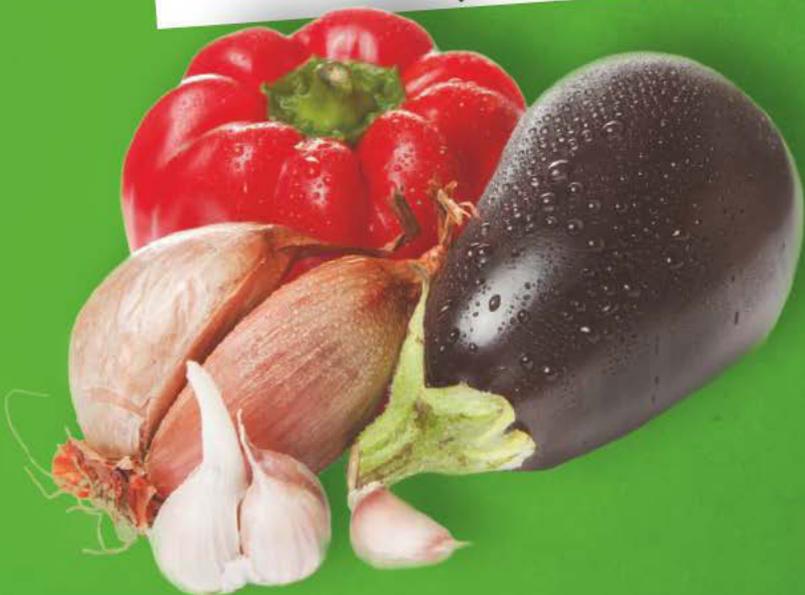


HANNOVER

IS(S)T BUNT

ZWEITSTIMME
GRÜN



GRÜN
MACHT'S!



BEGOVĀ CORBA

Beys suppe

ZUTATEN

300 g Hühnerfilet
300 g Okraschoten
2 große Karotten
1 Petersilienwurzel
(klein schneiden)

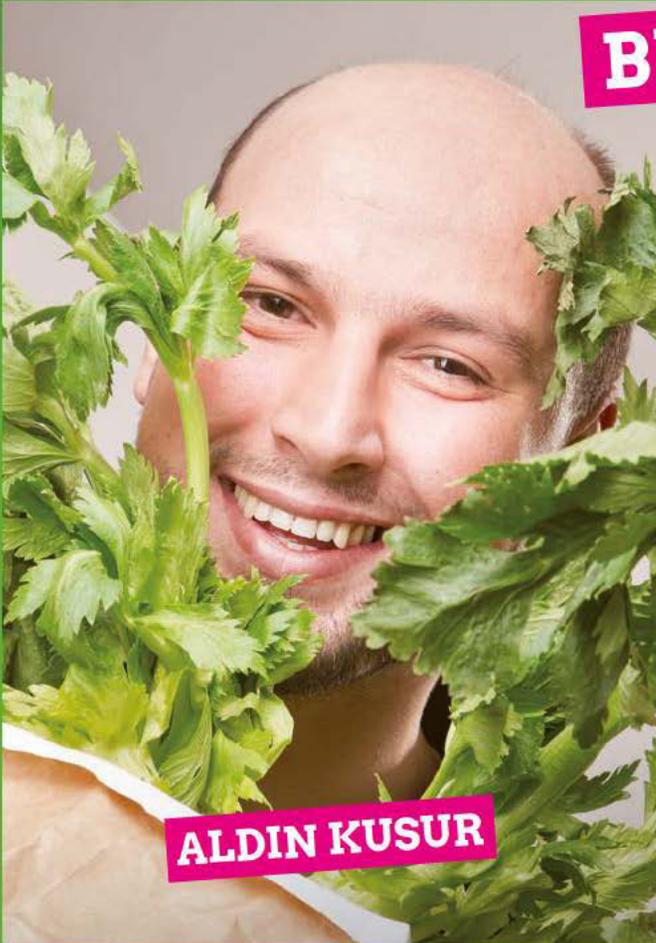
Blätter von 1-2 mittelgroßen
Stangen Staudensellerie
(gehackt)
Olivenöl
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Hühnerfilet und Karotten im Schnellkochtopf mit kochendem Wasser bedecken und 10-15 Min kochen lassen. Wenn der Schnellkochtopf pfeift, Gemüse und Fleisch entnehmen, in Würfel schneiden und zurück in den Schnellkochtopf legen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Sellerieblätter und Petersilienwurzel dazugeben.

