

# Let's cook

DIY<sup>2</sup>-Labor | 25.01.2024

Rezepte für interkulturelles Lernen in digitalen Begegnungen



Dokumentation

ijab

# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	2
Über das DIY <sup>2</sup> -Labor .....	3
Let's cook! Rezepte für interkulturelles Lernen in digitalen Begegnungen .....	3
Das DIY <sup>2</sup> -Labor am 25.01.2024.....	3
Über den Referenten.....	4
Aufbau .....	4
Methode Check-in: Brainstormen im Chat.....	4
Methode: Eine Lieblingszutat mitbringen .....	5
Methode: Food-Pictionary .....	6
Methode Check-out: Ich bin ein Dessert .....	6
Über das Projekt "A Biss of Culture - A Taste of German-Israeli Youth Exchange" .....	6
Diskussion: Mit Kulinarik die Sinne in den digitalen Raum bringen .....	7
Methode: Kochen als Vorbereitung auf digitale Begegnung.....	7
Methode: Tik Tok Videos mit Rezepten .....	7
Methode: Verkostungsrunde .....	8
Methode: Rosine mit allen Sinnen .....	8
Methode: Interkulturelles Kochduell .....	8
Methode: Essen ästhetisch gestalten .....	8
Methode: Undinge der interkulturellen Kulinarik.....	8
Methode: Diversität beim gemeinsamen Essen.....	9
Zusammenfassung: Rezepte verbinden über Generationen, Kulturen und Ländergrenzen hinweg – auch digital .....	9
Rezept Dampfnudeln von Oma Gertrud .....	9
Rezept Shole Zard (persisch).....	10
Rezept Gedeckter Apfelkuchen von Oma Emilie (Bayern, Oberpfalz, Bayerischer Jura).....	10
Rezept Böhmisches Zwetschgenknödel.....	10
Rezept Schwäbische Käsespätzle .....	11
Rezept Galaktobourekos von Oma Rena (Griechenland) .....	12
Impressum.....	14

# Über das DIY<sup>2</sup>-Labor

Im März 2021 startete IJAB mit dem *DIY<sup>2</sup>-Labor* – ein online Format für Fachkräfte, die sich in der digitalen Internationalen Jugendarbeit ausprobieren möchten. DIY<sup>2</sup> steht für *Do it yourself in digital international Youth Work*. Das DIY<sup>2</sup>-Labor bietet Interessierten niedrigschwellig, online und partizipativ die Möglichkeit, digitale Tools und Methoden zu erproben, miteinander zu experimentieren und sich über praktische, aber auch grundsätzliche Fragen zur digitalen Internationalen Jugendarbeit auszutauschen.

Das DIY<sup>2</sup>-Labor findet aktuell vier Mal im Jahr an einem Donnerstag von 14:00 bis 15:30 Uhr statt. Nach dem DIY<sup>2</sup>-Labor sind Teilnehmende herzlich zu einem informellen Austausch in der sog. After-Lab-Lounge eingeladen. Für das DIY<sup>2</sup>-Labor wird das [Videokonferenz-Tool ZOOM](#) genutzt.

Seit Januar 2022 findet das DIY<sup>2</sup>-Labor abwechselnd auf Englisch und Deutsch statt. Auf diese Weise soll der internationale Austausch gestärkt werden und internationale Impulse können eingebracht werden. Die Dokumentationen vergangener DIY<sup>2</sup>-Labore finden Sie im Bestellservice von IJAB oder im Webauftritt des [Aufgabenbereichs Digitale Internationale Jugendarbeit](#) bei IJAB.

Hier können Sie mitgestalten: Wenn Sie eine Idee oder einen Themen-Wunsch für eines der nächsten DIY<sup>2</sup>-Labore haben, können Sie sich gerne über das [Mitmach-Formular](#) bei uns melden. Wenn Sie persönlich über künftige Ausschreibungen informiert werden wollen, nehmen wir Sie gerne in unseren Verteiler auf. Kontaktieren Sie zu uns dazu über [digital@ijab.de](mailto:digital@ijab.de).

## Let's cook! Rezepte für interkulturelles Lernen in digitalen Begegnungen

Das DIY<sup>2</sup>-Labor am 25.01.2024

Ist interkulturelles Lernen in digitalen Begegnungen möglich? Wie können junge Menschen in die Erfahrung einer anderen Kultur eintauchen, wenn sie „nur“ über ein Gerät mit anderen Menschen in Kontakt treten? Projektpartner\*innen aus der ganzen Welt berichten, dass sich gemeinsames Kochen und Essen als eine sehr effektive und unterhaltsame Methode für nicht-formale Begegnungen auch im digitalen Raum erweist. Kochen und Essen aktivieren das Lernen mit den fünf Sinnen und öffnen den Raum für interkulturelle Kommunikation.

