

## Das Internationale Kochbuchprojekt

Rita Elekes

Das Thema **Essen und Trinken** ist ein Bereich, in dem fremdkulturelle Erfahrung so konkret am eigenen Leib erlebt werden kann wie in keinem anderen: durch unmittelbare körperliche Einverleibung. Für die interkulturelle Arbeit im Frauenhaus bedeutet dies eine große Chance. Statt wie gewöhnlich Gesichtssinn und Hörsinn anzusprechen, können hier alle fünf Sinne, nämlich auch Geschmacksinn, Geruchssinn und Tastsinn zum **interkulturellen Erkenntnisgewinn** herangezogen werden.

Da sich in unserem Frauenhaus die Frauen gerne im Alltag über verschiedene Essgewohnheiten, gesunde Nahrung und Kochrezepte austauschen, erkannten die Mitarbeiterinnen der Frauenhilfe die Potentiale, die diese Themen für ein interkulturelles Projekt bieten könnten. So entstand die Idee, ein **internationales Kochfest** in den Wohngruppen des Frauenhauses zu veranstalten. Die Mitarbeiterinnen in den Abend- und Wochenendzeiten animierten die Bewohnerinnen in der Aktivierungsphase des Projektes, sich eine für sie relevante Mahlzeit für das Kochfest aus zu suchen, sei es aus ihrer Kultur, Lieblings Speisen der Kinder oder aber auch ein ganz gewöhnliches Alltagsmenü. Die Frauen begannen alte Re-

zepte zu suchen, neue hinzuzufügen und kräftig zu improvisieren.

Bedeutungslose Dinge gewannen wieder an Bedeutung. Hier wird ein **kulturelles Phänomen** sichtbar: Der Bereich Essen und Trinken ist das Ergebnis eines kulturhistorischen Prozesses, der permanent im Wandel begriffen ist. Das Kochprojekt spiegelt diesen **Wandel** plakativ wider, das Überschreiten der nationalen Grenzen und das Entstehen von **transnationalen Kulturräumen**. Nicht nur die Bewohnerinnen, sondern auch die Kolleginnen des Teams, tauschten sich bei der Projektvorbereitung über Essgewohnheiten und Kochkünste aus. Viele Fragen und Vergleiche standen im Raum.

Woher stammt denn eigentlich die gute deutsche Kartoffel? Sind Spätzle schwäbisch oder bayerisch? Sind Buletten und Frikadellen, Hackfleischbällchen oder Farschierteres dasselbe? Wer kennt Erdapfeka, eine niederbayerische Speise, ein Rezept von meiner Oma? Und den falschen Hasen aus Norddeutschland? Wer isst denn heute noch Schweinsaxen oder Gänsebraten? Die thailändische Küche ist die beste Küche der Welt - oder? Generell die asiatische? Pizza, Pasta in allen Variationen? Apropos würzen; wer könnte noch die Wanderungen unserer Ge-

würze nachvollziehen? Und das leidige Thema: Diät, wer kennt das nicht? Trostessen, Liebessessen, Essenszwang, Benimmregeln?

Kann man eine fremde Kultur durch die Küchentür betreten? **Das „Eigene“ und das „Fremde“**, ist das wirklich eine Zweiteilung? Was ist uns am „Eigenen“ nicht alles „fremd“, was am „Fremden“ nah - oder konkret ausgedrückt: Was ist uns vertraut an der eigenen regionalen Küche, an der „Hausmannskost“? Und auf der anderen Seite: Was ist uns noch wirklich fremd am China- und Sushi-Restaurant, am Steak-Haus, am Ökoladen mit Tofu und Sojaquark, am Schnellimbiss von McDonalds und Döner- Kebab? Hier erscheint das „Fremde“ längst vereinnahmt als **das „Neue“**. So auch im Frauenhaus.