Okraschoten in wenig Wasser und mit 2-3 Tropfen Essig in einem weiteren Topf kochen. Anschließend abschrecken und die Fäden von den Okraschoten entfernen. In den Schnellkochtopf geben und kochen lassen. Wenn alles gar ist, 200 ml kaltes Wasser mit zwei Esslöffeln Stärke verrühren und zur Suppe dazugeben. Alles 8-10 Min kochen lassen.

Mit Schmand und Zitronenvierteln servieren.



ALDIN KUSUR

JANUAR 2018



| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|----------------|-----------------|-----------------------------------|------------|---------|-----------------|---------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Neujahr | | | | | Hl. Drei Könige | Orthodoxes Weihnachtsfest |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | | Pongalfest | Makar Sakranti |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | Ende Pongalfest | | | | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Saraswati Puja | | | | | | |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| | | Tu B'Schwat (Neujahr d. Bäume) | | | | |

EMPANADA DE MANZANA

gedeckter Apfelkuchen

ZUTATEN

Teig

500 g Mehl
250 ml lauwarmes Wasser
100 g geschmolzene Butter
25 g frische Hefe
1 Ei
1 Prise Salz
3 EL Zucker

Füllung

5 Äpfel
3 EL Zucker
50 g Butter

ZUBEREITUNG

Mehl in Schüssel sieben und Mulde eindrücken. Hefe in einer Tasse zerbröckeln und mit 3 EL Wasser und Prise Zucker verrühren. Hefegemisch in die Mulde geben. Zucker, Prise Salz, Butter, Ei, lauwarmes Wasser zugeben und zu glattem Teig verkneten. Schüssel abdecken und Teig 1 Std. gehen lassen. Äpfel schälen, entkernen, in Spalten schneiden und mit 3 EL Zucker süßen. Teig in zwei gleiche Teile teilen und beide Teile auf bemehlter Arbeitsplatte ausrollen. Backblech mit Backpapier auslegen und einen Teil Teig mit Schwung auf das Backblech geben. Mit Apfelspalten und anschließend Butterflocken belegen. Mit dem zweiten Teil die Füllung abdecken. Ränder zusammendrücken und mit Gabel Löcher in den Teig stechen. Ca. 30-35 Min. bei 180°C (Umluft) backen.



VANESSA CORES CHAVES

FEBRUAR 2018



| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|--------------------------|------------------------------|----------------|-------------------------------|------------------------|---------|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | | Mariä Lichtmess | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | Hizir-Fasten d. Aleviten | | Ende Hizir-Fasten d. Aleviten | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Masleniza Rosenmontag | Maha Shivaratri Fastnacht | Aschermittwoch | | Losar (Tibet. Neujahr) | | Ende Masleniza Ende Losar (Tibet. Neujahr) |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | | | | |
| | | Purimfest | | | | |

Christliche Feiertage

Jüdische Feiertage

Islamische Feiertage

Hinduistische Feiertage

Buddhistische Feiertage

Gesetzliche Feiertage

ARABISCH HUHN

à 1 Acs

ZUTATEN

| | |
|------------------------------|------------------------|
| 500-600 g Hähnchenbrustfilet | 1 Flasche Weißwein |
| 500 g getrocknete Pflaumen | Lorbeerblätter |
| 2 Gläser Oliven | Brauner Zucker |
| 2 kleine Gläser Kapern | Salz/Pfeffer/Knoblauch |
| Apfel | Reis je nach Vorliebe |
| Zwiebel | |

ZUBEREITUNG

Hähnchenbrustfilet in mehrere größere Stücke schneiden (damit das Aroma später besser einzieht). Apfel und Zwiebel in kleine Stücke schneiden und mit Pflaumen, Oliven, Kapern und dem Filet in eine Auflaufform geben und gleichmäßig verteilen. Das Ganze nach eigenem Ermessen mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und mit mehreren Esslöffeln braunem Zucker bestreuen. Flasche Weißwein hinzugeben, so dass die Zutaten nahezu vollständig darin „baden“. Lorbeerblätter hinzufügen. Alles ca. 1 Std. im Ofen auf 200°C erhitzen, gelegentlich umrühren. Als Beilage Reis servieren. Dauer: ca. 1,5 Std.



