Liebe geht durch den Magen

Nachbarschafts-Kochbuch
BENN Zehlendorf

VORWORT

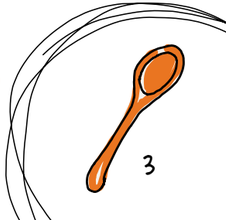
Liebe geht durch den Magen – wer schon einmal ein liebevoll zubereitetes Essen genossen hat, weiß, dass das stimmt. Gemeinsames Kochen und Essen verbindet Menschen oft tiefer als viele Worte. Deshalb ist dieses Buch dem gemeinsamen Essen gewidmet.

In den Berlin-Zehlendorfer Nachbarschaften rund um die Flüchtlingsunterkünfte Hohentwielsteig und Lissabonallee trafen sich Menschen mit und ohne Fluchterfahrung immer wieder zum gemeinsamen Essen: Ob zur Feier des Frühjahrsfestes Nouruz, bei selbstorganisierten Frauen*-Kochabenden, einer Einladung zum Abendessen in die Unterkunft oder beim Gartenprojekt.

Menschen mit und ohne Fluchterfahrungen brachten ihre Expertise und ihre Rezepte ein. Dabei erlebten die Teilnehmenden, dass beim gemeinsamen Kochen und Essen wie von selbst Kontakt und ein Austausch auf Augenhöhe entsteht. Diese Sammlung nachbarschaftlicher Kochrezepte ist das Ergebnis eines mehrjährigen Prozesses. Das Team von BENN Zehlendorf durfte die Nachbarschaft zwischen 2018 und 2021 dabei begleiten. Die Sammlung darf weiterwachsen – für Ihre eigenen Rezepte und Erinnerungen finden Sie blanko-Seiten im Buch.

Wir danken allen Nachbar*innen mit und ohne Fluchterfahrung, die mit uns gekocht, gegessen und ihre Rezepte geteilt haben. Und jetzt möchten wir diese schönen Momente und leckeren Speisen mit Ihnen teilen.

Guten Appetit und lassen Sie es sich schmecken – am besten gemeinsam!
Ihr Team von BENN Zehlendorf



INHALTSVERZEICHNIS

Einblick in BENN-Projekte

(FRAUEN*-) KOCHABENDE 8
EINLADUNG ZUM ABENDESSEN 10
GARTENPROJEKT 12

PROGRAMMBESCHREIBUNG BENN 67
IMPRESSUM 68

Rezepte im Überblick

HERZHAFT VEGETARISCH 15
ASCH – Nudelsuppe 16
BOLANI – Teigtaschen 18
FLAMMKUCHEN
herzhafter Blechkuchen 20
SPINAT-FETA-QUICHE
herzhafter Blechkuchen 22

HERZHAFT MIT FLEISCH 27
ASCHAK – gefüllte Nudeln 28
DOLMEH
gefülltes Gemüse und Weinblätter 30
FATTAH MAKDUSS
Auberginen-Brot-Snack 32
GHABELI POLO – Reisgericht 34
GHORMEH SABZI
Lamm-Bohnengericht 36
KEBBE – gefüllte Frikadelle 38
KOOFTEH – Fleischklößchen 40
RINDERROULADE – Fleischröllchen 42
SHORBA – Suppe mit Lammfleisch 44

SÜßE SPEISEN 49
APFELSTREUSEL – Apfelkuchen 50
BUTTERKUCHEN – Blechkuchen 52
GEFÜLLTE DATTELN
Datteln mit Frischkäsecreme 54
NOON-E KESCHMESCHI
Rosinenkekse 56
RANGINAK – Dattelkuchen 58
SCHOKOLADENKUCHEN – Topfkuchen 60
WEIHNACHTSKEKSE
Mürbeteigplätzchen 62

Projekte

Fotos © Nastaran Rabbani

(Frauen*_) Kochabende

Mit dem Neujahrsfest Nouruz geht alles los: Der Treffpunkt Mexikoplatz öffnet seine Pforten und Bewohner*innen der Flüchtlingsunterkünfte und andere interessierte Nachbar*innen kommen. An einem schönen Nachmittag werden afghanische Gerichte gekocht und gegessen sowie Gedichte und Texte über Nouruz vorgetragen. Zudem organisiert eine Nachbarin eine kleine Ausstellung mit Werken von Kindern.

Und weil es so schön ist, folgen mehrere gemeinsame Kochabende mit alteingesessenen und neuen Nachbar*innen im Treffpunkt Mexikoplatz. Die Idee eines nachbarschaftlichen Kochbuchs entsteht und die Kochabende werden mit Unterstützung von BENN Zehlendorf professionell fotografisch begleitet.

Außerdem wünschen sich einige Bewohner*innen der Flüchtlingsunterkünfte einen Treffpunkt zum gemeinsamen Kochen außerhalb der Unterkunft. Sie wollen einmal ganz in Ruhe unter sich sein, Erfahrungen austauschen und auch zusammen feiern.

Ein geeigneter Ort findet sich im Evangelischen Familienzentrum Paulus. BENN Zehlendorf bringt Frauen* aus den beiden Unterkünften Hohentwielsteig und Lissabonallee zusammen und übernimmt die Kosten. Alles weitere organisieren die Teilnehmenden selbst, begleitet durch die Integrationslots*innen als Sprachmittler*innen.

Einladung zum Abendessen

„Ich wünsche mir mehr Kontakt zu Deutschen" sagt ein junger Mann beim BENN-Erzählcafé in der Flüchtlingsunterkunft. „Kontakt ist die Mutter aller Lösungen!". Und wie entsteht direkter Kontakt zwischen Menschen mit und ohne Fluchterfahrung in der Nachbarschaft? „Liebe geht durch den Magen", sagt ein Nachbar (und prägt damit den Titel dieser Rezeptsammlung). „Warum laden wir nicht einfach die Nachbarschaft zum Abendessen ein?"