Nach der fachlichen Reflexion erstellten wir einen Projektplan für den organisatorischen und materiellen Rahmen, um die positiven Ressourcen dieses wichtigen Kulturthemas zu nutzen und das Kochfest verwirklichen zu können. Es wurde insgesamt an fünf Wochenenden, etwa sechs Stunden einschließlich Nachbereitung, gekocht. Das Fotografieren und die Dekoration verliehen dem Kochprojekt einen festlichen Charakter und gaben der Wertschätzung gegen-

über den „Eigenkreationen“ Ausdruck. Um den Austausch der Rezepte für die Frauen zu erleichtern, zeichneten die Teilnehmerinnen der Projektgruppe die Rezepte auf. Dann dauerte es nicht mehr lange, bis die Idee entstand, daraus ein **internationales Kochbuch** zu machen.

Die Bewohnerinnen waren begeistert, und zu den vielen vielfältigen Rezepten gesellten sich ganz von selbst Erzählungen über Kindheitserinnerungen, Gerüche und Landschaften, über Beziehungen, Familie, Liebe und Freundschaften, aber auch **Vergleiche und Beobachtungen** aus dem Leben im Frauenhaus. Die Köchinnen legten viel Wert darauf, die Rezepte so zu beschreiben, dass sie nachzukochen sind. Manchmal jedoch standen alle Beteiligten vor einer kulinarischen Herausforderung, da sich in einigen Kulturen die Köchinnen mehr auf Fingerspitzengefühl denn auf feste Formeln verlassen. Einige Bewohnerinnen schmunzelten, als die Mitarbeiterinnen gewissenhaft die genauen Angaben und Zubereitungsschritte notieren wollten.

*Da brauche ich kein Kochbuch... Börek können alle... Afiyet Olsun!*

*In Lomé (Hauptstadt von Togo) habe ich schon in einem guten Hotel gekocht. Wir kochen nicht nach Kochbuch, sondern nach Gefühl, aber es stimmt 100%.*

Am Esstisch wird nämlich so deutlich wie in nur wenigen anderen Bereichen **kulturelle Identität** geschaffen. Essen ist ein sehr intensives Identifikationserlebnis.

*Essen ist wie Sprache, nur konkreter. Wir in Vietnam sagen, dass zuerst die Augen essen, dann die Nase und dann der Mund. Das Essen auf der Zunge zergehen zu lassen, heißt sich in eine Zeit zurück zu versetzen, in der die Welt noch in Ordnung war, in eine Welt des Genießens im Kreise der Familie. So ähnlich habe ich am Goethe-Institut einen Aufsatz über vietnamesische Tradition geschrieben. Die Lehrerin war begeistert und hat ihn in der Klasse laut vorgelesen.*

Die Bewohnerinnen können **durch bewusste Wahrnehmung des Vertrauten das Fremde entdecken** und so können Zusammenhänge erschlossen werden, die bislang vielleicht gedanklich als voneinander isolierte Gegebenheiten wahrgenommen werden.

*Ich koche das, was ich bei meiner Familie gelernt habe. Ehrlich gesagt bin ich immer wieder stolz, unsere Spezialitäten zu präsentieren, weil ich mich in diesem Bereich sehr sicher fühle. Ich mache keine Fehler. Wir essen auch manchmal Pizza und Spaghetti, weil sich meine Kinder auch mal was Anderes wünschen. Es ist für mich o.k., Hauptsache abwechslungsreich. Meine albanische Nachbarin zum Beispiel kocht das Hühnchen so pikant wie wir.*

*Vom Geschmack her wie das afrikanische Hühnchen! Meine Kinder mögen das sehr.*

*„...anschließend die Schwarzaugenbohnen in Wasser ca. eine Stunde kochen. Wadje (Reis mit Schwarzaugenbohnen) ist eigentlich togolesisches Frühstück oder Mittagessen, wie Kaffee und Brötchen.“*

*Auch arabische Frauen können sehr gut kochen. Meine tunesische Nachbarin hat gefüllte Paprika gekocht, und die sind genau wie die türkischen, aber mit roten, spitzen Paprika und nicht mit grünen. Interessant!*

*„...und noch eine Messerspitze Chilipulver und jetzt die gefüllten Paprika kopfüber in eine Pfanne, die Haut muss dann zum Schluss weg... mit mehr Knoblauch schmeckt's besser.“*