CHRISTOPHER STEINER

MÄRZ 2018



| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|--------|----------|--------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------|------------------|
| | | | 1 Ende Purimfest Holifest | 2 Holifest | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 Sikh Neujahr | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 Newrozfest | 22 | 23 | 24 | 25 Palmsontag |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 Pessach Karfreitag | 31 Magha Puja | |

INDISCHES DAL

mit Spinat und Kokosflocken

ZUTATEN

| | |
|---|--------------------------|
| 150 g gefrorener/frischer Spinat | 3 TL Kokosflocken |
| 1 Tasse rote Linsen | 2 TL Öl |
| 1 Zwiebel | 1 kleines Stück Butter |
| 1 gewürfelte Tomate | 1 TL Kreuzkümmel (Jeera) |
| 1 TL Ingwer-Knoblauch-Paste (alternativ 1 Zehe Knoblauch und 1 kleines Stück geschälter Ingwer) | 1 TL Kurkuma (Turmeric) |
| | Salz zum Abschmecken |

ZUBEREITUNG

Zunächst die Linsen kochen. Anschließend das Öl in einer Pfanne erhitzen und kurz den Kreuzkümmel anbraten. Gehackte Zwiebel hinzugeben und glasig braten. Ingwer-Knoblauch-Paste, Tomate und Kurkuma dazugeben und alles verrühren. Den gefrorenen bzw. frischen Spinat und ein wenig Wasser hinzufügen, alles unterrühren und aufkochen lassen. Zu der Spinat-Mischung die gekochten roten Linsen geben und erneut verrühren. Einmal aufkochen lassen, dann Kokosflocken, Butter und eine Prise Salz zum Abschmecken beifügen. Alles einen Moment aufkochen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Gericht mit Reis oder indischem Brot servieren.



PRIYANKA PARVATHI

APRIL 2018



| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|--------------------------------|----------|-------------------|------------|---|-------------------|--|
| | | | | | | 1 Ostersonntag |
| 2 Ostermontag | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 Ende Pessach | 8 Weisser Sonntag Orthodoxes Osterfest |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 Tamil. Nj. Lailat al Miraj Himmelfahrt d. Propheten Mohammed | 14 Tamil. Nj. | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 Türkisches Kinderfest | 24 | 25 Rama Navami | 26 | 27 | 29 | 30 |

Christliche Feiertage

Jüdische Feiertage

Islamische Feiertage

Hinduistische Feiertage

Buddhistische Feiertage

Gesetzliche Feiertage

MELANZANE ALLA PARMIGIANA

ü Ber BÄckener Au Berginen Aufl Auf

ZUTATEN

750 g Auberginen
(dicke Scheiben)
800 g Tomaten
(frisch oder aus der Dose)
Olivenöl
250 g Mozzarella (in Scheiben)

Parmesan
1 Zweig Basilikum
1 Knoblauchzehe
etwas Salz

ZUBEREITUNG

Tomaten, Öl, Salz und den Knoblauch in einen Topf geben, aufkochen und ca. 20 Min. zu einer dicklichen Sauce köcheln. Auberginenscheiben bei ca. 120°C im Ofen trocknen bis sie etwas schrumpeln, so saugen sie später weniger Öl auf. Früher hat man die Scheiben eingesalzen und dann ausgedrückt, um Bitterstoffe zu entfernen – heutige Auberginen sind nicht mehr bitter. Die Scheiben in Öl goldbraun anbraten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. In eine geölte Auflaufform abwechselnd je eine Schicht Auberginen, Tomatensugo, Mozzarella und darüber frisch geriebenen Parmesan geben und mehrfach wiederholen. Form mit Alufolie abdecken und bei 180°C ca. 20 Min. im Backofen backen, anschließend 10 Min. ohne Folie.



SANTO VITELLARO

MAI 2018



| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|--------------------------------------|---|---------------|---------------------------|---------|------------------------------|---|
| | 1 Tag der Arbeit | 2 | 3 Lag BaOmer | 4 | 5 Hidirellez der Aveliten | 6 St. Georgfest d. Roma Hidirellez der Aveliten |
| 7 | 8 | 9 | 10 Christi Himmelfahrt | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 Ramadan | 17 | 18 | 19 Schawuot | 20 Pfingstsonntag |
| 21 Ende Schawuot Pfingstmontag | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 Saga Dawa Vesak Buddh. Neujahr | 30 | 31 Fronleichnam | | | |

