

Mit dem CHAT der WELTEN Thüringen
"schauen wir über den Tellerrand"



Anderswoche an der
Regelschule "Geratal" vom
20. bis zum 23. Juni 2016

Ein Projekt des CHAT der WELTEN Thüringen

Realisiert mit

Frau Arnold, den Schülern und Schülerinnen der Regelschule
"Geratal", Tanya Harding, Michael Seeber, Franziska
Weiland, Imelda Porras Cruz und Minerva Leyva González

Rezepte und dazugehöriger Text: Tanya Harding

Fotos: Alle Teilnehmenden

Vielen Dank für's Mitkochen, Gärtnern, für eure Fotos
und die vielen Fragen

Amelie

Elena

Marylin

Lina

Isabel

Johanna

Emily

Mascha

Maria

Josephine

Sophie

Topi



Wir haben herausgefunden, wo einige beliebte Lebensmittel ursprünglich herkommen und wie sie ihren Weg in die Welt gefunden haben



...und wo viele Lebensmittel, die wir häufig essen oder gerne mögen, heute angebaut werden.

Zum Beispiel kommen die Äpfel in der Geraberger Kaufhalle aus Deutschland oder Peru, die Melonen aus Spanien und die Bananen aus Ecuador.

Wir haben mit Tanya mexikanisch gekocht



...mit Micha gegärtnert und mit
Imelda und Minerva gechattet



Wir haben also eine Menge über
Esskultur in Deutschland, Mexiko
und in der Welt kennengelernt



Tortillas

Eine Tortilla ist eine Art Fladenbrot. Sie ist nicht zu verwechseln mit dem gleichnamigen spanischen Omelette. In Nordmexiko und in den USA sind Weizentortillas verbreitet. Sie sind meist größer und heller als Maistortillas und sind auch kalt weich und biegsam, denn sie enthalten sehr viel mehr Schmalz oder anderes Fett als die Maistortillas. Einge kaufte Tortillas sind nicht immer sehr frisch in Deutschland – frische sind Tortillas jedoch ein Gedicht.

Ca. 10-12 Tortillas
3 Tassen Mehl
2 TL Backpulver
1 TL Salz
4-6 EL Schmalz
Ca. 1 1/4 Tasse warmes Wasser



In einer Schüssel, Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Schmalz „einreiben“. Wasser nach und nach zugeben, bis ein weicher, fester und nicht klebriger Teig entsteht. Den Teig min. 10-15 min. gehen lassen. Den Teig in 10-12 Teigstücke portionieren. 10 Minuten gehen lassen. Danach auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche ganz dünn (max. 1 mm) ausrollen. In einer Pfanne von beiden Seiten kurz backen. Tortillas nicht zu lange backen, da sie sonst zu brüchig werden und nicht mehr gerollt werden können.



Kürbis-Suppe "Drei Schwestern"

Nicht nur in Mexiko, sondern auch in nördlicheren Regionen Amerikas wurden Mais, Bohnen und Kürbis gemeinsam auf einem Acker angebaut. Zum Beispiel bei den Irokesen, die Teile des Nordwestens der heutigen USA bzw. Südwestens Kanadas bewohnten. Sie betreiben Ackerbau und bauten hauptsächlich Mais, Kürbis, Bohnen und Tabak an. So gab es dort beispielsweise siebzehn verschiedene Maissorten, sechzig verschiedene Bohnensorten und sieben Kürbisarten, wie zum Beispiel den Butternusskürbis, den ihr auch in unserem Rezept findet.

Faszinierend ist nicht nur *was*, sondern *wie* die Irokesen ihre Pflanzen angebaut haben: Mais, Kürbis und Bohnen wurden zusammen auf einem Erdhügel gepflanzt – eine sehr schlaue, ergiebige und ökologische Methode. Die Bohnen sind natürliche Bodenverbesserer und der Mais hat den Kürbis und die Bohnen beim Wachstum unterstützt, sie könnten sich beim Wachsen förmlich am Mais festhalten. Diese "drei Schwestern" formen den traditionellen Zutaten der irokesischen Küche und wurden oft zu Suppen oder Eintöpfen verarbeitet. Wir wissen nicht, ob die Irokesen wilden Thymian, Salbei oder Beifuß benutzt haben – aber die Kräuter passen sehr gut zu dieser Suppe. Für dieses Rezept benutzen wir auch Chilis und Kreuzkümmel, zwei weitere Zutaten auch aus der Neuen Welt. Butternut Kürbis, trotz seines wunderschönen, buttrig-weichen Fruchtfleisches, ist relativ neu in der deutschen Küche, sozusagen ein Späteinwanderer. Es ist ein typischer Winterkürbis, der mit kühler, trockener Lagerung mehrere Monate haltbar ist, sofern der Schale nicht beschädigt ist.

