle Gewürze mit in den Topf geben, dabei Kardamomkapseln zerdrücken. Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Zimtstange herausnehmen.

In der Zwischenzeit Reis in Salzwasser gären. Abgießen, Butter untermischen. Reis mit einer Tasse auf Teller stürzen. Kartoffeln, Geflügel und Soße um den Reis drapieren.

Burkina

Hirse-Joghurt-Drink

FÜR 4 PORTIONEN

🕒 ca. 20 Minuten
+ Einweich- und Kühlzeit
Pro Portion ca. 400 kcal
Glutenfrei

100 g Couscous aus Hirse
100 ml Wasser
400 g Naturjoghurt
200 ml Kondensmilch
50 g Zucker
100 g körniger Frischkäse
1 TL Vanillepaste
25 g Kokosflocken

Für die Garnitur
20 g Kokoschips
20 g Mandeln
20 g Rosinen

Couscous in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser auffüllen. Etwas ruhen lassen.

Joghurt mit Kondensmilch, Zucker, Frischkäse, Vanillepaste und Kokosflocken zu einer flüssigen Creme verrühren. Eingeweichte Hirse löffelweise unterrühren.

Mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Drink zum Servieren in Gläser füllen. Mit Kokoschips, Mandeln und Rosinen garnieren.

Spenden für die Initiative „Unter einem Dach“ sind willkommen.
Info: www.betterplace.org/de/projects/101205



Abdulsattar Azmirly

Aufgewachsen ist Abdul in Aleppo, der zweitgrößten Stadt Syriens. Die Eltern flohen mit ihm und den Geschwistern vor dem Bürgerkrieg in die Türkei, wo sie eine Schneiderei gründeten. In Hannover möchte der 27-Jährige sich eine neue Existenz aufbauen und ist froh, dass er bei der Community „Unter einem Dach“ Hilfe findet. „Ich muss mit den Händen arbeiten“, sagt der gelernte Schneider, der auch beim Kochen seine Geschicklichkeit unter Beweis stellt. Sein Herz schlägt für den Sport. Am liebsten spielt er Badminton, Wasserball und Tischtennis.



Seel Azeez

Die lustige Seel hat drei Lieblingshobbys: Shoppen, Spaziergehen und Kochen. Noch immer schwärmt die Irakerin von den Basaren in ihrer Heimatstadt Mossul: „Dort gibt es Gewürze ohne Ende.“ In Mossul lernte sie auch ihren heutigen Mann kennen, der schon lange in Deutschland lebte. So wurde Hannover ihr neues Zuhause. Ihr inzwischen achtjähriger Sohn ist ihr großer Schatz, aber auch die Community „Unter einem Dach“ möchte sie nicht missen. 30 Menschen mit einem Essen Freude zu bereiten, lässt ihre Kochleidenschaft zur Hochform auflaufen.



Marian Agyapomaa

Marian ist glücklich. Die gelernte Bankkauffrau hat gerade eine neue Ausbildung für Büromanagement begonnen. Die Community „Unter einem Dach“ hat sie großartig bei diesem Schritt unterstützt. Die 30-Jährige hat schon einiges von der Welt gesehen. Von der Stadt Agogo in Ghana kam sie mit ihrer Familie ins italienische Bergamo. In Deutschland steuerte sie zuerst Hamburg an. Heute lebt sie mit ihrem fünfjährigen Sohn in Hannover. Marian begeistert sich für Pferde. Ihr großer Traum? Einmal möchte sie auf dem Rücken eines Pferdes sitzen.