TSOUREKI

griechischer

h efezopf

ZUTATEN

| | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1 Tasse Zucker | 25 g Hefe |
| 1 Tasse geschmolzene Butter | 1/3 Tasse lauwarmes Wasser |
| 1,5 Tassen warme Milch | 10 Tassen Mehl |
| 4 Eier | 1 Ei |
| Prise Salz | |

ZUBEREITUNG

Butter, Zucker, Milch, Eier (leicht geschlagen) und Salz verrühren. Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und zum Teig geben. Nach und nach Mehl hinzufügen, bis der Teig relativ fest wird. Teig auf bemehlter Fläche kneten. Schale mit Butter ausstreichen und Teig hineinlegen. Schale abdecken und 2 Std. warm ruhen lassen, bis sich die Größe verdoppelt. Teig erneut kneten und in 4 gleiche Stücke teilen. Jedes Stück dritteln und zu 3 gleich großen Bällen rollen. Abdecken und 15 Min. ruhen lassen. Bälle zu Schnüren ausrollen und vier Zöpfe flechten. Zöpfe abdecken und lauwarm ruhen lassen, so dass sich die Größe verdoppelt. 1 Ei schlagen, mit Wasser vermengen und auf die Zöpfe streichen. Ofen auf 180°C vorheizen, ca. 35-40 Min. backen.

SOFIA ASLANIDOU



JUNI 2018



| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|---------------------------------------|----------|--------------------|--------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Lailat al-Qadr Nacht d. Bestimmung | | | Ende Ramadan | Fastenbrechen Id al-Fitr | Drachenbootfest (China) | Drachenbootfest (China) |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Drachenbootfest (China) | | Weltflüchtlingstag | | | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

SAUTIERTES GEMÜSE

ZUTATEN

Zwiebeln
Möhren (geraspelt)
Paprika (in Scheiben geschnitten)
Auberginen (in Scheiben geschnitten)
Kohl
Tomaten (in Scheiben geschnitten)

ZUBEREITUNG

Das Gemüse wird schichtweise in einen Topf gegeben:

Zuerst die Zwiebeln, dann geraspelte Möhren, Paprikascheiben, Auberginenscheiben, den klein geschnittenen Kohl und zum Schluss die geschnittene Tomaten. 100 ml Sonnenblumenöl und 200 ml Wasser auf das Gemüse geben. Salz und Zucker nach Gefühl hinzufügen und 20 Min. kochen lassen, aber nicht umrühren. Das Gericht auskühlen lassen. Dieses Gericht lässt sich sowohl als Hauptgericht, als auch als Beilage zu beispielsweise Fleisch oder Fisch genießen. Beim Servieren darauf achten von den unteren Schichten ausgehend, das Gemüse aus dem Topf zu holen.

Guten Appetit!



TANJA KORSUNSKA

JULI 2018



| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|--------|----------|----------|------------|-------------|----------------------|----------------------|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | | | | | Ratha Yatra | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | | | | | Tisha BeAv Fasten | Tisha BeAv Fasten |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | | | | Asalha Puja | | |
| 30 | 31 | | | | | |

GAMBAS

mit chili und Knoblauch

ZUTATEN

Gambas

Salz

Pfeffer

Olivenöl

Chili (frische klein geschnittene
Schoten oder Chiliflocken)

Knoblauch

Salz

Pfeffer

Oregano

ZUBEREITUNG

Gambas leicht einritzen, um den Darm zu entfernen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Gehackten Knoblauch und Chili kurz anbraten und dann die Gambas in die Pfanne geben. Wenn die Gambas rot sind, sind sie gar.

Mit Baguette servieren. Fertig.



OSWALD CLEMENS

AUGUST 2018



| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|----------------|--|--|------------|--|---------|---------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Obonfest Japan | | Mariä Himmelfahrt Ende Obonfest Japan | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | Opferfest Id al-Adha (Kurban Bayrami) | | | Ende Opferfest Id al-Adha (Kurban Bayrami) | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

FINNISCHE LACHSSUPPE



MERJA ISENSEE

ZUTATEN

- 600 g Lachsfilet
- 800 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 l Fischbrühe
- 200 ml Sahne
- 100 g Butter
- 1 Bund Dill
- weißer Pfeffer
- Lorbeerblatt
- Salz

ZUBEREITUNG

Klein geschnittene Zwiebel mit etwas Butter andünsten. Flüssigkeit, klein geschnittene Kartoffeln, Gewürze und Lorbeerblatt dazugeben. Ca. 10 Min. kochen lassen, den gewürfelten Lachs dazugeben und ca. weitere 10 Min. auf kleiner Flamme kochen.