*Ich denke, dass für mich das thailändische Essen nicht so gut ist. Ich brauche zum Frühstück Eier, Butter, Marmelade, Käse, Tomaten, Paprika oder Oliven, Toast oder Teig. Nudelsuppe kann ich nicht essen, und dann noch so scharf. Das geht nicht. Das ist nicht normal, oder? Mein Sohn isst leider mein gekochtes Essen nicht so gern. Er will immer Wurst, Pommes und Ketchup, manchmal auch Teigwaren, aber nur selten.*

Auch die Wahl der Speisebezeichnungen, zum Beispiel „Frauenschenkel“ aus der türkischen Küche, ist ein derartiger **Bildspender**, den es so in einigen anderen Kulturräumen nicht gibt,

deshalb sorgte er in der Küche für viel Gelächter.

*Wenn schon Frauenschenkel, dann bitte dünn und lang (lachend zur Nachbarin, die Bällchen formte).*

*Frauenschenkel haben wir nicht, nur Hackfleischbällchen, aber dafür den Bienestich und die Butterschnecken. Kennst du auch die Spätzle? Meine Tante macht für mich immer 'Kadingöbegi', eine leckere Süßspeise, das heißt Frauenbauchnabel und sie sagte, wenn sie das deutschen Leuten erzählt, lachen sie alle.*

Was sich hinter den idiomatischen Wendung: „Die Liebe geht durch den Magen“ verbirgt, wird aus zahlreichen Erzählungen deutlich. Manchmal wird auch die Rolle der **Essensspender** betont.

*Die Männer in Vietnam kaufen alles ein, was wir bestellen, und schlachten ein Schwein und brennen auch guten Reisschnaps, die Planung übernehmen wir Frauen. Die Männer können das nicht so gut.*

*„Zitronenblätter in dünne Streifen schneiden und auch mehrere Chilischoten fein schneiden. 6 Stück Karotten sind OK, und dann, oh, da habe ich was vergessen...“*

*Warum muss man schnell kochen? In der afrikanischen Küche nimmt man sich Zeit zum Kochen und Essen und Erzählen. Ich koche gern, vor allem dann, wenn ich den Mann so richtig liebe. Abspülen muss aber trotz aller Liebe der Mann, da ich das nicht mag. Die Männer, die am Anfang der Beziehung uns Frau-*

*en noch beeindruckt wollen, tun das auch - aber nur am Anfang...*

*„Auberginen, Makrelen, Tomatenmark und aus dem Afrikashop Yams-Wurzeln und immer viel Cola. In Afrika wird zu Fisch viel Wasser, am liebsten Cola getrunken.“*

*Die togolesischen Männer schätzen es, dass wir 'Nordistinnen' so gut kochen können. Als Geliebte wünschen sich viele jedoch eine 'Südistin', weil die liberaler sind als wir, schon mit 15 ausgehen, Freunde haben und Liebe machen. Viele Männer möchten am liebsten eine 'Nordistin' zum Heiraten und eine 'Südistin' als Geliebte.*

*„500 g Palmfrüchtemark, etwa 13 Okraschoten zu Pkapka dosie mit Sauce Gombo wird immer Fufu gegessen.“*

*Mein Vater stand dann in der Küche und bereitete mit großer Hingabe das Büffet vor, er schnitt Gemüse und Fleisch in kleine Würfel, bereitete aus Kalbfleisch Pariser oder Wiener Schnitzel vor. Wir Frauen waren für die ganze Dekoration zuständig und zauberten kleine Kunstwerke. Als Aperitif schenkte mein Vater den Gästen einen Weichsellikör ein und hieß sie so willkommen.*

*„In den 'salad de boeuf' kann man auch einen Apfel reiben und alles kalt servieren. Probiert du mal?“*

*Bei uns im Iran werden fast alle Speisen mit mindestens einem Tropfen Rosenwasser zubereitet. Soweit ich weiß, haben wir nicht so viele Desserts, es wird viel Obst und Eis, vor allem Rosenwasser-Eis gegessen. Meine Mutter*

*hatte meistens am Donnerstag meinen Vater beauftragt - da am Freitag alle Geschäfte zu sind - in der Konditorei kleine Kuchen ohne Sahne zu holen, zum Beispiel: Danmarki, Napoloni, Mikardo.*

*„Ich habe jetzt das Backblech eingefettet und die Schnecken dicht nebeneinander gesetzt.“*

Die Bewohnerinnen entdecken **Gemeinsamkeiten** und tauschen Weisheiten in Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme aus.