Sofort sind einige Bewohner*innen der Unterkunft Feuer und Flamme und beginnen mit der professionellen Planung eines Buffets für annähernd 70 Personen. Der Eigentümerverein der Siedlung verschickt die Einladungen und am Abend des Essens platzt der Aufenthaltsraum aus allen Nähten. Es haben sich mehr Interessierte angemeldet als Platz ist. Seit Stunden laufen die Vorbereitungen und nun sind die Gäste da. Alle sind gekommen und haben, wie bei einer Einladung üblich, kleine Aufmerksamkeiten dabei. Das Buffet mit Speisen aus Afghanistan und Iran wird eröffnet und als die Köch*innen zum Dank eine Blume von BENN überreicht bekommen, rufen Sie in das Stimmengewirr im Saal: „Wir möchten auch etwas sagen!" Es wird still im Raum, alle Augen richten sich auf die Gruppe Frauen*, die diesen Moment nicht vorbereitet haben und einfach nur sagen: „Danke!" Leuchtende Augen auf allen Seiten sagen mehr als viele Worte.

In der Ecke steht ein Nachbar der vorsichtig das Gespräch sucht: Wie viele Menschen aus der Unterkunft denn mittlerweile Arbeit gefunden haben? Er sei am Anfang ja ein großer Kritiker der Unterkunft gewesen, aber heute Abend habe sein Nachbar ihn mitgenommen und es sei ja wirklich sehr schön. Die Stimmung an diesem heißen Augusttag ist ausgelassen und es finden sich viele neue Engagierte aus der Nachbarschaft.

Gartenprojekt

Fotos © Heidi Kröger

Mitten in der Corona-Pandemie beginnen Ehrenamtliche, Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen der Gemeinschaftsunterkunft Hohentwielsteig, den kleinen, verwilderten Garten der Unterkunft zu neuem Leben zu erwecken.

Mit Lust an der Begegnung und viel gärtnerischer Expertise bringen sie den Garten Schritt für Schritt zum Blühen. Im Herbst werden Frühblüher in die Hochbeete gesetzt, im Frühjahr kommen die ersten Samen in die Erde. Jetzt muss alles nur noch wachsen. Die Kinder helfen beim Aussuchen der Pflanzen, beim Säen und Gießen, und später natürlich beim Ernten.

Immer mehr Bewohner*innen aus der Unterkunft werden neugierig und machen mit. Und es wird immer gemütlicher mit Kaffee und Kuchen. Mithilfe von BENN-Mitteln besorgen die Gärtner*innen Tische und Bänke. Sie teilen Selbstgekochtes und eine Bewohner*in lädt zum schiitischen Eid al-Ghadir-Fest.
Bei Regen wird im Zelt gefeiert, bei Sonnenschein draußen. Ganz nebenbei wird etwas Deutsch gelernt, Tipps ausgetauscht und Unterstützung angeboten bei kniffligen Fragen im Garten und darüber hinaus, beim Ankommen in der Nachbarschaft.

Wo am Anfang zarte Pflänzchen gesetzt wurden, wuchert im Hochsommer das Grün um die Wette mit Kürbissen, Auberginen und Salat. Und so gedeihen auch die nachbarschaftlichen Beziehungen. Daran haben sogar die Schnecken ihre Freude (und die Gärtner*innen mit und ohne Fluchterfahrung tauschen sich mittlerweile eifrig per Messenger über Methoden der Schneckenbekämpfung aus). Auch in Zukunft bietet der Garten eine Plattform der Begegnung in der Unterkunft und einen Treffpunkt für die Nachbarschaft.

BENN
Berlin Entwickelt
Neue Nachbarschaften

Programmbeschreibung BENN

BENN steht für
„Berlin Entwickelt Neue Nachbarschaften".

BENN ist ein Programm der Senatsverwaltung für Stadtentwicklung und Wohnen, das in Kooperation mit dem jeweiligen Bezirk durchgeführt wird. Berlinweit wurden 2017 und 2018 in der ersten Umsetzungsphase des Programms insgesamt 20 BENN-Standorte in der Umgebung großer Flüchtlingsunterkünfte aufgebaut.

BENN soll diese Nachbarschaften stärken und die Vernetzung fördern, bürgerschaftliches Engagement aktivieren und Geflüchteten die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erleichtern. Die Arbeit von BENN ist beteiligungsorientiert: alteingesessene und neu zugezogene Nachbar*innen können sich bei der Entwicklung und Umsetzung von nachbarschaftlichen Aktivitäten auf unterschiedlichen Wegen einbringen.

Das BENN Zehlendorf Team arbeitete zwischen Januar 2018 und Dezember 2021 gemeinsam mit den Nachbarschaften Düppel und Berlepschstraße in und um die Gemeinschaftsunterkünfte Lissabonallee 6 (Schließung September 2020) und Hohentwielsteig 27/29.

Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat
Investitionspakt Soziale Integration im Quartier
BENN Berlin Entwickelt Neue Nachbarschaften
L.I.S.T. Lösungen im Stadtteil Stadtentwicklungsgesellschaft mbH
Senatsverwaltung für Stadtentwicklung und Wohnen
Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
BERLIN

IMPRESSUM

Herausgeber

L.I.S.T. GmbH
Gottschedstraße 33
13357 Berlin

www.list-gmbh.de
info@list-gmbh.de

Layout & Illustration

Anne Goldammer
Judith Schöpke

www.annegoldammer.de
design@annegoldammer.de