Für das Rezept benötigt ihr

Ca. 800 g Kürbis (Butternut), geröstet, entkernt und geschält
1 Kartoffel, geschält und gewürfelt (oder 4 EL rohe Kloßmasse)
1 Zwiebel, geröstet, enthäutet
4 Knoblauchzehen, geröstet, enthäutet
2 EL geröstete, gemahlene Kreuzkümmel
etwas Oregano, Thymian
2 EL Mexikanische-Chili Mischung oder 2 EL Rosenscharfe Paprika
4 EL Mais
1 TL Sojasoße
1 Schluck Espresso/Starker Kaffee
1 Handvoll grüne Bohnen, ca. 200 g
Ca. 1-1,5 Liter Wasser oder Hühnerbrühe
2 EL Butter
1 Prise Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Cayenne Pfeffer
Chili Mischung



Alle Zutaten in einen Topf geben, außer den Mais und die Bohnen. Wasser dazu gießen und solange kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Anschließend die Suppe pürieren. Dann die Bohnen und den Mais dazugeben. Die Suppe kochen bis die Bohnen gar sind. Anschließend die Suppe mit Salz und Pfeffer, etwas Chili und Kreuzkümmel würzen.

Mais Tortillas

Für dieses Rezept brauchen wir eine spezielle Sorte Mehl, Masa Harina, mit normalem Maismehl – oder auch Polentamehl – kann man diese Tortillas nicht machen. Masa Harina gibt es als gelbes und weißes Mehl, dies unterscheidet sich aber nur im Aussehen, nicht sonderlich im Geschmack. Man bekommt es im Internet oder in speziellen Mexiko-Läden. Das Rezept reicht für ca. 15-20 Tortillas.

450g Mehl Masa Harina

150-200ml heißes Wasser

1 gestr. TL Salz

Das Mehl mit dem Salz in einer Schale vermischen. Anschließend mit dem heißem Wasser verkneten bis ein fester, nicht klebender Teig entstanden ist. Den Teig abgedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen. Den Teig zu Kugeln formen und diese entweder mit einer Tortillapresse oder mit einem Topf zwischen einem eingeschnittenen Frischhaltebeutel zu Tortillas pressen. Die Teigfladen bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl von jeder Seite ca. eine Minute anrösten.

Tortillas trocknen sehr schnell aus, deshalb ist es besser, sie auch nach dem Backen mit einem Küchentuch oder Frischhaltefolie zu bedecken!



Salsa von gegrillten Tomaten

- 5 Tomaten, ganz und mit „Haut“
- 2 Knoblauchzehen, ganz und mit „Haut“
- 2 Zwiebeln, ganz und mit „Haut“
- 1 Jalapeño Chili, entkernt und gewürfelt
- Saft von 1 Limette
- 2 TL Korianderblätter, gehackt
- 1 TL Mexikanische Chilimischung



Die Tomaten (ohne Öl), die Zwiebeln und den Knoblauch in einer gusseisernen Pfanne anrösten. Das Gemüse häufig umrühren, bis die Tomaten anfangen, angekohlte Stellen zu zeigen. Die Tomaten herausnehmen, bevor sie zu weich werden. Die Zwiebeln und den Knoblauch weiter anbraten, bis der Knoblauch weich ist und duftet. Knoblauch herausnehmen. Die Zwiebeln anbraten, bis sie weich und karamellisiert sind. Alternativ können die Zwiebeln und der Knoblauch langsam im Ofen gebraten werden. Das gebratene Gemüse abkühlen lassen.

Die Tomaten und Zwiebeln in kleine Stücke hacken. Den Knoblauch zu Mus zerdrücken. Das Gemüse, die Korianderblätter, Limettensaft und Chilis mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Raumtemperatur servieren.

Mais oder gekochte schwarze oder weiße Bohnen schmecken auch sehr gut mit dieser Salsa.

