



EIN STÜCK HEIMAT IN DEUTSCHLAND

DIE KÖSTLICHKEITEN
NORDKAUKASISCHER
FLÜCHTLINGSFRAUEN

VORWORT

Unter der Trägerschaft des Vereins KommMit – für MigrantIn und Flüchtlinge e.V. bietet das Projekt Praktische Pädagogik Flüchtlingen, AsylbewerberInnen und Geduldeten in Berlin und Brandenburg psychotherapeutische Gruppenangebote und Einzelgespräche. Bei zweiwöchentlichen Gruppentreffen in Luckenwalde werden Flüchtlingsfrauen aus dem Nordkaukasus bei der Aufarbeitung von Kriegstraumata unterstützt. Außerdem erhalten sie Hilfe bei Alltagsschwierigkeiten. Die Treffen der Frauengruppe sind jedoch weit mehr als therapeutische Sitzungen: Sie dienen auch als Forum um Kultur auszuleben, gemeinsam zu kochen, zu essen und zu lachen.

Die vorliegende Broschüre ist das Ergebnis einer zweimonatigen Projektarbeit im Rahmen eines Projektmanagementkurses der Humboldt-Universität zu Berlin. Am Anfang stand die grobe Idee, zusammen mit den Flüchtlingsfrauen aus Luckenwalde im Rahmen eines Picknicks nordkaukasische Rezepte zu sammeln und zu veröffentlichen.

Am Ende steht eine Broschüre, die nicht nur Informationen über den Nordkaukasus und seine Küche beinhaltet, sondern weit mehr zwischen den Zeilen birgt: Den unschätzbaren kulturellen Austausch zwischen deutschen und nordkaukasischen Frauen und unser gewachsenes Verständnis für die Flüchtlingssituation in Deutschland. Es hat sich wieder einmal bestätigt: Essen verbindet und bringt verschiedene Kulturen »an einen Tisch«!

Wir danken an dieser Stelle ganz herzlich den Frauen aus Luckenwalde, die sich als wunderbare Köchinnen und herzliche Gastgeberinnen präsentiert und ihre Lebensfreude, trotz oftmals trauriger Schicksale, bewahrt haben! Und nun laden wir Sie ein, den Nordkaukasus und seine kulinarischen Köstlichkeiten zu erkunden!

Eingang zum
Kieztreff in
Luckenwalde.





DER KASBEK,
EINER DER HÖCHSTEN
BERGE DES
NORDKAUKASUS,
VON GEORGISCHER
SEITE AUS
FOTOGRAFIERT.

DER NORD- KAUKASUS

Der Nordkaukasus – eine Region mit etwa neun Millionen Einwohnern in Südrussland, welche die Republiken Dagestan, Inguschetien, Kabardino-Balkarien, Karatschai-Tscherkessien, Nordossetien-Alanien und Tschetschenien sowie die Region Stawropol umfasst. Obwohl der Nordkaukasus in den letzten zwanzig Jahren oft in den Nachrichten auftauchte, weiß man in Deutschland wenig über die Region. Tschetschenien ist das wohl bekannteste Gebiet des Nordkaukasus – in erster Linie aufgrund der Kriege. An seinem Beispiel möchten wir zunächst einen kleinen Überblick über die Geschichte, Politik und Kultur des Nordkaukasus geben.

Die Tschetschenen sind eine der ältesten ethnischen Gruppen in der Region. Bereits im 7. Jhd. entstand ihre lokale Bezeichnung Nochtschi, Tschetschenier ist seit mindestens dem 18. Jhd. in Gebrauch. Tschetschenisch ist eine eigene, entgegen der oftmaligen Vermutung nicht

mit dem Russischen verwandte Sprache, die zur nordostkaukasischen Sprachfamilie zählt. Das Gebiet ist von Bergen, dem Großen Kaukasus geprägt; der Alltag spielte sich jahrhundertlang in dörflichen Strukturen ab, in denen Klans und Stämme regierten. Es gab keine organisierte staatliche Autorität, die Beziehungen der sozialen Gruppen wurden durch Brauchtumsrecht, aber auch durch Blutfehden und kriegerische Auseinandersetzungen geregelt. Das soziale Leben ist noch immer durch zahlreiche traditionelle Bräuche und Verhaltensnormen festgelegt. Der sogenannte »tschetschenische Ehrenkodex« beinhaltet vor allem Gastfreundschaft, Hilfsbereitschaft, Freundlichkeit, das Streben nach Freiheit und Ehre und das Auflehnen gegen alle Versuche der Unterwerfung. Wie bei allen kaukasischen Völkern nehmen Waffen und »Kämpfermythen« eine besondere Rolle in der Kultur ein. Aufgrund von Russifizierung, Urbanisierung und der Tschetschenienkriege sind die flachen Gebiete mittlerweile weniger traditionell geprägt.

