



Gemeinsames Essen im alten Pastorat

Dr. Silya Nannen-Ottens

## Kochabende – Ein Hochschulprojekt mit Geflüchteten

„Saleh hat zum gemeinsamen Kochen in seine kleine Wohnung eingeladen. Er bittet uns, an der Tür die Schuhe auszuziehen, was diesem Treffen sofort das Offizielle nimmt. Auf Socken stehen wir zu fünft in seiner etwa vier Quadratmeter großen Küche und stecken gleich neugierig die Nasen in die Töpfe und Schüsseln, die Saleh schon vorbereitet hat. Er hatte angefragt, was uns lieber wäre – eine Suppe oder ein Fleischgericht. Da wir bei den vergangenen Kochabenden schon viele Fleischgerichte kennengelernt haben, entscheiden wir uns für Suppe. Nun sehen wir, dass Saleh vorsichtshalber beides kocht. Saleh kocht nicht zum ersten Mal. Viele Zutaten misst er gar nicht erst ab. Er schüttet sie nach Gefühl in die Töpfe. Um überhaupt zu verstehen, was dieses Rezept ausmacht, bremsen wir ihn immer wieder, fragen und versuchen, die Mengen und die Gewürze, die bereits in den Töpfen verschwunden sind, nachzuvollziehen. [...] Saleh hat sein Leben sortiert und nutzt seine Chancen. Seine Wohnung spiegelt das. Alles hat seinen Platz, das bunte Deckchen auf dem Tisch zeigt, dass Saleh sich eingerichtet hat. Und das bestätigt er. Er möchte bleiben, *sein*



Zakia in ihrer Küche

Syrien sei zerstört, sagt er. Außerdem sei Hamburg wie Aleppo. Das erstaunt uns. Dann erklärt Saleh, dass der syrische Winter zum Beispiel nur unwesentlich kürzer sei als der in Hamburg. Außerdem möge er die Deutschen, alle seien bisher sehr nett und hilfsbereit gewesen. Aber freiwillig geflohen ist er nicht. „Mama“ hat ihn geschickt – aus Angst. [...] Saleh wollte nicht gehen. Er wollte bei den drei Geschwistern und den Eltern bleiben und helfen, wenn Hilfe gebraucht würde. Lange Zeit war er in Sorge um seine Familie. Aber nun sind alle in Sicherheit, in der Türkei. Ein Glück! Einer aus unserer Runde klopfte auf Holz. Noch eine Gemeinsamkeit – diese Geste gibt es auch in Syrien. Wie andere syrische Köche, die wir schon kennengelernt haben, hat auch Saleh eine sanfte und behutsame Art zu sprechen. Er ist etwas schüchtern, freundlich und überlegt. Die Atmosphäre in Salehs Zuhause ist gelöst. Wir unterhalten uns, lachen, hören der Sängerin Adèle im Radio zu und genießen das fürstliche und üppige Mahl, das aus mehreren Gängen besteht. [...] An so einem schönen Abend könnte man fast vergessen, was Saleh vor Kurzem erlebt hat – eine lebensgefährliche Flucht im Schlauchboot für 1.200 Euro, ein ungewisser Neuanfang ohne Familie und Freunde. Wir fragen ihn, was er am meisten vermisst. Saleh zögert lange. Er vermisse natürlich seine Freunde. Sind seine Freunde noch in Syrien? Saleh sieht uns an. „Sie sind fast alle tot“, sagt er dann.“

Dieser Textauszug und das dazugehörige Buch „Kochabende“ sind aus einem Projekt entstanden, das ich gemeinsam mit zwölf Studierenden der Universität Hamburg (Master-Studiengang „Lehramt berufsbildende Schulen, Fachbereich Ernährungs- und Haushaltswissenschaften“), verschiedenen Flüchtlingsorganisationen aus Hamburg, vier Fotografen und Grafikern und zahlreichen ehrenamtlichen Helfern von April bis September 2016 realisieren konnte. „Kochabende“ ist kein klassisches Kochbuch, denn neben besonderen Gerichten wie Mandi, Makloubeh, Ghormeh Sabzi, Kashke bademjan, Ba-

tarsh, Malokhia, Kabsa, Wavak Anab und vielen anderen werden auch ihre Köche vorgestellt.