Mit getoasteten/warmen Nachochips servieren – oder als Garnitur auf gegrilltem Hähnchen, Fisch oder Schwein.



Refried Beans: Pinto Bohnen Püree

Refried Beans (zweifach gegarte Bohnen) sehen – mit Verlaub – nicht gerade appetitlich aus, schmecken aber sehr lecker und sind eine klassische Zutat bei TexMex-Gerichten. Erst zum Schluss gut salzen, sonst werden die Bohnen hart! Die Bohnen werden als Beilage serviert (garniert mit saurer Sahne oder geriebenem Käse) oder als Füllung für Burritos und Tacos verwendet.

500 g getrocknete Kidney-, Schwarz- oder Pinto-Bohnen

4 Scheiben Bacon/Speck (optional)

1 gehackte Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 TL Chilipulver und Oregano

Salz

etwas Limettensaft

Optional: etwas Zimt, Kaffee



Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Dann mit Zwiebeln, Knoblauch, Speck, Zimt, Oregano und Chilipulver zum Kochen bringen. Mehrere Stunden langsam köcheln, bis die Bohnen fast zerfallen – Wasser hinzufügen, wenn die Bohnen zu trocken werden. Dann die Bohnen pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Püree in eine Pfanne geben. Noch mal erhitzen. Kurz vor dem Servieren ein bisschen Limettensaft hinzugeben. Das Bohnenpüree bleibt in der Regel ziemlich neutral in Geschmack.

Mais Muffins – abgewandelt vom Brigitte-Rezept

- 120 g Weizenmehl
- 120 g Maismehl (Polenta-Mehl)
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 EL Zucker
- ½ TL Salz
- 1 Ei
- 60 ml Rapsöl (oder anderes Pflanzenöl)
- 150 ml Buttermilch
- 100 g Mais (aus der Dose, abgetropft)
- ½ rote Paprikaschote, fein gehackt
- 1 Chilischote (fein gehackt) oder 1 Prise Chilimischung
- ½ TL Oregano (getrocknet)



Den Backofen auf 200 Grad, bei Umluft auf 180 Grad, vorheizen. Mehl, Maismehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer großen Schüssel gut vermischen. Ei, Öl und Buttermilch verquirlen. Die Maiskörner abtropfen lassen. Die Paprikaschote putzen und dabei die weißen Kerne und Trennwände entfernen. Die Paprika abspülen und das Fruchtfleisch fein hacken. Eventuell die Chili abspülen, putzen und ebenso fein hacken. 10 Mulden eines Muffinblechs (mit 12 Backmulden) mit Papierförmchen auslegen oder gründlich ausfetten. Die Eiermilch zum Mehl in die Schüssel geben, Gemüse und Gewürze ebenfalls dazugeben und alles locker verrühren. Den Teig auf die 10 Muffinförmchen verteilen und im Ofen etwa 25 Minuten backen. Aus den Förmchen nehmen und auf einem Rost abkühlen lassen.

Optional: Preiselbeeren, Berberitze, Heidelbeeren, Pfefferkörner, geriebenen Käse, Räucherlachs, Kräuter der Provence oder andere Zutaten nach Belieben hinzufügen. Meine Mutter hat Mais Muffins mit Erdbeermarmelade bevorzugt!

Mais Salsa

Dieser Salat schmeckt warm oder bei Zimmertemperatur gut.

2 Dosen Mais

1 Rote, grüne und gelbe Paprika, gewürfelt

Optional: 1 Jicama oder Wasserkastanien, gewürfelt

½ Tasse Korianderblätter, gehackt

1-2 EL Kreuzkümmel, gemahlen

1/4 Tasse Natives Olivenöl

1/4 Tasse Weißweinessig oder Limettensaft

1 TL Rohrzucker

Salz und Pfeffer



Alle Zutaten mischen. Bei Zimmertemperatur mindestens 1 Stunde vor dem Servieren ziehen lassen. Vor dem Servieren abschmecken und eventuell nachwürzen.