Der gesamte Nordkaukasus ist vorwiegend muslimisch geprägt; der Islam verbreitete sich rasant,

auch als Gegenreaktion auf den christlich-orthodoxen Feldzug des russischen Zarenreichs. Bereits seit dem Mittelalter leistet die Bevölkerung des Nordkaukasus Widerstand gegen die als Besatzung empfundene russische Herrschaft. Im Kaukasuskrieg (19. Jhd.) eskalierte der Konflikt erstmals: Unter Imam Schamil kämpften die Tschetschenen für die Unabhängigkeit und den politischen Islam, verloren aber schlussendlich. 1917, während des russischen Bürgerkriegs, wurde die Tschetschenien umfassende, von Russland unabhängige »Bergrepublik« gegründet. Bereits nach etwa zwei Jahren kam das Gebiet wieder unter russische Kontrolle, 1922 wurde es Teil der neu ausgerufenen Sowjetunion. Während der Sowjetzeit waren die Tschetschenen zusätzlich zur allgemeinen Unterdrückung, die alle Sowjetbürger erfuhren, verstärkt Deportationen und harscher Russifizierung ausgesetzt.

Mit dem Zerfall der Sowjetunion keimte der tschetschenische Nationalismus erneut, denn man sah die Möglichkeit, endlich dauerhaft einen unabhängigen Staat zu gründen. Mit dem Argument, dass Tschetschenien, im Gegensatz zu beispielsweise den baltischen oder

südkaukasischen Staaten, keine unabhängige Sowjetrepublik, sondern ein Teil der Russischen gewesen war, lehnte der damalige russische Präsident Boris Jelzin dies jedoch ab. Tschetschenien weigerte sich daraufhin, den Russischen Föderationsvertrag zu unterzeichnen, und erklärte im Jahre 1993 einseitig seine Unabhängigkeit. Im Folgenden kam es zu Machtkämpfen innerhalb Tschetscheniens, die sich zum Bürgerkrieg ausweiteten. Mit dem Versuch Jelzins, durch Bombardements Kontrolle herzustellen, begann 1994 der äußerst brutale Erste Tschetschenienkrieg, mit dem die Republik 1996 die De-Facto-Unabhängigkeit erlangte. Zehntausende verloren ihr Leben, Hunderttausende mussten als Flüchtlinge ihre Heimat verlassen.

Im Chaos der neuerlangten Unabhängigkeit gewann der radikale Islam in Tschetschenien signifikant an Bedeutung. 1999 marschierten tschetschenische Islamisten im benachbarten Dagestan ein, woraufhin Russland mit dem zweiten Tschetschenienkrieg (1999 – 2000 bzw. 2009) erneut versuchte, das Gebiet unter seine Kontrolle zu bringen. Auch dieser Krieg war geprägt von verheerender Zerstörung, unzähligen



KALMISCHER TEE,
SIEHE SEITE 22



»NACH UNSERER
TRADITION MUSS
DER TISCH AM
GEBURTSTAG MIT
ESSEN KOMPLETT
BEDECKT SEIN!«
Luiza

zivilen Opfern und Menschenrechtsverletzungen.

Während des russischen »Anti-Terror-Einsatzes« im Nordkaukasus, der bis 2009 andauerte, und auch erst kürzlich kam es in Russland immer wieder zu Bombenanschlägen und Geiselnahmen durch radikale Tschetschenen, welche mit Gewalt für die Unabhängigkeit kämpfen. Noch immer sterben jedes Jahr mehrere hundert Menschen im Kampf zwischen tschetschenischen Nationalisten, Islamisten und der russischen Regierung. Die Kontrolle Russlands über die Region ist nur eine scheinbare – langfristig ist die regionale Stabilität nicht gesichert.

