

Angeskommen in Heidelberg

Was haben wir Menschen auf der Erde gemeinsam, egal welcher Religion, Kultur oder Nation wir angehören? Wir müssen essen und trinken. Was uns schmeckt und wie wir es zubereiten, unterscheidet uns, aber es kann uns auch verbinden, wenn wir miteinander teilen. Im Alnatura Magazin zeigen wir jeden Monat ein Rezept von geflüchteten Menschen, das sie gemeinsam mit ihren deutschen Freunden für uns kochen.

Die Szenerie gleicht der eines romantischen Films: Wir finden uns an einem Tisch im idyllischen Gärtchen des Gemeindehauses der Mosaik-Kirche in Heidelberg-Handschuhsheim ein. Der Tag neigt sich dem Ende zu, die Sonne senkt sich gerade. So stellt man sich das in Heidelberg auch vor. Schließlich ist die Stadt als die romantischste in Deutschland bekannt. Ich treffe mich heute mit Bakary Banso aus Gambia und den Organisatoren von Über den Tellerrand in Heidelberg. Unter der Leitung von Anna Matzenauer, einer sehr engagierten Freiwilligen, und ihrem Team, das aus etwa zehn Personen besteht, werden im Rahmen der Initiative neben den Kochevents auch Kochkurse für Unternehmen veranstaltet. Darüber hinaus haben sich dank Tellerrand bereits ein Improtheater-Team und eine Laufgruppe gefunden. Auch der junge Afrikaner Bakary trainiert aktuell mit ein paar Freunden für den Heidelberger Marathon.

Heute bereiten wir Fish Pies zu. Das sind mit Thunfisch gefüllte Teigtaschen, die in Gambia vor allem an Events wie Geburtstagen oder Besuchen von Freunden zubereitet werden. Ich freue mich, denn gambisch habe ich noch nie gegessen.



Über den Tellerrand wurde im Oktober 2013 gegründet im Glauben an eine Welt, die bestimmt wird von sozialem Zusammenhalt, gegenseitigem Respekt und Offenheit gegenüber Vielfalt. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, ein Miteinander zu ermöglichen. Wie wir das tun? In erster Linie mit gemeinsamem Kochen und Begegnungen auf Augenhöhe. Wir schärfen bei Menschen mit und ohne Fluchterfahrung das Bewusstsein für Gestaltungsmöglichkeiten in der Gesellschaft, greifen beim Aufbau interkultureller Communitys unter die Arme und schaffen belastbare, nachhaltige Netzwerke zwischen Engagierten. Inzwischen umfasst unser Netzwerk ca. 1 500 engagierte Menschen in 25 Städten.
ueberdentellerrandkochen.de

Wir sind eine bunt gemischte Truppe aus Deutschen und Geflüchteten aus Afghanistan, dem Irak, Gambia und Syrien. Natalie Kobold, meine Ansprechpartnerin bei Tellerrand Heidelberg, berichtet, dass sie sich etwa im Abstand von drei Wochen üblicherweise im Gemeindehaus der Friedenskirche in Handschuhsheim zum Kochen treffen. Die meisten der Geflüchteten wohnen noch in den nahe gelegenen Flüchtlingsheimen. Einige wenige haben den Sprung in eine eigene Wohnung sowie einen Aushilfsjob schon geschafft.

Für die Fish Pies starten wir mit dem Teig, damit er ausreichend Zeit zum Gehen hat. Dafür tun sich Evelyn und Modou zusammen. In einer Schüssel werden Mehl, Öl, Hefe und Wasser verknetet. Im Garten schnippeln die anderen bereits das Gemüse. Für die Füllung mischen wir Thunfisch, Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Zitronensaft. Am meisten Spaß haben wir beim »Falten« der Teigtaschen. Bakary macht es einmal vor – es sieht perfekt aus. Unsere Exemplare ähneln dann eher kleinen Teigbergen oder missratenen Ravioli. Nach einem kurzen Schmunzeln greift Bakary ein und gibt uns noch mal ein paar hilfreiche Tipps. Jetzt klappt es. Die Taschen wandern in den Ofen. In Gambia werden sie gerne frittiert.

Draußen am Tisch finden indes lebhaftes Gespräch statt. Man merkt, dass die Motivation und Lebenslust der Organisatoren auf die Geflüchteten überschwappt. Es haben sich schon einige Freundschaften entwickelt. Dabei finde ich es bewundernswert, wie viel Freizeit sie hier investieren, um die Geflüchteten zu unterstützen. Aktuell engagieren sich Anna, Nathalie und Co. besonders bei Bewerbungen. Hier wird am meisten Unterstützung gebraucht.

Dann sind die Fish Pies fertig, ein guter Moment für ein Gruppenfoto. Doch es muss schnell gehen, denn es duftet schon wunderbar nach Frischgebackenem. Nach über zwei Stunden Kochen haben wir Hunger. An der Tafel erhalte ich Einblick in den Alltag der Geflüchteten. Einige halten sich mit Aushilfsjobs über Wasser. Dabei sind die meisten gut ausgebildet. Man merkt, dass die Idylle und der Schutz der Stadt ihnen guttun – viele von ihnen fühlen sich nach ein oder zwei Jahren Aufenthalt einigermaßen angekommen. Trotzdem liegt noch ein steiniger Weg vor ihnen. Doch die Freiwilligen von Tellerrand unterstützen sie dabei, so gut sie können. LR

- Bakary zeigt, wie die Fish Pies befüllt werden (oben). Anschließend wandern sie in den Ofen (Mitte). In Gambia werden die Fish Pies auch gerne frittiert.
- Freiwillige und Geflüchtete genießen das gemeinsam Zubereitete im idyllischen Garten (unten).





Mitmachen!

Sie möchten auch gemeinsam über den Tellerrand kochen und voneinander lernen? In Heidelberg werden noch motivierte Freiwillige gesucht. Auch in Dresden freut sich die Organisation noch über Unterstützung. Anmeldung unter Satellit@ueberdentellerraud.org

REZEPT AUS GAMBIA

Fish Pies

Mit Thunfisch gefüllte Teigtaschen

Zutaten für ca. 8 Pies

1 Pck. Trockenhefe / 250 g Weizenmehl Type 405 / 125 ml Olivenöl nativ extra / etwas warmes Wasser / 1 Zwiebel / 1 Dose Thunfisch in Sonnenblumenöl / Meersalz / Pfeffer / Saft von ½ Zitrone

Zubereitung

Hefe in etwas lauwarmem Wasser lösen und etwa 5 min stehen lassen.

In einer Schüssel Mehl, Olivenöl und die gelöste Hefe mischen. Dann so viel Wasser hinzufügen, dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Für ca. 30 min gehen lassen.

Für die Füllung Zwiebel in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel Thunfisch inklusive Sonnenblumenöl mit Zwiebelwürfeln, Salz, Pfeffer und Zitronensaft mischen. Nach Belieben kann jegliches Gemüse hinzugefügt werden. Petersilie eignet sich ebenso zum Verfeinern.

Aus dem Teig kleine Kugeln formen. Diese auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz ausrollen. Etwa 1–2 TL der Füllung daraufgeben, Rand anfeuchten, zusammenklappen und mit einer Gabel rundherum andrücken.

Teigtaschen entweder bei 200 °C im Backofen bei Ober- und Unterhitze ca. 15–20 min goldbraun backen oder in reichlich Bratöl frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

• **Zubereitungszeit:** ca. 60 min • **Nährwerte pro Portion:** Energie 286 kcal, Eiweiß 8g, Kohlenhydrate 23g, Fett 17g