Die Idee zu diesem Projekt kam mir im November 2015, als die Nachrichten allabendlich von den chaotischen Zuständen in Griechenland berichteten. Die dramatischen Bilder und Beiträge der Presse schockierten und verfolgten mich oft tagelang. Mir wurde klar, dass sich die Geflüchteten nicht nur von Hab und Gut trennen mussten, nicht nur von ihrem sozialen Status und ihrem Alltag. Sie haben oft auch einen wichtigen Teil ihres Selbst zurückgelassen, ihre Profession, ihre Kompetenzen, die hier in ihrem neuen Leben nicht abgerufen werden. Sie sind in Sicherheit – aber der Alltag hier verlangt oft lähmende Untätigkeit von ihnen.



Leila verteilt den Couscous in der Schüssel.



Tunesischer Couscous von Leila



Foto: © Ilka Mamerio

Awet und Michaela bereiten in der Teeküche des alten Pastorats Alicia und Zigni zu.

Essen ist Kultur und Heimat. Wie viel Wohlgefühl ein gemeinsames Mahl in vertrauter Runde bereiten kann, ist jedem von uns bekannt. Ich kann die politischen Umstände nicht ändern, aber ich kann Menschen einladen, ih-

nen begegnen, ihnen zuhören und gemeinsam mit ihnen ihr Lieblingsessen kochen. Ich kann zeigen, dass ihre Kultur willkommen ist, dass sie willkommen sind. Dass ich ihre (Koch-)Fähigkeiten wertschätze und mir Zeit nehme, ihre Kultur kennenzulernen.

Und so stellte ich meinen Studierenden das Projekt vor und nahm Kontakt mit umliegenden Flüchtlingsorganisationen auf. Ich erzählte von meiner Idee und stieß bei vielen ehrenamtlichen Helfern sofort auf Begeisterung. Sie waren es auch, die emsig die Kontakte zu den Geflüchteten herstellten. Anders wäre die Realisierung nicht möglich gewesen, da ein solches Projekt wohl nur auf direkte und persönliche Ansprache und Einladung durchgeführt werden kann. Wir hatten Kochgäste aus Syrien, Iran, Irak, Afghanistan, Tunesien und Eritrea. Entsprechend bunt ist auch die Mischung der Rezepte in dem entstandenen Buch.

Die Orte, an denen sich die Gruppe traf, waren unterschiedlich. Viele Kochabende fanden in der Küche eines Pastorats statt, andere in der Teeküche einer Unterkunft. Teilweise trafen wir uns auch in Unterkünften von Geflüchteten – in Containern und eigenen kleinen Wohnungen. Oft wurden Lieblingsgerichte oder Familienrezepte

## Mantu von Fahima Popal

Vorspeise für 6 Personen

### Zutaten

**für die Füllung:** 400 g Rinderhack, 2 rote Zwiebeln, Salz/Pfeffer, 2 EL Rapsöl zum Anbraten

**für die Sauce:** 500 ml passierte Tomaten, 1 Paprika gelb, 2 Karotten, 250 g frische Erbsen, 1 EL Rapsöl, Salz/Pfeffer, 200 g Joghurt, 200 g Quark, Salz, 1 Knoblauchzehe

**für den Teig:** 500 g Mehl, 2 TL Salz, 2 TL Olivenöl, Wasser



Foto: © Ilka Mamerio

### Zubereitung

**Teig:** Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und nach und nach kaltes Wasser hinzugeben, bis ein geschmeidiger, aber nicht klebriger Teig entsteht. Den Teig in eine Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank etwa 30 Minuten ruhen lassen.

**Füllung:** Das Hackfleisch in einer Pfanne anbraten und klein geschnittene Zwiebeln hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den kühlgestellten Teig 1-2 mm dick ausrollen und in Quadrate schneiden (4x4 cm Seitenlänge). Auf jedes Quadrat etwas von der Füllung geben und alle vier Seiten des Teiglings nach oben in die Mitte ziehen und miteinander so verkleben, dass beim Garen nichts von der Füllung herausfallen kann. Hände und Arbeitsplatte sollten bei der Verarbeitung des Teiges trocken sein.

Nun die gefüllten Teigtaschen in einem Topf mit Wasser und einem entsprechenden Dampfeinsatz bei geschlossenem Deckel garen. Die Teigtaschen sind nicht in direktem Kontakt mit dem Wasser, sondern werden einzig durch den Wasserdampf gegart. Nach 20 Minuten sind die Teigtaschen fertig. Während des Garvorganges kann die Sauce zubereitet werden.