NORDKAUKASISCHE FLÜCHTLINGE IN DEUTSCHLAND

Obwohl im Nordkaukasus offiziell kein Krieg mehr herrscht, sind Gewalt, Willkür und Kampfhandlungen weiterhin an der Tagesordnung und treiben überwiegend junge Familien dazu, ihre Heimat zu verlassen. 14.000 Flüchtlinge allein aus Tschetschenien suchten in den ersten zehn Monaten des Jahres 2013 Zuflucht in Deutschland, fast

70 % mehr als noch im Vorjahr. Die wenigsten Asylsuchenden werden jedoch vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge anerkannt, denn: Liegen bereits in einem anderen sicheren Staat Einreisedaten vor, werden die Asylsuchenden entsprechend dem Dublin III-Abkommens dorthin zurückgeschoben. Für nordkaukasische Flüchtlinge bedeutet dies zumeist die Rückreise nach Osteuropa, wo häufig Obdachlosigkeit oder gar Gefängnis drohen; nur wer sechs Monate nach seiner Abschiebung in Deutschland bleibt, darf ein zweites Mal Asyl beantragen.

Das Leben der Asylbewerber ist oft von Ungewissheit geprägt, denn die Bearbeitung des Asylantrages kann in Deutschland bis zu 17 Monate in Anspruch nehmen – Übergangslager platzen unterdessen aus allen Nähten, eilig werden Kasernen, ehemalige Krankenhäuser und sogar Bürogebäude zu provisorischen Unterkünften umgebaut. Es fehlt an Geld und Personal, um nicht nur die Erstversorgung, sondern auch den fortlaufenden Integrationsprozess zu gewährleisten. Rund 40 % aller Flüchtlinge leiden unter Posttraumatischen Belastungsstörungen. Obwohl es zahlreiche NGOs gibt, die sich in der Flüchtlingshilfe

engagieren, kommen auf einen einzelnen Sozialarbeiter derzeit rund 120 Flüchtlinge – zu viele, um eine individuelle Betreuung sicherzustellen. Die Wohnheime sind häufig geografisch isoliert und räumlich beengt, Asylsuchende dürfen die Bundesländer nicht ohne Genehmigung der entsprechenden Behörden verlassen. Drei Monate müssen Flüchtlinge aus aller Welt hier zunächst bleiben.

Das Asylbewerberleistungsgesetz regelt lediglich die Sicherstellung der absoluten Grundbedürfnisse an Lebensmitteln und Haushaltsgütern und vergibt zusätzlich ein kleines Taschengeld. Obwohl eine umfassende medizinische Versorgung für die häufig stark traumatisierten Flüchtlinge von essentieller Bedeutung wäre, kommt oft nur die Behandlung akuter Krankheiten zustande. Arbeiten dürfen die Flüchtlinge in den ersten neun Monaten ihres Aufenthaltes nicht; der Zugang zu Sprach- und Integrationskursen ist streng limitiert und kostenintensiv. So zur Untätigkeit und Abhängigkeit verdammt, sozial isoliert und von traumatischen Erlebnissen verfolgt, verlieren viele Asylsuchende das Vertrauen in ihre neue Umwelt. Junge Flüchtlinge

werden häufig ohne entsprechende Deutschkenntnisse in Schulklassen gesetzt, wo sie sich nur unter extremen Anstrengungen oder gar nicht einbringen können. Oftmals unterbleibt der Einstieg ins Bildungssystem ganz. Diese negativen Erfahrungen werden noch verstärkt durch Anfeindungen und rassistische Gewalt. Allein 21 Anschläge auf das Leben von Flüchtlingen verzeichnete PRO ASYL 2014 in nur zwei Monaten, 2013 fanden über 100 rassistisch motivierte Demonstrationen statt.

Und doch gibt es Lichtblicke: In vielen Orten wollen die Menschen nicht auf die langsamen Mühlen des Staates warten und reichen den Flüchtlingen beherzt die Hand. Sie engagieren sich ehrenamtlich in Organisationen, Kirchen und Gemeinden mit Sachspenden, Rat und Tat. Kommunen entwickeln Konzepte, um die Zivilgesellschaft stärker in den Integrationsprozess einzubinden und so nicht nur den Flüchtlingen das ersehnte bessere Leben zu ermöglichen, sondern gleichzeitig auch ein Zeichen gegen Rechtsextremismus zu setzen.