Mango con Crema de Batida mit Jalapeños

1 Dose Mangopüree (500 ml)

500 ml Schlagsahne

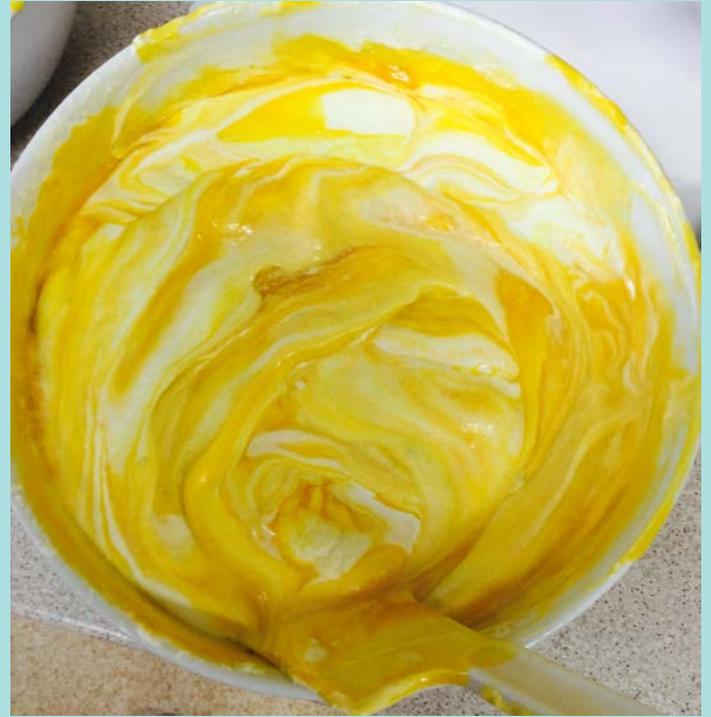
2 Pck. Vanillezucker

6 Blatt Gelatine (8 g. vegetarische Gelatine)

Schale und Saft von 1 Limette

1 Jalapeño Chili, entkernt, fein gehackt

Kokosraspeln, getoastet



Die Gelatineblätter in einer kleinen Schüssel entsprechend der Packungsanweisung einweichen. Den Limettensaft erhitzen. Nicht kochen. Die Gelatine in die warme Saftmischung einrühren. Alles unter das Mangopüree mischen. Die gehackten Jalapeños und die Zitronenschale hinzufügen. In einer großen Schüssel die Schlagsahne mit Vanillezucker steif schlagen. Die steife Sahne unter die Mango-Mischung heben. In eine große Servierschüssel oder in kleine Dessertschalen gießen. Vor dem Servieren mindestens eine Stunde kalt stellen. Mit Limettenschale, Jalapeño oder Kokosraspeln garnieren.

Aztec Chocolate Tarte

Das Wort Schokolade leitet sich vom aztekischen Wort für "bitteres Wasser", Xocólatl, ab. Bei den Azteken, die sich selbst Mexica nannten, handelte es sich dabei um eine Mischung aus Wasser, Kakao, Vanille und Cayennepfeffer. Noch heute, 500 Jahre nach der Ankunft der Spanier in Mexiko, trinkt man sehr gerne heiße Schokolade und schlägt die Flüssigkeit mit einem Quirl namens Molinillo schaumig. Während das kostbare Getränk in vorspanischen Zeiten den Männern der Adelsklasse vorbehalten war, genießen es heute Menschen in aller Welt. Nach Überlieferung der Maya war die Kakaopflanze göttlichen Ursprungs. Wir stimmen zu - Schokolade ist einfach göttlich!

200g grob gehackte Zartbitterschokolade

200g Bio-Butter

200g Rohrohrzucker

5 Eier

3 EL Weizen- oder Dinkelmehl

1 TL Bio-Zimt

Chilipulver/Chilischoten, fein gehackt

optional: 100 g gehobelte Mandeln

Puderzucker und ein Küsschen Zimt



Kuvertüre und Butter im Wasserbad schmelzen. Die verquirlten Eier mit einem Kochlöffel unterrühren. Danach das Mehl und die Gewürze unterrühren, den Teig in eine Springform (26 cm) geben und bei 180 Grad 20 Minuten backen. Nicht zu lang backen! Mit Puderzucker und Mandeln bestreuen.



Eine Veranstaltung des CHAT der WELTEN Thüringen



Der CHAT der WELTEN ist ein Angebot von

**ENGAGEMENT
GLOBAL**

Service für Entwicklungsinitiativen



Mit finanzieller Unterstützung des

BMZ



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung

Der Herausgeber ist für den Inhalt allein verantwortlich