Sahne und Butter zugeben und heiß werden lassen. Fein gehackten Dill untermischen und abschmecken. Mit Brot servieren (in Finnland mit saurem Roggenbrot).

SEPTEMBER 2018



| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|--------------------------------------|--|--|-------------------|---------|---------|--|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 Rosch Haschana Jüd. Neujahrsfest |
| 10 Sart Thai Mid-year-Festival | 11 Ende Rosch Haschana Jüd. Neujahrsfest | 12 Islamisches Neujahr Ganes Chaturthi | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 Jom Kippur Versöhnungstag | 19 Jom Kippur Versöhnungstag | 20 Ashura-Fest | 21 | 22 | 23 Sukkot Laubhüttenfest Ende Ganes Chaturthi |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 Shemini Azeret Ende Sukkot Laubhüttenfest |

Christliche Feiertage

Jüdische Feiertage

Islamische Feiertage

Hinduistische Feiertage

Buddhistische Feiertage

Gesetzliche Feiertage



BARBUNYA

türkisches Bohnen-gericht

ZUTATEN

1/2 kg getrocknete Bohnen
(vom türkischen Markt
„Barbunya Fasülyesi“)
2 Karotten (klein gewürfelt)
1 große Zwiebel
(klein geschnitten)
1 TL Zucker
1/2 TL Salz und Pfeffer

1/2 Wasserglas geschälte &
pürierte Tomaten
1 TL Paprikamark
1 Knoblauchzehe
(klein geschnitten)
Pflanzenöl

ZUBEREITUNG

Am Vorabend Bohnen im Topf mit kochendem Wasser übergießen, über Nacht stehen lassen. Am Folgetag haben die Bohnen das Wasser etwas aufgesogen. Wasser hinzufügen, sodass die Bohnen bedeckt sind und ca. 5 Min. kochen. Wasser abschütten und Bohnen mit lauwarmen Wasser abwaschen. In 2. Topf Zwiebel und Knoblauch leicht mit Öl anbraten. Tomaten, Paprikamark, Karotten, Salz und Pfeffer hinzugeben und kochen lassen. Kocht es eine Weile, Bohnen hinzugeben und 2 Gläser Wasser aufschütten. Topf zudecken und bei niedriger Hitze kochen lassen. Zwischendurch umrühren – bei Bedarf wenig neues Wasser hinzugeben bis die Bohnen durchgekocht sind. Topf 1/2 Std. kühlen lassen. In den Kühlschrank stellen. Kalt servieren.

OKTOBER 2018



| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|--------|--|--|-----------------------|---------|---|----------------|
| 1 | 2 Ende Shemini Azeret Simchat Thora Freudenfest | 3 Tag d. off. Moschee Tag d. deutschen Einheit | 4 | 5 | 6 | 7 Erntedank |
| 8 | 9 Durga Puja | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 14 | 15 Navaratri | 16 | 17 | 18 | 19 Ende Durga Puja Ende Navaratri | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 Reformationstag | | | |

KARTOFFELN MIT STEINPILZEN

im Tontöpfchen

ZUTATEN PRO PORTION

2-3 mittelgroße Kartoffeln
2-3 mittelgroße Steinpilze
(in Scheiben geschnitten)
1 mittelgroße Zwiebel
eine Handvoll grob geriebene
Karotten

1 Knoblauchzehe
1 TL Butter
Salz, Pfeffer, Sonnenblumenöl,
frische Petersilie oder Dill

ZUBEREITUNG

Pro Portion benötigt man ein Tontöpfchen mit Deckel (ähnlich Römertopf). Gemüse waschen und schälen, Pilze putzen. Kartoffeln in mittelgroße Würfel schneiden, kurz bei starker Hitze in Sonnenblumenöl anbraten und auf den Boden des Tontöpfchens legen. Salz, Pfeffer nach Geschmack sowie Butter und Knoblauchzehe dazufügen. Zwiebeln fein würfeln und goldbraun anbraten. Karotten und 1 Min. später Steinpilze zufügen, alles kurz anbraten, zu den Kartoffeln in das Tontöpfchen geben und 3-4 EL Wasser dazu gießen. Töpfchen zudecken und im kalten Ofen 30 Min. bei 150°C garen lassen. Das Gericht wird direkt im Töpfchen ohne Deckel serviert und mit fein gehackten Kräutern bestreut. Smatschnogo! (ukrainisch für Guten Appetit) P.S. Beim Aufheizen eines Tongefäßes ist immer Vorsicht angebracht und lieber mit etwas geringerer Hitze etwas länger zu garen.