AM BAHNHOF VON
LUCKENWALDE.





»IM FLÜCHTLINGS-
WOHNHEIM
KOCHEN WIR
OFT ZUSAMMEN.
ICH LIEBE DIE
MEDITERRANE
ARABISCHE KÜCHE
UND HABE SOGAR
SCHON EIN PAAR
WÖRTER ARABISCH
GELERNT!«
Khoza

CHINGALSCH,
SIEHE SEITE 14

DIE NORD- KAUKASISCHE KÜCHE

Viele Flüchtlinge aus dem Nordkaukasus holen sich mit dem Zubereiten traditioneller Speisen ein Stück »Heimat« nach Deutschland; gerade in der nordkaukasischen Kultur ist das gemeinsame Essen von großer Bedeutung.

Geprägt von steilen Schluchten und den in den Himmel ragenden Gipfeln des Großen Kaukasus, erscheint auch die regionale Küche zunächst schroff – ihre Raffinesse zeigt sie in den vielfältigen Zubereitungsweisen der einfachen Lebensmittel! Die meisten nordkaukasischen Gerichte basieren auf Zutaten wie Weizen, Gerste, Mais, Schmalz und unterschiedlichen Milchprodukten wie Frischkäse, Schafskäse, Kefir, Sauermilch und Schafskäse, welche geschickt kombiniert werden.

In Tschetschenien werden morgens und nachmittags gerne mit Kartoffeln oder Käse gefüllte **Djepelgesch** (Kartoffelfladen), abends **Galnasch** (tschetschenische Nudeln mit Fleisch) oder **Kurz nus** (gefüllte Teigtaschen) gegessen. Andere traditionelle Speisen sind **Tschurek** (Maisbrot mit

Schmalz) und Weizeneintopf mit Schmalz, Milch und Käse. Obwohl Fleisch heute als unentbehrliche Zutat in vielen Rezepten zu finden ist, war dies nicht schon immer so: Erst seit dem 20. Jahrhundert ist es nicht mehr nur den Reichen vorbehalten und findet Eingang in die Gerichte der breiten Bevölkerung. Die nordkaukasischen Küche wurde indes von Nahost wie Zentralasien beeinflusst, so werden mittlerweile von Hähnchen bis Lammfleisch die verschiedensten Fleischarten verarbeitet. Schweinefleisch ist für Muslime natürlich tabu.

Wie in jeder Kultur haben sich auch in der tschetschenischen die Sitten und Bräuche im Laufe der Zeit verändert. Haben die Frauen noch vor nicht allzu langer Zeit ihre Köstlichkeiten am liebsten am offenen Feuer gekocht, erfolgt die Zubereitung der Speisen heute meist mithilfe eines Elektro- oder Gasherdes. Früher war es nicht üblich, dass Männer und Frauen zusammen an einem Tisch aßen. Heutzutage ist es für die Familien von großer Bedeutung, mindestens einmal am Tag gemeinsam zu essen. Und nicht nur die Familie ist am Tisch willkommen. So sind die Tschetschenen für ihre unbegrenzte Gastfreundschaft weit bekannt – *гІоза юург хуьлда!*

