



Elisa, Karolin und Sara (Mitte, von links) und die beiden „Chefköchinnen“ Nooralhuda Heb (links) und Kauther Abbas (rechts) überraschten die Gäste im Gärtringer Café Global unter anderem mit Halout Al jouben. Uns hat das Team das Rezept für die süße Nachspeise verraten

Foto: Sandra Schumacher

Von rotem Reis und süßem Käse

Integrationsmanager für Gärtringen und Nufringen ruft integratives Koch-Projekt ins Leben

Über einer gemeinsam zubereiteten Mahlzeit lassen sich hervorragend Freundschaften knüpfen. Diese Erfahrung machten drei Schülerinnen der Böblinger Theodor-Heuss-Werkrealschule. Im Rahmen eines Sozialpraktikums bei der Gemeinde Gärtringen kochten sie mit zwei Flüchtlingsfrauen arabische Gerichte.

VON SANDRA SCHUMACHER

GÄRTRINGEN. Hektisches Treiben herrscht in der Schulküche der Ludwig-Uhland-Schule in Gärtringen. Auf mehreren Herden brutzelt und brodelt es in den Töpfen, immer wieder hallt ein fröhliches Lachen durch den Raum. Würzig riecht es. Und vielleicht ein wenig exotisch. Lecker eben.

Der Grund für das kulinarische Gewusel ist ein Projekt im Rahmen eines Sozialpraktikums dreier Schülerinnen der Böblinger Theodor-Heuss-Werkrealschule bei der Gemeinde Gärtringen. Dabei schnuppern Karolin, Elisa und Sara nicht nur in die Betreuung der Flüchtlinge hinein, sondern kochen auch gemeinsam mit ihnen traditionelle Gerichte aus deren Heimatländern.

Die Idee dazu stammt von Michael Damaskinakis-Wohlhüter, Integrationsmanager der Gemeinden Gärtringen und Nufringen. Bettina Schumacher und Susanne Löhnert, erste und zweite Vorsitzende des Vereins „Menschen kommen an“, der sich um die

Integration von Flüchtlingen kümmert, stellten die entsprechenden Kontakte her. „Das Kochen ist eine gute Möglichkeit zu einem positiven kulturellen Austausch“, sagt der Integrationsmanager. Denn Geflüchtete hätten weit mehr zu bieten als Geschichten über traurige Schicksale und schwere psychische Traumata.

Das gemeinsame Zubereiten von Mahlzeiten verdeutliche, dass aus dem Zusam-

nung beim Kochen in Zukunft häufiger stattfinden. „Beispielsweise mit den Gastronomen aus der Umgebung“, überlegt der Integrationsmanager. Oder mit interessierten Menschen, die gerne aus erster Hand erfahren möchten, wie man beispielsweise in Syrien kocht. Am Ende soll ein Kochbuch entstehen.

Zwei Rezepte dürften darin auf jeden Fall enthalten sein: Das Hauptgericht Tuman und Jaj (Roter Reis mit Hähnchen) und der Nachtisch Halout Al jouben (Grießrolle mit süßer Käsefüllung). Denn das bereiten Elisa, Karolin und Sara heute zu.

Fachkundige Anleitung erhalten sie von Nooralhuda Heb. Die 33-Jährige kommt aus Syrien.

An einer Fachhochschule in Damaskus machte sie eine Ausbildung zur Köchin und arbeitete in der Folge als Chefköchin in einem Hotel sowie am Flughafen in Damaskus. Dort bereitete sie beispielsweise das Flugzeug-Essen für die Lufthansa zu. Vor zwei Jahren kam sie nach Gärtringen, erzählt sie auf arabisch, denn bisher hat sie noch keinen Platz in einem Deutschkurs bekommen. Der soll aber in dieser Woche beginnen. Damit Karolin, Elisa und Sara ihre Anweisungen trotzdem verstehen, weicht Übersetzer Jamal Chamot nicht von ihrer

Seite. Er floh vor drei Jahren aus Syrien nach Deutschland und hat nun einen Minijob als Übersetzer bei der Gemeinde.

Weitere Tipps bekommen die drei von Kauther Abbas. Bevor die 40-Jährige ebenfalls vor zwei Jahren von Albanien nach Deutschland kam, war sie im Bereich Logistik tätig. Außerdem unterstützte sie die Rothalbmond-Bewegung (das arabische Pendant zum Roten Kreuz). Ihr Deutsch ist noch bruchstückhaft, daher nimmt auch sie die Hilfe von Chamot in Anspruch. Das Koch-Projekt hat ihr gut gefallen. „So können wir die Sprache lernen und gleichzeitig etwas von unserer Kultur vermitteln“, schwärmt Abbas.