**Saucen:** Die Paprika und die Karotten in erbsengroße Stücke schneiden und alles gemeinsam mit den Erbsen, den passierten Tomaten und dem Öl in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Herdplatte auf die mittlere Stufe stellen und das Ganze köcheln, bis das Gemüse gar ist. Sollte die Sauce beim Kochen zu stark reduzieren, etwas Gemüsebrühe hinzugeben, damit nichts anbrennt. Währenddessen die Joghurtsauce vorbereiten: den Joghurt und den Quark in einer Schüssel miteinander verrühren und mit einer Prise Salz würzen. Anschließend den Knoblauch hineinpressen und alles nochmals miteinander vermengen.

**Fertigstellung:** Benötigt wird eine Auflaufform, in die alle Teigtaschen hineinpassen. Den Boden der Form mit dem vorbereiteten Joghurt-Quarkgemisch bedecken und die gedämpften Teiglingle daraufsetzen. Nun die passierten Tomaten mit dem Gemüse auf die Teigtaschen gießen und servieren.



Foto: © Ilka Mamerio

Mohammad hat Mandi gekocht.

aus der Heimat gekocht, die nirgendwo niedergeschrieben sind, sondern von Müttern an ihre Kinder – meistens an die Töchter – weitergegeben wurden. Die verwendeten Zutaten waren uns teilweise fremd. So hatte bis zum Projekt keiner von uns gedünstete Malvenblätter als Gemüsebeilage gegessen. Auch „Limo Amani“ oder Bockshornklee als Gewürz waren uns neu.

Die Organisation und Koordination der Kochabende übernahm ein dafür eingeteiltes Studierendenteam. Jeder Koch bekam für „seinen“ Abend eine studentische Kochpatin oder einen Kochpaten zur Seite gestellt, denn ausnahmslos alle unsere Köche kochten ohne Rezept nach Gefühl. So mussten die Mengen der Zutaten und die Dauer der Zubereitungsschritte erst berechnet werden, damit daraus ein Rezept werden konnte. Viele der Studierenden haben bereits vor ihrem Studium eine Ausbildung im Bereich Hotellerie oder Gastronomie absolviert. Einige von ihnen sind sogar ausgebildete Köche. So hatten wir „Profis“ in unserem Team, die auch anschließend bei der Formulierung der Rezepte ihre Fachkenntnisse einfließen lassen konnten. Jedes einzelne Rezept wurde zusätzlich noch einmal nachgekocht, um die Mengenangaben und die Kochanleitung zu überprüfen. Glücklicherweise hatten wir für das Projekt auch vier ehrenamtliche Fotografen, die oft auch zu zweit oder zu dritt die Kochabende begleiteten, um die Atmosphäre und die Köstlichkeiten in Bildern festzuhalten. Ich schrieb die Geschichten, die die Geflüchteten erzählt hatten, nieder.

Und so luden wir über viele Wochen Geflüchtete ein und kochten und redeten und aßen oft bis Mitternacht. Die gemeinsamen Gespräche und Momente gingen mir nicht

aus dem Kopf, nicht aus dem Herzen. Es waren nicht nur die schweren Schicksale, die mich berührten. Vielmehr beeindruckten mich die positive Kraft, die Zuversicht und die Hoffnung, die Fröhlichkeit, der Lebensmut, die Offenheit und die Freude an Geselligkeit, die unsere Kochgäste zeigten.

Ich hoffe, dass ich mit dem entstandenen Buch etwas von den besonderen Momenten weitergeben kann. Und ich würde mich freuen, wenn das Lesen, das Kochen und das Essen der mitgebrachten Lieblingsgerichte für jeden eine Begegnung mit diesen Menschen sein kann. Das Buch „Kochabende“ wird in Kürze über das Internet zu beziehen sein. Der Erlös aus dem Verkauf geht vollständig an die beteiligten Flüchtlingsorganisationen.

Bestellungen über  
[www.klein-borstel-hilft.de/kochbuch-kochabende](http://www.klein-borstel-hilft.de/kochbuch-kochabende)



#### Die Autorin

Prof. Dr. Silya Nannen-Ottens ist seit 2011 Professorin für Ernährungswissenschaft und Ernährungsgewerbe an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg. Nach dem Studium zur Diplom-Ökotrophologin promovierte sie an der Medizinischen Hochschule in Hannover. Sie ist parallel zu ihrer Lehrtätigkeit in verschiedenen Praxen und Kliniken als Ernährungstherapeutin tätig.

Prof. Dr. Silya Nannen-Ottens  
Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg  
Fakultät Life Sciences  
Department Ökotrophologie  
Ulmenliet 20  
21033 Hamburg  
[silya.nannen-ottens@haw-hamburg.de](mailto:silya.nannen-ottens@haw-hamburg.de)