СЕВЕРНЫЙ КАВКАЗ

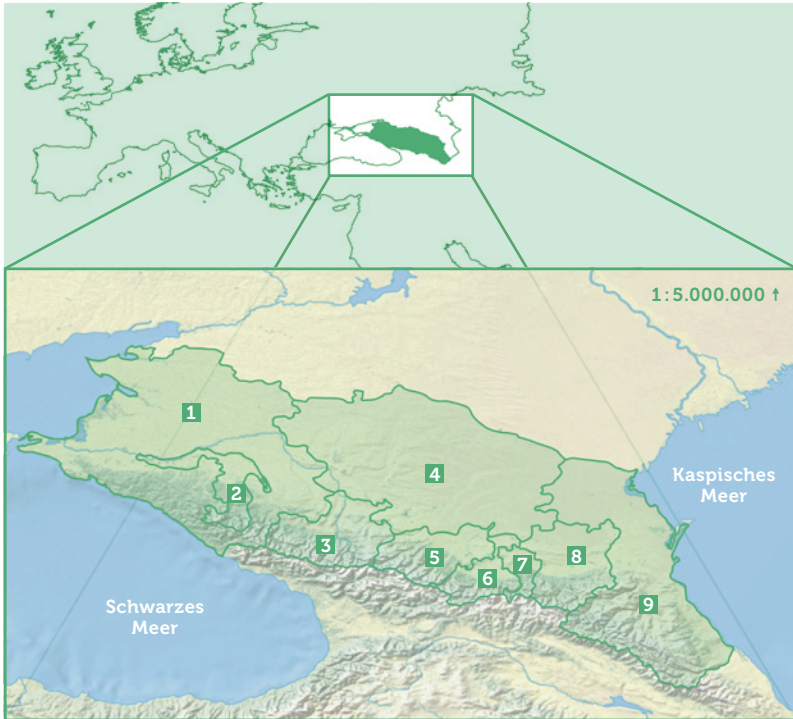
Северный Кавказ – это спорный регион на юге России, в котором живет примерно девять миллионов человек, в основном мусульмане, и который включает в себя несколько автономных республик, как например Чечню. Чеченцы – одна из древнейших этнических групп на Северном Кавказе, до сих пор сохранившая собственный язык. В течение столетий в регионе не существовало центральной государственной власти. Обычаи, а часто кровная вражда и военные столкновения управляли отношениями между селами, родами и племенами. Так называемый чеченский кодекс чести включает в себя прежде всего гостеприимство, отзывчивость, стремление к чести и сопротивление всем попыткам покорения своего народа.

Борьба за господство на Северном Кавказе началась еще в 19-ом веке в течение Кавказской войны, подавлялась во времена

Советского Союза и возобновилась в Первой (1994 – 1996гг.) и Второй (1999 – 2000, а точнее 2009гг.) чеченской войне. Сотни тысяч людей погибли в этих войнах или были вынуждены бежать из страны. Многие приехали в Европу в надежде начать здесь новую жизнь вдали от родины. Но часто жизнь беженцев в Европе омрачена неопределенностью в отношении статуса пребывания и плохими жизненными условиями. Интегрироваться в общество при таких условиях практически невозможно, и к сожалению мало кто чувствует себя здесь желанным гостем. Многие беженцы с Северного Кавказа готовят традиционные блюда и таким образом «оживляют» кусочек своей родины в Германии. Большинство северокавказских блюд готовится из простых продуктов – пшеницы, ячменя, кукурузы, сала и разнообразных молочных изделий. Раньше, до 20-го века, лишь богатые семьи могли позволить себе мясо, но сегодня оно входит в большинство блюд. Хотя бы раз в день любая семья совместно садится за стол. Так, чеченцы повсюду известны своим безграничным гостеприимством – Гожа юург хулда!

DER NORDKAUKASUS

GRENZREGION ZWISCHEN SCHWARZEM & KASPISCHEM MEER



REGIONEN DES NORDKAUKASUS

1 Adygeja

2 Krasnodar

3 Karatschai-
Tscherkessien

4 Stawropol


5 Kabardino-
Balkarien

6 Nordossetien-
Alanien

7 Inguschetien

8 Tschetschenien

9 Dagestan



»MEINE FAMILIE
LIEBT GALNASCH. ES
IST SEHR LANDES-
TYPISCH. MEINE
MUTTER HAT ES
IMMER GEKOCHT.
ABER SIE KONNTE
ES NATÜRLICH
BESSER ZUBEREITEN
ALS ICH ...
ICH DENKE OFT
AN MEINE ELTERN
UND DARAN, WIE
WIR DAMALS IN
TSCHETSCHENIEN
ZUSAMMEN
GEGESSEN HABEN.
ICH VERMISSE
SIE SEHR.«
Khoza

GALNASCH

TSCHETSCHENISCHE NUDELN

Fleisch, z. B. Hähnchen
oder Rindfleisch

1 kg Mehl / Maismehl nach Belieben

1 Ei

½ Tl Salz

ca. 500 ml Wasser

Das Fleisch kochen und die Brühe behalten, diese kann für die Zubereitung einer Soße oder zum Kochen der Nudeln verwendet werden. Aus Mehl, Ei, Salz und Wasser einen festen Nudelteig kneten. Den Teig ausrollen und in kleine Streifen schneiden. Die Nudeln in Bouillon oder Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Mit Soße aus der Brühe oder ganz einfach mit Zwiebeln und zerlassener Butter servieren!