*Die Art und Weise wie eine Person isst, sagt etwas über sie aus. Eine Person, die sich beim Essen viel Zeit lässt und langsam und phlegmatisch isst, wird als solche bezeichnet, die im alltäglichen Leben gleiche Eigenschaften hat. Das bezieht sich vor allem auf die Arbeit und das Erreichen der wichtigen Lebensziele.*

*Das Frühstück iss selber, das Mittagessen teile mit deinem Freund und das Abendessen gib deinem Feind ab.*

Bruchstücke vergangener Augenblicke und möglicherweise immer blasser werdender Bilder werden dabei vergegenwärtigt. Essen kann auch **Trostspender** sein.

*Ich muss zugeben, dass ich weder deutsch noch russisch kochen kann. Natürlich kombiniere ich Elemente aus der russischen Küche mit neuen Rezepten, aber kochen konnte ich noch nie wirklich. Wenn ich allerdings krank und geschwächt bin, verlangt mein Körper nach Mamas Küche.*

Da sie aber leider in Moskau lebt, bitte ich meine Freundin, die eine leidenschaftliche Köchin ist, mir mein geliebtes 'Golubzy' (Kohlrouladen in Tomatensauce) zu kochen.

„Zwei Esslöffel thailändische rote Currypaste mit Öl heiß machen, Zitronenblätter ganz dünn und dann kommt Kokosmilch dazu...“

„Ja Johanna, ich kann auch sehr gut bayerisch kochen, mein Mann wollte nicht thailändisch essen, dann hat meine Schwiegermutter mir alles gezeigt. Ich kann Schweinebraten, Schnitzel im Bierteig Speckpfannkuchen zubereiten und auch viel, viel Weihnachtsg Gebäck backen.“ „Narimon, du kannst ehrlich besser bayerisch kochen als ich, obwohl ich hier geboren bin.“

Die Erzählungen zeigen, dass viele Regeln kulturspezifisch sind, zum Beispiel Verhaltensstandards und Essensdauer. Sowohl für das Essen mit Essstäbchen, mit der Hand oder mit Messer und Gabel gibt es klare Vorschriften. Eine **Konfrontation verschiedener Regelwerke und Sitten** wirkt manchmal wie Regelverletzung oder stößt auf Unverständnis. Deshalb können gemeinsame Mahlzeiten auch sehr distanzierend wirken.

Man kann Weißen oder Europäern nicht erklären, warum 'Fufu' nur mit der Hand gegessen wird, weil es sonst überhaupt nicht schmeckt. Ich sage immer: 'Nicht mit der Gabel essen, das schmeckt nicht!' Vielleicht ist das auch Gewohnheit, wie

wohnheit, wie Stäbchen und Besteck ...

„Etwas Fufu in die Finger nehmen und so kleine Bällchen mit den Fingern formen und in die Sauce tunken.“

„Als ich dann hier in Deutschland mit meinem Mann und meiner deutschen Schwiegermutter gelebt habe und viel Besuch da war - was sehr selten vorkam - und ich für zwanzig Leute gekocht hatte und nach dem Fest die Gäste gegangen sind, sagte meine Schwiegermutter immer: 'Gott sei Dank sind sie weg!' Das hat mir im Herzen weh getan. Ich verstehe das nicht.“

„Das ist fast wie das türkische Börek, im Kosovo wird viel Börek gegessen, mit Quarkfüllung.“

„Ich hatte zum ersten Mal den Arbeitskollegen meines Mannes und seine Familie zu uns nach Hause eingeladen und habe sehr gutes iranisches Essen gekocht, damit Deutsche auch unsere Spezialitäten kennen. Der Mann probierte eine Spezialität und sagte: 'Interessant, schaut komisch aus' und machte so (die Nase rümpfend, Geräusch von sich gebend). Das war die erste deutsche Familie in meinem Haus, ich habe sie nie mehr eingeladen. Später habe ich auch sehr nette Familien kennen gelernt.“