NATALIYA BUTYCH

NOVEMBER 2018



| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|--------|------------------------------------|--|--------------|--------------------|---------|----------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | Alleheiligen | Allerseelen | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | | Diwali | | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | | | | | | Volkstrauertag |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | Mevlid, Geb. d. Propheten Muhammad | Buß- und Betttag Mevlid, Geb. d. Propheten Muhammad | | Guru Nanak Jayanti | | Totensonntag |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

CHELO KABAB

ZUTATEN

Basmati oder Dampfreis
½ kg gemischtes Lamm- und
Rinderhack
2 fein gehackte Zwiebeln
½ Tasse Reismehl
1 EL Olivenöl
1 TL Schwarzer Pfeffer
1 TL Paprikapulver

6 Grüne Chilischoten
(fein gehackt)
1 TL Kreuzkümmel
2 gehackte Knoblauchzehen
Ei
Salz nach Geschmack
Öl nach Bedarf

ZUBEREITUNG

Reis einige Stunden wässern, dann im Wasser kochen bis er gar ist. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Der Reis sollte nicht zu lange kochen, er sollte weich sein und noch Biss haben. Mit wenig Öl oder Butter und wenig kaltem Wasser bei geringer Hitze neu aufsetzen (Deckel fest verschließen!) und behutsam garen, bis im Topf ein starker Wasserdampf entsteht. Hackfleisch, Zwiebeln, Pfeffer, Salz, Chilischoten, Paprikapulver und gehackten Knoblauch vermischen. Mischung in eine Schüssel geben und gründlich mit Reismehl und Ei vermengen. Das Gemisch zu 10 cm „länglichen Bällchen“ formen. In einer Pfanne braten oder am Spieß grillen. Reis mit einer Mulde anrichten, etwas Butter hinein geben und mit Kabab und gegebenenfalls gegrillten Tomaten servieren.



**SHARAM
SADEGHZADEH-OSKOU**

DEZEMBER 2018



| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|--------|------------------------------------|-----------------------------|------------------------|---------|-----------------------|--|
| | | | | | 1 | 1. Advent 2 Chanukka Lichterfest |
| 3 | 4 | 5 | 6 Nikolaus | 7 | 8 Mariä Empfängnis | 9 2. Advent |
| 9 | 10 Ende Chanukka Lichterfest | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 3. Advent |
| 16 | 17 | 18 Int. Tag d. Migranten | 19 | 20 | 21 | 22 4. Advent |
| 23 | 24 Heilig Abend | 25 1. Weihnachtstag | 26 2. Weihnachtstag | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 Silvester | | | | | |

WARUM HABE ICH DIESES GERICHT AUSGEWÄHLT?

ALDIN KUSUR

Am wichtigsten beim Essen sind die Zutaten: Erstens Liebe, zweitens Geduld und dann alle Zutaten, die das Essen gesund machen. Die Suppe ist einfach und schnell von Jedem zuzubereiten, sie ist zu jeder Jahreszeit lecker und ein sehr beliebtes Gericht.

VANESSA CORES CHAVES

Beim Kochen ist mir das gemeinsame Essen mit Freunden und Familie wichtig. Das Gericht ist ein typisches galizisches Gericht und erinnert mich an meine zweite Heimat.

CHRISTOPHER STEINER

Kochen und Essen kann (und sollte gelegentlich) ein gesellschaftliches Erlebnis sein. An diesem Gericht gefällt mir neben der leichten Zubereitung besonders gut, dass sich pikante und süßliche Geschmacksnuancen in ungewöhnlicher Weise vereinen.

PRIYANKA PARAVATHI

Ich habe dieses Rezept ausgewählt, weil es das Lieblingsgericht von meinem Mann und mir ist, es gesund ist und außerdem typisch für die indische Küche ist. Da ich Vegetarierin bin, ist mir beim Essen vegetarische Ernährung wichtig.