CHINGALSCH

MIT KÜRBIS GEFÜLLTE, AUSGEBACKENE FLADEN

ca. 1kg Mehl
ca. 500ml Milch
½ EL Backsoda
eine Prise Salz
1 Kürbis

Mehl, Milch, Soda und Salz zu einem Teig verarbeiten. Kleine Kugeln formen und zu dünnen Fladen ausrollen.

Kürbis schälen, kochen, zerdrücken und mit Zucker und Pfeffer bestreuen. Kürbismasse jeweils auf die Hälfte eines Fladens streichen, die andere Hälfte darüberklappen. Dann erneut vorsichtig rund ausrollen. Im Backofen oder in einer heißen Pfanne mit Öl ausbacken. Zum Schluss nochmals mit Butter bestreichen!

Chingalsch können, wie übrigens auch für unser Picknick, beliebig mit anderen Zutaten, z. B. mit Kartoffeln und Röstzwiebeln, gefüllt werden!

LEPJOSCHKI

FLADENBROT GEFÜLLT MIT (HÜTTEN-)KÄSE

2kg Mehl
1 Becher Kefir
½ EL Backsoda
250g Butter
(Hütten-)Käse

Aus Mehl, Kefir, Backsoda und Butter einen Teig kneten, 15 Minuten ruhen lassen, dann zu kleinen Fladen ausrollen. Für die Füllung die Hälfte eines Fladens mit Käse, z. B. Hüttenkäse (творог), bestreichen, dann die andere Hälfte darüberklappen. Mit Öl in einer heißen Pfanne ausbacken.

»ES WAR SEHR
LUSTIG, ALS ICH
ZUM ERSTEN
MAL KETCHUP IN
DEUTSCHLAND
PROBIERT HABE –
ER WAR SÜSS!
BEI UNS IST ER
IMMER SALZIG. ICH
WAR WIRKLICH
ÜBERRASCHT.«

Luiza



AMINA MIT
DEKORIERTER
LEBERTORTE.



LEBERTORTE

1 kg Leberfleisch vom Rind
5 Eier
1 Tasse Mehl
1 Tasse Milch

Für die Füllung:
3 Zwiebeln
3 Möhren
200 ml Mayonnaise
Knoblauch

Dekoration, z. B. Kraut, Erbsen
und Möhrenwürfel

Die Leber waschen und durch den Fleischwolf drehen. Eier, Mehl und Milch zugeben und sorgfältig umrühren. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa eine Kelle des Teigs dünn in eine erhitzte, mit Sonnenblumenöl bedeckte Pfanne gießen. Leberpfannkuchen beidseitig braten.

Füllung: Möhren reiben, Zwiebeln in kleine Stücke schneiden, alles salzen und mit Butter 5–10 Minuten goldbraun braten.

Die Leberpfannkuchen mit Mayonnaise, Zwiebeln und Möhrenschichten. Den obersten Pfannkuchen dünn mit Mayonnaise bestreichen und dekorieren.

LAGMAN

300 g Rindfleisch
2 – 3 Kartoffeln
2 – 3 Karotten
Knoblauch
Tomatenmark
Spaghetti

Fleisch zerschneiden und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und gewürfelte Kartoffeln und Karotten zugeben. Ist das Gemüse gar, gepressten Knoblauch, einen Löffel Tomatenmark und einen Becher Wasser hinzufügen. Den Topf abdecken und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Mit Spaghetti auf einem Teller servieren.

LAGMAN (LINKS
IM BILD) KOMMT
AUCH BEI DEN
KLEINEN GUT AN.



»WENN JEMAND IN
DER FAMILIE STIRBT,
BEREITET MAN IN
TSCHETSCHENIEN
TRADITIONELLERWEISE
DJEPELGESCH ZU.
SO IST DIE FAMILIE
DES VERSTORBENEN
INNERHALB EINES TAGES
NACH DER BEERDIGUNG
VERPFLICHTET,
70 DJEPELGESCH
OHNE FÜLLUNG AN
70 VERSCHIEDENE
FAMILIEN BZW. HÄUSER
ZU VERTEILEN.«
Raiza



SÜSSER PILAW

500 g Reis
250 g Rosinen
250 g getrocknete Aprikosen
200 g Zucker
150 g ungesalzene Butter
100 g Walnüsse

Reis bissfest kochen, dann die restlichen Zutaten dazugeben und weitere 5 Minuten auf niedriger Flamme garen.