„Hühnchen zuerst waschen und dann die Haut entfernen und in Stücke schneiden, nicht zu groß und nicht zu klein...“

Meine deutsche Freundin kauft oft 'Fertig-Lasagne' und ich habe auch einmal Lasagne und eine Mexikanische

Pfanne gekauft und habe alles weg geschmissen. Alles! Die türkischen Frauen können alle gut kochen, aber ich denke, dass deutsche Frauen nicht so gut kochen können. Gut, aber nicht so gut. Sie gehen zum Schwimmen und machen viel Sport oder gehen spazieren, sie reisen auch. Ja, aber man muss sich zum Kochen nur eine Stunde Zeit nehmen, nur eine Stunde.

„Jetzt die Teigblätter - wie sagt man so - faltig zupfen?“

Manchmal besuchen wir meinen Vater in Kroatien, das ist für die Kinder ganz toll. Nur leider wird da immer gegrillt. Die grillen dort wie wahnsinnig und essen fünf Stunden lang. Das langweilt mich. Ich muss mir immer mein Vollkorn- und Knäckebrötchen aus Deutschland mitnehmen. Immer kommt die Riesengrillplatte auf den Tisch, und ständig wird einem gesagt: 'Iss jetzt endlich und tu dir noch was drauf!' Das ist furchtbar!

„Felix, wir haben noch nicht einmal angefangen und du hast schon beinahe alles verschnabuliert!“

„Mama, lecker ...hmm“  
„Komm, hilf doch beim Tischdecken!“

Auch das Leben im Frauenhaus erfordert manchmal eine enorme Leistung, sich mit dem Fremden (Regeln, Werten, Normen) und Eigenen auseinanderzusetzen. Diesen **Balanceakt** zu vollziehen, ist für viele Bewohnerinnen nicht immer einfach. Oft identifizieren sich die

Bewohnerinnen mit ihrer Wohngruppe auf dem Stockwerk.

*Ich möchte meine Nachbarin nicht beleidigen, aber die asiatischen Gewürze riechen manchmal komisch. Ich muss immer das Fenster in der Küche öffnen und dann beschweren sich die Frauen, dass es zu kalt ist. Den Geruch mag ich gar nicht. Ja, aber zusammen kochen macht Spaß und zusammen essen auch.*

*„2-3 Esslöffel Sojasauce, 2 Austernsauce, Hähnchen-Gewürzmischung...“*

*Meine Nachbarin ist sehr nett, wenn nur das laute Kochen abends nicht wäre! (Mit dem Zeigefinger lachend auf die Nachbarin zeigend ) Gell, Nana, wenn ich tief schnarche, fängst du an die Töpfe zu schwingen.*

*Es ist komisch, wenn ich sehe, dass einige Mütter für ihre Kinder nicht kochen, sondern nur schnell eine Semmel geben oder so, Die Kinder tun mir dann leid, wenn sie mit großen Augen gucken, wenn mein Sohn mein gekochtes Essen isst. Ich gebe ihnen auch immer etwas in einer kleinen Schüssel.*

*„Für Chapati braucht man etwa 1 1/2 kg Mehl, das gibt so 20 Stück.“*

*Wir hören manchmal beim Kochen afrikanische Musik in der einen Ecke und türkische in der anderen, nicht zu laut, damit es keinen Streit gibt. Aber in unserem Stockwerk lieben jetzt doch alle Zoukous (afrikanisch), sie fragen alle nach meiner Musik, auch die Frauen, die nicht aus Afrika*

*kommen. Sowieso ist unser Stockwerk Süd das beste - saubere und gute Frauen!*

*„Kennst du Brenda Memeza? Ich gebe dir die Kasette!“*

*Unsere Mütter haben uns zu Treue und Fleiß erzogen und uns gelehrt, wie wir uns in ein System einzugliedern haben. Haushalt und eine gute Erziehung gehören zu unserer Religion dazu. Jeder Stamm hat seine Werte und Rituale, ich kenne auch nicht alle, bei über 35 Ethnien. Hier im Frauenhaus habe ich keine Probleme mit dem Putzdienst oder mit anderen Frauen. Ich verstehe mich mit allen Nachbarinnen gut und mache meine Arbeit.*