Ideen dazu, wie das gelingen kann, sammelt ConAct – Koordinierungszentrum Deutsch-Israelischer Jugendaustausch mit dem Projekt "[A Biss of Culture - A Taste of German-Israeli Youth Exchange](#)". In einer Sammlung deutscher und israelischer Rezepte werden persönliche Geschichten, Erinnerungen und Begegnungen mit Vorschlägen zu interkulturellen Aktivitäten kombiniert. Im DIY<sup>2</sup>-Labor *Let's cook!* präsentierte Falko Kliewe, Bildungsreferent bei ConAct, das Projekt und führte die Teilnehmenden durch die Möglichkeiten der Nutzung von Rezepten für interkulturelles Lernen im digitalen Raum.

## Über den Referenten



Mit Beginn seiner Tätigkeit bei ConAct im Jahr 2014 hat Falko Kliewe als Mitarbeiter für Veranstaltungsmanagement und Öffentlichkeitsarbeit verschiedene Projekte im Rahmen des Jubiläums 50 Jahre deutsch-israelischer Beziehungen koordiniert. Zwischen 2015 und 2019 war er Koordinator des Projekts „Living Diversity in Germany and Israel – Challenges and Perspectives for Education and Youth Exchange“. Seit 2020 verantwortet Falko mehrere Digitalprojekte zur Vernetzung von Fachkräften und (ehemaligen) Teilnehmenden im deutsch-israelischen Jugendaustausch, zur Online-Evaluation von Jugendbegegnungen und zur Information über die Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland. Er führt außerdem Seminarangebote im Rahmen verschiedener Fachkräfteweiterbildungen von ConAct durch.

Foto ©ConAct/Ruthe Zuntz

## Aufbau

Ein wichtiges Prinzip des DIY<sup>2</sup>-Labors ist das „learning by doing“: Dabei gilt es, den Input direkt durch eigenes Erleben und Experimentieren zu verinnerlichen. Dabei geht es nicht selten darum, Inhalte auf den digitalen Raum zu adaptieren.

### Methode Check-In: Brainstormen im Chat

Nach dem kurzen traditionellen Intro in Thema und Ablauf des DIY<sup>2</sup>-Labors wurden die Teilnehmenden gebeten für das bewährte Check-In im Chat für 2 Minuten frei zu brainstormen zu der Frage: „Was haben Essen und die digitale Transformation gemeinsam?“

Die Antworten im Chat waren nicht nur erheiternd, sondern auch erkenntnisreich:

„Verdauung“, „Bestellservice online nimmt zu“, „Es gibt Feeds“, „viel zu entdecken“, „Lieferando“, „nicht alles schmeckt gleich gut“, „viele Dinge kommen zusammen“, „viele Rezepte online“, „tutorials“, „einfachere Verfügbarkeit von seltenen Zutaten durch spezialisierte Online-Shops“, „man braucht für beides Rezepte, damit es gut wird“, „man muss das Essen selbst kochen, damit es schmeckt“, „entwickelt sich ständig weiter“, „sieht einfach aus, wenn es andere machen“, „Kochen lernen mit You Tube“

---

Was haben die digitale Transformation und Essen gemeinsam?

Man braucht für Beides Rezepte, damit es gut wird.

---

Zur Methode: Um die Aufnahmebereitschaft zu aktivieren, kann es unterstützend wirken, zwei scheinbar völlig unterschiedliche Themen (wie Essen und die digitale Transformation) über freie Assoziierung miteinander zu vereinen.

## Methode: Eine Lieblingszutat mitbringen

Einige Tage vor dem DIY<sup>2</sup>-Labor wurden die Teilnehmenden gebeten, für das DIY<sup>2</sup>-Labor eine Zutat oder ein Gewürz „mitzubringen“, die/das für sie besonders wichtig/lecker ist oder mit dem/der sie eine persönliche Geschichte verbinden. Zu Beginn des Labors wurden die Teilnehmenden der Reihe nach aufgefordert, ihre mitgebrachte Zutat in die Kamera zu halten. Die anderen Teilnehmenden durften dann raten, um welche Zutat oder um welches Gewürz es sich handeln könnte.