KALMISCHER TEE

700 ml Grüntee
200 g Schlagsahne
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Wasser kochen und Grüntee für 5 – 10 Minuten ziehen lassen.
In einem Topf Schlagsahne erwärmen und den Tee langsam hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

HALVA

Für den Teig:
3 Eier
1 TL Soda
Mehl (so viel, dass ein fester Teig entsteht)
500 ml Sonnenblumenöl

350 ml Honig
Rosinen & Nüsse

Teig zubereiten, ausrollen und in kleine Streifen schneiden, diese in Sonnenblumenöl frittieren. Wenn sie braun werden, vom Herd nehmen und in eine Schüssel geben. Honig in einem Topf vorsichtig erhitzen und mit den gebratenen Streifen vermischen. Mit nassen Händen auf einem Teller in Hügelform bringen. Mit Rosinen und Nüssen dekorieren. Vor dem Servieren ein bis zwei Stunden abkühlen lassen.

»WENN ICH AN
KOCHEN UND
SPEZIELL AN HALVA
DENKE, KOMMT
MIR SOFORT UNSERE
TRADITION IN
ERINNERUNG.
BEI EINER
TSCHETSCHENISCHEN
HOCHZEIT MUSS
DIE FAMILIE DES
BRÄUTIGAMS EINE
HALVA, SO GROSS
WIE EIN TISCH, FÜR
DIE FAMILIE DER
BRAUT ZUBEREITEN!«
Madina



ZUM TEE ODER
ALS NACHTISCH
BESTENS GEEIGNET:
ZARAS HONIG-
KUCHEN.



HONIGKUCHEN

200 g Butter
2 TL Honig
Zucker nach Geschmack
(ca. 2 Tassen)
3 Eier
1 TL Backsoda
2 – 3 Tassen Mehl
1 Päckchen Vanillezucker
1 Springform

Für die Böden Butter, Honig und Zucker im Wasserdampf schmelzen bis die Masse weiß wird. Restliche Zutaten dazugeben und mit dem Mixer kneten. Aus dem Teig fünf oder sechs Kugeln formen. Eine Springform mit gemehltem Backpapier auslegen, darauf die Teigkugeln kreisförmig ausrollen (je nach Größe der Form anpassen).

Für die Füllung:
3 Eier
 $\frac{2}{3}$ Tasse Zucker
0,5l Milch

3 Eier verquirlen, alle Zutaten vermischen und sie im Wasserbad sorgfältig erhitzen. Die Füllung dabei so lange schlagen bis sie cremig wird.

Die Füllung mit den erkalteten Böden schichten. Den Kuchen rundherum mit der Füllung bestreichen und mit Bröseln des übriggebliebenen Teiges bestreuen.

»ICH FINDE ES
SEHR WICHTIG,
DASS MAN DIE
TSCHETSCHENISCHE
TRADITION, VOR
ALLEM DIE KÜCHE,
WEITERGIBT UND
SIE SO AUFRECHT-
ERHÄLT!«
MADINA



IMPRESSUM

PROJEKTTEAM: Milenka Hampel, Tina Ivačić,
Sonja Schiffers, Annika Thöt; KONTAKT:
nordkaukasischekoestlichkeiten@gmail.com

AUFTRAGGEBER: KommMit – für Migranten
und Flüchtlinge e.V.

UNSER BESONDERER DANK GEHT AN ...

Hanna Greve, Leiterin der Frauengruppe
in Luckenwalde, KommMit e.V. – Projekt
Praktische Pädagogik;

Ksenia Yakovleva, Übersetzerin und
Mitarbeiterin bei KommMit e.V.;

Aniko Hemmann, Art Direction & Satz;

Youvo und Sebastian Schütz, Gründer;

Joachim Kobold, Leiter unseres Projektmanage-
mentkurses an der Humboldt-Universität

VERSION / STAND DER INFORMATIONEN:

Juni 2014

DISCLAIMER: Die Fotos und Texte der
Broschüre dürfen nicht ohne Erlaubnis weiter-
verwendet werden. Alle Rechte liegen bei
den Mitgliedern des Projektteams.