*Deutlich erkennbar in den persönlichen Geschichten ist, dass Esskultur in verschiedene Lebensbereiche hineinwirkt und auch von ihnen mitgestaltet wird. Gemeinsames Essen symbolisiert Gemeinschaft, es werden die Befriedigung des Genusses und auch Intimitäten geteilt. Nicht selten fungiert die **Küche als Begegnungsstätte**, als Ort, an dem sich bis dahin Unbekannte zum ersten Mal treffen und Freundschaften geschlossen werden. Die Gemeinschaftsküche ist der öffentliche Raum der Frauenhaus-Apartments und der private Raum der Öffentlichkeit.*

*Jetzt sitze ich hier mit Dima an einem schön gedeckten Tisch - Börek, Frühlingsrollen, Spaghetti, Kalbsrouladen, Fisch und Butterschnecken - nur mit netten Leuten zusam-*

*men und ich kann wieder normal leben (mit Tränen in den Augen). In Russland wäre es nie möglich gewesen, dort gibt es kein Frauenhaus und die Polizei glaubt immer nur den Männern.*

*„Der Fisch ist lecker!“  
„Die Spezialität heißt in Nigeria 'Enetan', es ist meine Lieblingspeise.“*

*Ja, auch thailändische Männer sind schlimm. Am Anfang sind sie gut und nett, aber je mehr sie dann zu Geld kommen, desto mehr werden sie dann zu 'jao choo' (Ehebrechern), verspielen ihr Geld und machen viele Schulden. Ich sage nicht, dass alle thailändischen Männer so sind, aber viele sind so. Ohne einen Befehl von Gott würde ich einen Thailänder nie heiraten! Mein Mann ist Deutscher, ich habe für ihn bayerisch gekocht, gewaschen, geputzt, gebügelt, alles, alles habe ich gemacht und auch für die Schwiegermutter. Jetzt will ich nur noch für mich eine Arbeit finden!*

*„Wie alt bist du?“  
„Schon 38 und ich muss noch besser Deutsch lernen und vielleicht bin ich schon alt für eine Ausbildung...?!“*

*Nach dem Essen trinken wir noch Kaffee und dann lese ich euch aus dem Kaffeesatz und erzähle nur die schönsten Märchen für die Zukunft. Im Iran machen das junge Frauen oft. 'Ein hübscher, guter, reicher Mann mit einem Rosenstrauß entführt euch vielleicht schon nächste Woche...' (mit tiefer Stimme lächelnd) '...oder mit einem weißen Pferd!' (ergänzt die Nachbarin), 'das Schicksal wird nur gut zu euch sein, nach so*

*schweren Zeiten kommen nur  
gute auf uns alle zu... '*

*„Ich setz schon mal Wasser  
zum Kochen auf! Dann gibt's  
noch Tiramisu.“*

Wir erlebten, dass die Bewohnerinnen es sehr genießen haben, einen Raum besetzen zu können, in dem sie die **Expertinnen ihres Handelns** sind und dies in ganzer Fülle zum Ausdruck bringen können. Auch wenn sich die „Eroberung der Küche“ im Frauenhausalltag nicht immer als kurz, glatt und leicht erweist, waren auf dem Kochfest alle Beteiligten von den kulinarischen Überraschungen begeistert. Die über 30 vielfältigen Rezepte, die eindrucksvollen Fotos und Ausschnitte aus den persönlichen Erzählungen, können im Kochbuch der Frauenhilfe stolz präsentiert werden. Wir Mitarbeiterinnen freuen uns, dass es uns gelungen ist, den Rahmen bieten zu können, in dem die Bewohnerinnen mutig **Altes und Neues mischen**, sich manchmal auch ganz langsam an neue Dinge herantasten, Gewohntes mit Unbekanntem ineinander fließen lassen und dabei das Tempo und die Dosis für den Gebrauch der Zutaten - des pikant einmaligen Geschmacks - **selbst bestimmen können**.