Bereits dieser Einstieg führte dazu, dass die Teilnehmenden sich untereinander ein wenig kennenlernen konnten bzw. etwas Neues über die anderen erfuhren. Schnell kommen die Teilnehmenden so auf eigene Erfahrungen mit der Zutat/dem Gewürz und/oder Kochtipps zu sprechen. Eine besondere Erkenntnis unter den Teilnehmenden war, dass sie feststellen mussten, dass Gewürze oder Zutaten manchmal keine regionalen Grenzen kennen. So ist Polenta in manchen Regionen Deutschlands besonders beliebt, aber auch als „Mamaliga“ in Rumänien bekannt und in Südafrika Nationalgericht. Auf diese Weise finden die Teilnehmenden schnell Gemeinsamkeiten und Anknüpfungspunkte.

Bei der Durchführung dieser Methode sollte die Leitung darauf achten, dass die Runde bei zu vielen Teilnehmenden zu lang dauern könnte. Um das zu vermeiden, könnten die Teilnehmenden in Breakout-Sessions gehen, wo sie sich in Tandems oder kleineren Gruppen austauschen.

## Adaptionen der Methode

Im DIY<sup>2</sup>-Labor am 25.01. tauschten sich die Teilnehmenden über Anpassungen dieser Methode aus:



Foto ©ConAct/Ruthe Zuntz

Adaption a) Die Teilnehmenden stellen ihre mitgebrachten Gewürze/Zutaten vor und tauschen sich dann darüber aus, wie aus allen mitgebrachten Zutaten ein leckeres gemeinsames Gericht entstehen kann. Anschließend geben sie diesem Gericht auch einen gemeinsamen Namen. Diese Methode könnte die Fantasie anregen und den Vorgeschmack auf etwas Gemeinsames aktivieren.

Adaption b) Die Teilnehmenden müssen gemeinsam Gerichte benennen, in denen so viele wie möglich dieser Zutaten/Gewürze beigemischt werden. Diese Methode kann auch zur Einteilung in Kleingruppen genutzt werden, wenn z. B. diejenigen in eine Breakout-Session gehen, die zu einem Gericht passen.

## Methode: Food-Pictionary

Nachdem Falko Kliewe das Projekt „A Biss of Culture“ vorstellte, ging es schon direkt über in die Adaption einer der Methoden aus dem Rezeptbuch: In Verbindung zu dem ukrainischen Borschtsch von Natascha wird im Rezeptbuch auf S. 13 die Methode des Food-Pictionary vorgestellt. Für den digitalen Raum wurde diese Aktivität angepasst: Die Teilnehmenden wurden der Reihe nach eingeladen, innerhalb einer Minute auf der ZOOM-Whiteboard jeweils ein Gericht zu zeichnen. Die anderen Teilnehmenden durften während dieser einen Minute raten, um welches Gericht, es sich wohl handeln konnte.

Anschließend wurden das Spiel und seine Adaption ausgewertet und die Teilnehmenden tauschten sich über mögliche andere Adaptionen aus: Wichtig ist vor allem – wie immer mit digitalen Tools – dass sich der\*die Spielleiter\*in gut mit dem digitalen Tool auskennt und die Nutzung auch den Teilnehmenden vor Beginn des Spiels vermitteln kann. Es ist zu empfehlen, das Tool, die Funktion oder das Werkzeug vor der Veranstaltung selbst auszuprobieren und auch während der Veranstaltung mit den Teilnehmenden gemeinsam einen Probelauf zu machen, damit sich alle sicher fühlen. Im DIY<sup>2</sup>-Labor kam es nämlich dazu, dass die beiden Referent\*innen von der neuen Whiteboard-Funktion von ZOOM überrascht wurden, die erst seit Kurzem eingeführt worden war. Darüber hinaus ging es bei der Auswertung darum, ob Punkte vergeben werden sollten oder nicht (eine Frage, die auch in Begegnungen vor Ort eine Rolle spielt) und ob die Zeitvorgabe von einer Minute gut gewählt ist (was ebenfalls in Begegnungen vor Ort diskutiert werden kann). Eine Teilnehmerin bewertete die Nutzung des digitalen Whiteboard als positiv, weil sie sich dann nicht so sehr unter Druck fühlen würde, besonders gut zu zeichnen, denn auf dem digitalen Whiteboard sieht es „immer kritzelig aus“.

## Methode Check-Out: Ich bin ein Dessert

Als Check-Out wurden die Teilnehmenden gefragt, welcher Nachtisch sie nun am Ende der Veranstaltung wären und warum. Diese Methode kann am Ende einer digitalen Veranstaltung für Heiterkeit sorgen und die Kreativität anregen.