Gemüse schnippeln und Teig rollen

Und wie finden die Mädels die Aktion? „Richtig cool“, ist sich das Trio einig. „Die Menschen, die wir kennengelernt haben, waren total gastfreundlich und haben uns immer sofort mit einbezogen“, erzählt Karolin. Während des Kochens haben die drei hauptsächlich als Küchenassistentinnen fungiert, Gemüse geschnippelt oder die Creme für den Nachtisch in den Teig eingerollt.

Auch nach dem Praktikum wollen die Mädchen sich in der Flüchtlingsbetreuung engagieren. Zum Beispiel beim Café Global, das der Verein „Menschen kommen an“ alle zwei Wochen im katholischen Gemeindehaus ausrichtet. Dort können Gärtringer und Flüchtlinge miteinander in Kontakt kommen – und manchmal Köstlichkeiten aus fernen Ländern probieren.



„Die Flüchtlinge bekommen das Gefühl, dass sie etwas zu bieten haben, indem sie einen Teil ihrer Kultur weitergeben. Und wir profitieren von den leckeren Gerichten.“

Michael Damaskinakis-Wohlhüter
Integrationsmanager Gärtringen/Nufringen

menleben mit Flüchtlingen auch Positives entstehen könne. „Auf der einen Seite bekommen die Flüchtlinge wieder das Gefühl, dass sie etwas zu bieten haben, indem sie einen Teil ihrer Kultur weitergeben können“, so Damaskinakis-Wohlhüter, bevor er grinsend hinzufügt: „Und auf der anderen Seite profitieren wir von den leckeren Gerichten.“

Deshalb soll das Koch-Event auch keine Einzelaktion bleiben. Auch wenn Damaskinakis-Wohlhüter noch keine weiteren Termine ins Auge gefasst hat, sollen die Begeg-

Rezept (Zubereitungszeit zirka 1 Stunde):

Halout Al jouben

(Grießrolle mit süßer Käsefüllung)

Zutaten für 4 Rollen/4 Personen:

20 g milder, nicht zu geschmacksintensiver Käse
100 ml Milch
20 g ungesalzene Pistazien gehackt
100 g Grieß
100 g Zucker
25 g Maismehl (2 gehäufte EL)
Rosenwasser (oder Blütenwasser) zum

Kochen
2 Mozzarella
50 g Mascarpone
1 TL Zitronensaft
Frischhaltefolie

Zubereitung:

1. Sirup: 20 g Zucker, 50 ml Wasser, einen Schuss (1 TL) Rosenwasser und einen Schuss Zitronensaft im Topf erhitzen, umrühren bis der Zucker aufgelöst ist. Unter Rühren aufkochen und abkühlen lassen.

2. Die Pistazien fein hacken.

3. Käse reiben und in eine Schüssel geben. Den Mozzarella mit den Händen kneten.

4. Füllung: 20 ml Milch in eine Schüssel geben und mit dem Maismehl verrühren. Die restliche Milch in einem Topf mit 50 g Grieß mischen und zum Kochen bringen.

5. Die Mischung aus Milch und Mehl zur kochenden Grießmischung unter ständigem Rühren geben. 2 EL Zucker hinzufügen. Einen Schuss vom Rosenwasser unterrühren. Die Füllung in eine Schüssel geben und für 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.

6. Teig: 50 g Grieß, 50 g Zucker und 2 TL Rosenwasser in eine Pfanne geben und mit 50 ml Wasser köcheln lassen. Den Mozzarella und den geriebenen Käse hinzufügen und gut umrühren, bis eine klebrige Masse

entsteht. 10 g geriebene Pistazien und einen TL Rosenwasser hinzugeben, unterrühren und abkühlen lassen. Frischhaltefolie ausbreiten und mit einem EL Zucker bestreuen. Die Teigmischung auf der Folie ausbreiten und mit feuchten Händen sehr dünn glattstreichen. Mit einem Messer vier Quadrate aus dem Teig ausschneiden.

7. Die Füllung aus dem Kühlschrank nehmen und den Mascarpone untermischen. Gleichmäßig mit einem Löffel auf die Teig-Quadrate verteilen und anschließend zu kleinen Rollen formen. Die fertigen Rollen mindestens 30 Minuten kühl stellen. Zum Servieren Rollen mit Sirup übergießen und restliche Pistaziensplitter drüberstreuen.