



# AG DIVERSITÄT



## Esskultur Teil 2: 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 anderer Länder.

Als AG Diversität haben wir genau das mit einer Station auf dem Landeswettbewerb versucht. In der letzten Baff habt Ihr schon den ersten Teil gefunden, jetzt gibt es wie versprochen Teil 2 unserer Anregungen für Eure Gruppenstunden. Probiert es gemeinsam aus, Speisen bewusst nach bestimmten Glaubensvorgaben zuzubereiten oder so zu verspeisen, wie es in anderen Kulturen üblich ist.

### Halal – Reines Essen im Islam

Bei Muslimen soll das Essen „Halāl“ sein, was übersetzt so viel wie "rein" bzw. "erlaubt" heißt. Der Koran, die Heilige Schrift im Islam, schreibt vor, was Muslime nicht essen und trinken sollen. Verboten ist vor allem Schweinefleisch und auch alles, wozu es weiterverarbeitet werden kann. Zum Beispiel auch Gummibärchen! Für gläubige Muslime sind Alkohol und Drogen ebenfalls tabu. Im Islam werden Tiere, wie im Judentum, durch das Schächten getötet. Dabei werden bestimmte Rituale eingehalten: Das Tier liegt mit dem Kopf in Richtung Mekka, der Schächter muss Moslem sein, ein spezielles Schächtermesser verwenden und er spricht dabei religiöse Verse. In Deutschland verbietet das Tierschutzgesetz diese Art des Schlachtens. Muslimische Schlachter brauchen dafür eine besondere Erlaubnis.

Wie einfach haben es Christinnen und Christen in Europa im Vergleich mit Juden und Muslimen. Sie dürfen alles essen und trinken, was ihnen schmeckt. Allerdings sollen auch sie, die von Gott geschaffene Natur achtsam behandeln. Ob sie daher Fleisch, Wurst oder Eier von Tieren aus Mastställen essen möchten, muss jeder vor seinem Gewissen selbst entscheiden. Sonst gibt es im Alltag keine Speisevorschriften. Nur an

Karfreitag steht bei Vielen Fisch statt Fleisch auf dem Speiseplan. In streng katholischen Familien wird an jedem Freitag auf Fleisch verzichtet.

### Asiatische Geschicklichkeit

Die größte Bevölkerungsgruppe der Welt hat auch eine besondere Art der Nahrungsaufnahme. Im asiatischen Raum wird mit Stäbchen gegessen. Dabei gibt es ein paar Besonderheiten: Die Stäbchen dürfen zum Beispiel nicht senkrecht in die Reisschale gesteckt werden, das gilt als Zeichen für den Tod und wird nur bei Trauerfeiern zu Ehren des Verstorbenen gemacht. Mit den Stäbchen auf eine Person zu zeigen, gilt als unhöflich. Auch diese Geste ist ein Symbol für den Tod.

Mit Stäbchen zu essen ist ein schöner Abschluss einer Esskultur-Gruppenstunde. Zum Üben könnt Ihr Euch Bilder im Internet suchen, wie die Stäbchen richtig gehalten werden. Oder fragt bei Eurem Lieblingsasiaten nach, ob Ihr ein Platzdeckchen mit Anleitung mitnehmen dürft. Vielleicht spendiert er Euch dann auch noch die Stäbchen. Ansonsten sind die nicht allzu teuer. Anfänger haben beim Training mit Gummibärchen meistens schnell Erfolg. Fortgeschrittene können sich an Erdnüssen oder Schokolinsen versuchen. „Karate-Kids“ dürfen mit den Stäbchen Fliegen fangen.

### Probiert's selbst aus!

Gut üben lässt es sich mit dem asiatischen „Lass Mal“-Gericht von Marcus Beran auf den nächsten beiden Seiten. Bereitet es doch einmal gemeinsam in der Gruppenstunde zu. Klappt es, dass Ihr es mit Stäbchen esst? Viel Spass.

Quellen: [www.religionen-entdecken.de](http://www.religionen-entdecken.de)  
[www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de)

Text und Fotos: AG Diversität  
Rezeptvorschlag: Marcus Beran



# ASIATISCHE WOKPFANNE

mit

SEELACHSFILLET

LECKER





# ASIATISCHE WOKPFANNE

Kartoffel,  
Glutenfrei,  
Vegetarisch,

Für 4 Personen

**1.** Zuerst den gehackten Knoblauch und den Ingwer in Sesamöl anbraten. Danach den Sellerie, die Karotten und den Lauch dazugeben und 2 Minuten andünsten. Die restlichen Zutaten wie Zwiebeln, Zuckerschoten, Paprika und die Sprossen ebenfalls hinzugeben und mit Der Duft Indiens nach Geschmack würzen. Das ganze 5 Minuten auf mittlerer Hitze, mit geschlossenem Deckel, durchziehen lassen. Danach etwas von dem weißen Sesam drüberstreuen und mit einmischen.

**2.** Das Seelachsfilet mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des Zitrusabriebs und der Petersilie einreiben und auf das Gemüse legen. Die restliche Petersilie und den Zitrusabrieb mit 4 El Sesamöl vermengen. Beim Anrichten etwas von dieser Mischung auf den Seelachs verteilen.

**3.** Die Reisbandnudeln mit ausreichend kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen.

Guten Appetit!

200 g	Sellerieknolle, fein geraspelt, geschält
200 g	Karotten, fein geraspelt, gut gewaschen
100 g	Lauch, fein geschnitten, gewaschen
200 g	halbierte Zuckerschoten, gewaschen und die Enden abgeschnitten
250 g	rote Paprika, in kleine Würfel geschnitten, gewaschen und entkernt
250 g	Sprossen (Mungobohnen) aus dem Glas, abgewaschen
175 g	rote Zwiebeln, fein gehackt
100 g	Knoblauchzehen, fein gehackt
100 g	weißer Sesam, geröstet
4	Stück Seelachsfilet (je 150 g), grob gewürfelt
40 g	frischen Ingwer, fein gehackt
	Abrieb von 1 Orange und 1 Limette inkl. Saft
10 g	grüner Koriander, gehackt
20 g	Petersilie, gehackt
5 g	Der Duft Indiens (beispielhaftes Gewürz)
30 ml	Fischsoße
50 g	Sesamöl
50 g	Reisbandnudeln

## Empfehlung:

Am Besten die Schale der Karotten verwenden um die Ballaststoffe dabei zu haben. Das Sesamöl, welches bekannt für die asiatische Küche ist, bringt zudem noch einen guten Fettwert mit. Je bunter die Gemüsemischung umso mehr verschiedene Vitamine sind enthalten. Die Gemüse zu verschiedene Formen (große/kleine Würfel, am Stück) verarbeiten, so ist es interessanter für die Kinder.

Der Zitronenabrieb am Fisch bringt Frische in das Gericht. Hier kann man auch das zusätzliche Pesto nur aus Kräutern und Pinienkernen zubereiten.



Probiert doch auch mal eine andere Würzung auf dem Fisch, das bringt Abwechslung in das Gericht, z.B. mit etwas Chili würzen, das regt zusätzlich noch den Stoffwechsel an.