## Über das Projekt: A Biss of Culture – A Taste of German-Israeli Youth Exchange

ConAct und die Israel Youth Exchange Authority veröffentlichten 2023 das Kochbuch [“A Biss of Culture – A Taste of German-Israeli Youth Exchange”](#). Die Idee für das Buch wurde im Rahmen des Programms *German-Israeli Youth Exchange Lab 2022* von jungen Menschen entwickelt, die im deutsch-israelischen Austausch aktiv sind – denn: Was könnte Menschen schneller näherbringen als gemeinsames Essen und Kochen? „A Biss of Culture“ enthält Rezepte aus beiden Ländern, beigesteuert von Hobbyköch\*innen, die die Geschichten hinter ihren Rezepten erzählen. Es zeigt die gesellschaftliche Vielfalt in Israel und Deutschland anhand von Beispielen verschiedener Gerichte aus unterschiedlichen Regionen, Traditionen und Familiengeschichten. Zu jedem Rezept gibt es Fragen für ein Gespräch oder kurze Spiele, die dazu einladen, die Zubereitung der Gerichte aktiv zu verfolgen, oder auch am Diskurs über die verschiedenen Kulturen und Gesellschaften in Deutschland und Israel teilzunehmen.

## Diskussion: Mit Kulinarik die Sinne in den digitalen Raum bringen

Geht das überhaupt? Mit jungen Menschen über Rezepte sprechen? Oder kann das langweilig werden? Und wie können Essen und Rezepte das Haptische in den digitalen Raum bringen, wo alles doch so „elektronisch“ ist? Die Teilnehmenden am DIY<sup>2</sup>-Labor sind sich einig, dass alle Menschen eine persönliche Geschichte mit Essen zu teilen haben und dass kulinarische Erfahrungen schnell Landesgrenzen überschreiten und daher verbinden.

Wichtig ist für den digitalen Raum, je nach Kontext, niedrigschwellige Aktivitäten in Verbindung mit Essen einzubringen, denn aufwändige Aktivitäten – wie zum Beispiel gemeinsames Kochen – müssen sorgfältig und lange im Vorfeld vorbereitet werden und sind vielleicht nicht für alle Teilnehmenden zugänglich.

### Methode: Kochen als Vorbereitung auf die digitale Begegnung

So war ursprünglich eine Idee bei der Vorbereitung des DIY<sup>2</sup>-Labors Let's cook!, dass die Teilnehmenden im Vorfeld der Veranstaltung miteinander in Verbindung gebracht werden und sich gegenseitig ein Rezept zuschicken müssen, das der\*die Teilnehmende aus dem Partnerland ausprobieren muss/kann. Diese Aktivität kann in unterschiedlicher Intensivität umgesetzt werden, z.B. indem die beiden Teilnehmenden miteinander telefonieren, während sie die Zutaten für die unterschiedlichen Rezepte kaufen, und sich über das Erlebnis austauschen. Hier wäre sicherlich viel sprachbezogener Austausch zum Beispiel darüber, wie einzelne Zutaten im jeweiligen Land heißen oder welche Alternativen es gibt, wenn diese nicht vorhanden sind.

In der Arbeitshilfe von IJAB „Meet – Join – Connect! Methodik der digitalen Internationalen Jugendarbeit“ wird im Rahmen eines Praxisbeispiels einer hybriden deutsch-französischen Begegnung beschrieben, wie die beiden nationalen Gruppen im Vorfeld Rezepte ausgetauscht haben und sich dann online begegnet sind, um gemeinsam das Gekochte zu probieren und sich darüber auszutauschen.<sup>1</sup>

Im DIY<sup>2</sup>-Labor zu virtuellen Fachkräftebesuchen Ende 2022 wurde ein Projekt im Rahmen eines internationalen Schüler\*innen-Austausches vorgestellt, bei dem Teilnehmende über ihr mobiles Endgerät live in der digitalen Veranstaltung dazugeschaltet waren, während sie durch einen Markt mit allerlei Gewürzen, Gemüse und Obst liefen und dabei die regionalen Produkte vorstellten.

### Methode: Tik Tok-Videos mit Rezepten

Eine Teilnehmende teilte im Rahmen des DIY<sup>2</sup>-Labors die Idee, dass die Teilnehmenden einer nationalen Gruppe gemeinsam ein Tik Tok Video mit einem Rezept für die Partnergruppe erstellen oder die internationale Gruppe gemeinsam interkulturelle Rezepte über Anleitungsvideos auf Tik Tok erarbeitet. Die Einbindung von Social Media als lebensweltnahen Sozialräumen von jungen Erwachsenen eignet sich sehr gut für interkulturelle Aktivitäten.

