



**Kochen gemeinsam:** Nora Bethlehem (v.l.), Petra Beiderbeck, Imke Meyer, Frauke Prieg und Rihana Issa von der Initiative „Über den Tellerrand“ mit dem neuen Kochbuch. Die Gruppe trifft sich an jedem 3. Donnerstag im Monat im Ummelner Gemeindehaus.

NW 30.11.2018

# Integration am Küchentisch

**Initiative „Über den Tellerrand“:** Flüchtlinge und alteingesessene Ummelner kochen regelmäßig gemeinsam. Sie haben die beliebtesten Rezepte gesammelt

Von Sebastian Kaiser

■ **Ummeln.** Seit einem Jahr treffen sie sich einmal im Monat zum gemeinsamen Kochen: alteingesessene und neue Ummelner.

Dabei haben Menschen aus Afrika oder Afghanistan Geschmack an Maultaschen gefunden, die Ur-Ummelner haben entdeckt, wie lecker gefüllte Auberginen oder Hähnchengerichte mit Erdnüssen sind.

„Bei den Treffen sind so viele tolle Rezepte aus verschiedenen Ländern gekocht worden, das mussten wir einfach mit aufschreiben“, sagen die Organisatorinnen Petra Beiderbeck und Frauke Prieg. Gemeinsam haben sie ein Kochbuch geschrieben:

„Ummeln kocht über den Tellerrand“, so der Titel, hat 24 Seiten mit 20 Rezepten. Es enthält Fotos, Hinweise zur Zubereitung, Mengenangaben und Garzeiten. „Natürlich ha-

ben wir alle Rezepte noch einmal ausprobiert, bevor wir sie aufgeschrieben haben“, sagen die beiden.

„Toll ist beispielsweise ein afrikanischer Geflügeltopf mit Gemüse, Bohnen, Reis und Erdnüssen“, berichtet Frauke Prieg. Auch Indian Kebab, das sind Hackfleischröllchen, die mit Paprika, Auberginen, Zwiebeln und Tomaten eine Dreiviertelstunde lang in Ofen gegart werden, schmecke einfach hervorragend.

Vor einem Jahr war eine Gruppe des Berliner Vereins „Über den Tellerrand“ mit einem Kochcontainer nach Brackwede gekommen und hatte für internationale Kochtreffs mit Deutschen und Flüchtlingen geworben. „Integration gelingt am besten am Küchentisch“ heißt die Idee dahinter. Dort kann man Vorurteile abbauen, Gemeinsamkeiten finden, Respekt entwickeln, Sprachkenntnisse und Kultur weitergeben. Diese Idee

haben die Ummelner aufgegriffen. Zehn bis 25 Frauen und Männer zwischen 30 und 60 Jahren kommen regelmäßig im Gemeindehaus der evangelischen Kirche zusammen. Einige haben schon immer im Ort gelebt, andere stammen aus Syrien, Afghanistan, dem Irak, dem Iran der Türkei oder aus Aserbaidschan. Oft sitzen sie stundenlang in der Küche zusammen. Auch in Brackwede und Sennestadt gibt es solche Gruppen.

## Kochbuch wird auf dem Weihnachtsmarkt verkauft

„Wir legen vor den Treffen fest, was wir kochen wollen, und ich besorge dann die Zutaten“, erzählt Frauke Prieg. Oft fährt sie zum türkischen Supermarkt nach Brackwede, manchmal muss es auch ein Geschäft am Kesselbrink sein, das auf syrische Kost speziali-

siert ist. „Dort gibt es etwa Weizenkörner, die mit Reis gekocht werden oder besonders kleine Zucchini oder Auberginen. Die schmecken nicht nur intensiver, sie lassen sich auch besser füllen.“

Das Kochbuch, das mit Unterstützung durch das AWO-Quartiersbüro Zedernstraße entstanden ist, wird auf dem Ummelner Weihnachtsmarkt an der evangelischen Kirche am 8. und 9. Dezember verkauft. Dort bietet die Kochgruppe auch selbst gemachte Falafel an. Nach dem Weihnachtsmarkt wird das Kochbuch in der Buchhandlung Schwarze, dem AWO Quartiersbüro und im evangelischen Gemeindeamt erhältlich sein.

Der Erlös aus dem Verkauf kommt direkt der „Über den Tellerrand“-Gruppe Ummeln zu Gute. Davon werden Lebensmittel und Kochutensilien für die kommenden Kochabende gekauft.