



AG DIVERSITÄT



Esskultur Teil 1: Über den Tellerrand geschaut

Wie baue ich Vorurteile ab? Durch das Kennenlernen einer Kultur.

Wie komme ich am schnellsten mit einer anderen Kultur in Kontakt? Durch Essen! Durch die Zubereitung und das Genießen der Speisen so wie es die Menschen aus anderen Kulturen bei sich zu Hause tun.

Als AG Diversität haben wir auf dem Landeswettbewerb genau das in einer Station versucht und wollen es in dieser und der nächsten Baff mit einigen Anregungen für 1–2 (oder mehr) Gruppenstunden fortführen. Versucht doch einmal, in Eurer Gruppenstunde Speisen bewusst nach bestimmten Glaubensvorgaben zuzubereiten oder mit Tischregeln aus anderen Kulturen zu verzehren.

Koschere Ernährung im Judentum

Menschen jüdischen Glaubens sollen sich nach der Tora – das ist die jüdische heilige Schrift und ist der erste Teil im Alten Testament der Bibel – kosher ernähren. Das heißt nichts anderes, als dass ihr Essen so wie dort beschrieben einwandfrei und unbedenklich sein soll. Dafür gibt es viele Speisevorschriften, die heißen Kaschrut. Am leichtesten lässt sich das am Beispiel von Fleisch erklären: Tiere, die Paarhauer und Wiederkäuer sind – also Rinder, Schafe und Ziegen – dürfen gegessen werden, Schweine nicht. Sie sind zwar Paarhauer, aber keine Wiederkäuer. Hühner und Hausgänse sind unbedenklich, Wildvögel nicht. Koschere Wasserlebewesen müssen Flossen und Schuppen haben, somit sind Muscheln nicht kosher.

Im Jüdischen gibt es auch Zubereitungsvorschriften. So werden die Tiere geschächtet. Schächten ist eine besondere Art des Schlachtens, bei der das Tier komplett ausblutet, bevor

das Fleisch weiterverarbeitet wird. Speisen, die Blut enthalten, sind im Judentum verboten. Die Tiere sollten, wie auch bei den Muslimen, aus einer artgerechten Haltung kommen. Fleisch darf nicht mit Milch gekocht oder damit in Berührung gebracht werden. Die Trennungsregel betrifft aber nicht nur die Zubereitung. In einer jüdischen Küche gibt es sogar getrennte Schränke, Spülbecken, Bestecke und Teller für Milch- und Fleischprodukte. Manche jüdische Haushalte haben sogar zwei Kühlschränke für die unterschiedlichen Speisen.

Die linke oder die rechte Hand?

Abgesehen vom Norden ist Afrika mehrheitlich christlich bzw. hinduistisch geprägt. Hier gibt es nicht so viele Vorschriften. Getreide- und Gemüsegerichte stehen im Vordergrund, wenn es Fleisch gibt dann hauptsächlich Lamm. Aufgrund der fehlenden Kühlmöglichkeit wird Fleisch oft getrocknet. Eine Besonderheit gibt es in der afrikanischen Esskultur: Es wird meist mit den Fingern der rechten, „reinen“ Hand gegessen. Die linke Hand gilt als unrein und wird, wie auch in Indien, ausschließlich zu hygienischen Zwecken gebraucht. Deshalb ist es zu vermeiden, z.B. jemanden mit der linken Hand zu berühren.

Quellen: www.religionen-entdecken.de
www.wikipedia.de

Text: AG Diversität
Rezept-Vorschlag: Marcus Beran

Jüdisch ZWEIERLEI

Hähnchen mit Feta, Oliven,
unter Kräuterkruste mit einer

SALZIGEN ZIEGENMILCH
PANNA COTTA

SALZIG



Jüdisch ZWEIERLEI

Für 4 Personen

Hähnchen mit Feta, Oliven, unter Kräuterkruste mit einer salzigen Ziegenmilch Panna Cotta

Sactosefrei
histaminarm

1. Ziegenmilch erwärmen mit Orangensaft, Orangensaft, Ahornsirup und Salz. Vom Herd nehmen und die ausgedrückte Gelatine dazugeben. Abschmecken und in ein Weckglas oder Fasse abfüllen. Durchkühlen lassen. Im kalten Zustand die Panna Cotta auflegen.

2. Aus den Brotwürfeln, Senf, Salz, Pfeffer und Kräutern eine Krustenmasse mischen. Diese ist leicht bröselig aber sehr würzig.

3. Hähnchen mit dem Gewürz (z.B. Kreolischer Zauber), Kräutern und Salz würzen. In die Aufbauform legen.

3. Jetzt Oliven und Feta darauf verteilen und zum Schluss die Kruste auf die Hähnchenbrüste verteilen. Für 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze backen.

Guten Appetit

Zutaten: Hähnchen

600 g	(4 gleichgroße) Bio-Hähnchenbrust ohne Innenfilet, gewaschen, trocken getupft
10 g	Kreolischer Zauber-Gewürz o.ä.
150 g	Feta
100 g	Oliven schwarz, entsteint, in Viertel geschnitten
Je 2	Zweige Rosmarin, Thymian, Liebstöckel
150 g	altes Brot, in kleine Würfel geschnitten
2 TL	Senf
20 g	Petersilie glatt, grob geschnitten
10 g	frischer Rosmarin, Thymian, Currykraut, gezupft und fein geschnitten

Salz und Pfeffer

Zutaten: Panna Cotta

300 ml	Ziegenmilch
100 ml	Orangensaft
20 ml	Ahornsirup
20 g	geräucherte Salzmandeln
5 g	Orangensaft
10 g	Kräutersalz
7	Blatt Gelatine, im eiskalten Wasser 5 Minuten eingeweicht