SANTO VITELLARO

Das Gericht ist eine sizilianische Spezialität und das Aroma erinnert mich an meine Kindheit und an Sizilien. Meine Oma hat es früher gekocht und ich habe ihr dabei geholfen. Beim Kochen ist mir wichtig, frische und biologische Zutaten zu verwenden. Zu Hause esse ich bevorzugt vegetarisch.

SOFIA ASLANIDOU

Beim Kochen ist mir wichtig, dass es allen schmeckt. Das Rezept habe ich ausgewählt, weil wir in Griechenland jedes Jahr am Donnerstag vor Ostern traditionell diesen Hefezopf zubereiten und er auf keiner Ostertafel fehlen darf. Ostern ist für uns das wichtigste Fest des Jahres.

TANJA KORSUNSKA

Ich habe dieses Gericht ausgewählt, weil es auch noch am nächsten Tag sehr gut schmeckt und somit sehr praktisch, z.B. für berufstätige Frauen ist. Außerdem erinnert es mich an früher, da wir damals so Gemüse für die Winterzeit eingemacht haben, um auch im Winter Gemüse essen zu können.

OSWALD CLEMENS

Wichtig ist das Beisammensein mit Familie, Freunden und Bekannten, der Austausch darüber, was in den letzten Tagen passiert ist und dass es sich alle von Herzen schmecken lassen. Gambas essen wir immer zusammen mit der ganzen Familie zu Weihnachten – dann kommen 12-14 Personen zusammen und wir nehmen uns 2-3 Std. Zeit zum gemeinsamen Essen.

MERJA ISENSEE

Lachssuppe ist ein typisches finnisches Gericht, das auch in Deutschland schnell und einfach nachgekocht werden kann. Bei der Auswahl war mir wichtig, dass es sich um natürliche Zutaten handelt.

SEZIN ONAY

Dieses Gericht kocht meine Mutter seit meiner Kindheit und ich verbinde damit Sommerurlaube und Familiengefühl. Beim Essen und Kochen sind mir das Zusammensein und das Teilen am wichtigsten.

Mir ist wichtig, dass Kochen mit Spaß und wenig Zeitaufwand verbunden ist, die Zutaten natürlich und frisch sind, die Gerichte abwechslungsreich, schmackhaft und gesund sind. Das Gericht assoziiere ich mit frischem Gemüse und Kräutern aus dem Garten meiner Großeltern, mit aufschlussreichen Waldspaziergängen an sonnigen Tagen, einer Kindheit frei von Plastikverpackungstüten und Einkaufswagen und voll von unvergesslich leckeren und stets frisch zubereiteten Mahlzeiten. Die Gerichte im Tontöpfchen können wahlweise mit Pilzen, mit oder ohne Fleisch, mit beliebigen Gemüsesorten wie Kürbis, Tomaten, Zucchini, etc. vorbereitet werden.

NATALIYA BUTYCH

SHARAM SADEGHZADEH-OSKOU

Dieses Gericht habe ich ausgewählt, weil es satt macht und leicht bekömmlich ist. Generell sind mir beim Kochen Sauberkeit und gute Zutaten wichtig.



In der Stadt und Region Hannover leben Menschen aus über 150 Nationen - in diesem Kochkalender präsentieren 12 von ihnen ihre persönlichen Leibgerichte. Lieblingsspeisen machen glücklich: Ihr Duft erinnert uns an glückliche Momente und liebe Menschen. In jedem Fall erzählen sie Geschichten wie die von Santo Vitellaro: „Dieses Gericht ist eine sizilianische Spezialität und das Aroma erinnert mich an meine Kindheit und an Sizilien. Meine Oma hat es früher gekocht und ich habe ihr dabei geholfen.“ Oder die von Sofia Aslanidou: „Das Rezept habe ich ausgewählt, weil wir in Griechenland jedes Jahr am Donnerstag vor Ostern traditionell diesen Hefezopf zubereiten und er auf keiner Ostertafel fehlen darf.“

GENIEßEN SIE DIE VIELFÄLTIGE UND BUNTE KOCHKULTUR HANNOVERS!

IMPRESSUM

Herausgeber:

BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN
Stadtverband Hannover

Redaktion:

Daniel Kebschull
BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN
Stadtverband Hannover
Senior-Blumenberg-Gang 1
30159 Hannover

Tel.: 0511 32 33 14

stadt@gruene-hannover.de
<http://www.gruene-hannover.de>

Fotos: Sven Brauers

Gestaltung: Pia Danner/Maja Ritzer

www.gruene-hannover.de