---

<sup>1</sup> S. IJAB (2023): „Meet – join – Connect! Methodik der digitalen Internationalen Jugendarbeit“, S. 30-35. Im Bestellservice unter: <https://ijab.de/bestellservice/meet-join-connect-2>.

#### Methode: Verkostungsrunde

Eine Idee, um die fünf Sinne im digitalen Raum zu aktivieren, die von den Teilnehmenden genannt wurde, war eine digitale Verkostungsrunde: Dabei bittet man die Teilnehmenden, z. B. ein Stück Schokolade mitzunehmen in das digitale Treffen. Dann tauscht man sich darüber aus, wie sich das anfühlt, ein Stück Schokolade zu schmecken und/oder wie man beim Verzehr der Schokolade vorgeht (z. B. das ganze Stück auf einmal in dem Mund nehmen; erst riechen, dann beißen; ein kleines Stück abbeißen etc.)

#### Methode: Rosine mit allen Sinnen

Anstelle eines Stückes Schokolade können die Teilnehmenden auch eine Rosine mit in die digitale Sitzung nehmen. Hier wäre der Auftrag, die Rosine mit allen Sinnen zu erfassen und sich darüber miteinander auszutauschen, bevor man sie in den Mund nimmt. Diese Methode ist als Achtsamkeits-Übung in unterschiedlichen Kontexten bekannt.

#### Methode: Interkulturelles Kochduell

Eine Teilnehmende berichtet von ihrer eigenen Erfahrung mit der Methode „Kochduell“: Dabei werden zwei Gruppen in zwei Küchen eingeteilt und eine dritte Person stellt beiden Gruppen Zutaten zur Verfügung, die sie selbst ausgewählt hat. Die beiden Gruppen müssen dann jeweils überlegen, welches Gericht sie mit den Zutaten kochen können und setzen es dann um. Anschließend essen beide Gruppe die Gerichte gemeinsam und tauschen sich darüber aus. Diese Methode kann für hybride Begegnungen so gestaltet werden, dass die beiden Gruppen eine Liste mit Zutaten zugeschickt bekommen, die sie im Vorfeld selbst besorgen müssen.

#### Methode: Essen ästhetisch gestalten

Eine weitere Idee aus dem DIY<sup>2</sup>-Labor ist die künstlerisch-ästhetische Gestaltung von Essen. Ein Teilnehmender berichtet von einer Aktivität im Rahmen eines Seminars, bei der die Teilnehmenden eingeladen waren, jeweils ein Cake-Cup unterschiedlich zu verzieren mit Sahnesteif, Zuckerperlen etc. Wie auch weiter oben beschrieben, ist es bei solchen Ideen immer gut, Social Media einzubinden, d.h. Fotos machen für Instagram oder Tik Tok Videos und Reels, damit diese kreativen Prozesse eine nachhaltige Wirkung erreichen können und die Sichtbarkeit der Internationalen Jugendarbeit stärken.

#### Methode: Undinge der interkulturellen Kulinarik

Essen muss aber nicht immer ästhetisch gestaltet sein oder gut schmecken. Die Teilnehmenden am DIY<sup>2</sup>-Labor fanden auch die Idee gut, dass man sich im Rahmen einer digitalen Begegnung auch über „Undinge“ in der interkulturellen Kulinarik austauschen kann oder über eigene schlechte Esserfahrungen oder überraschende interkulturelle Momente beim Essen. So brachte eine Teilnehmerin als Beispiel, dass in ihrem sozialen Umfeld beim Essen immer der Fernseher laufen „musste“, während das in anderen Kreisen eher als Unding betrachtet wird. In manchen Kulturkreisen ist es auch üblich, dass laute Geräusche während des Essens gemacht werden, so z. B. Aufstoßen oder Spucken als Ausdruck für Wohlgefallen, während dies woanders als „Unsitte“ betrachtet wird. Eine Teilnehmerin erzählte auch von ihrer Erfahrung, dass sie als „gute Schwäbin“ ihr Essen immer aufessen musste, während sie in Bolivien

aber lernen musste, dass es gute Sitte am Ende ein wenig auf den Teller übrig zu lassen, da es ansonsten so interpretiert wird, dass man noch hungrig ist, und einem nachgeschenkt wird. Diese sind nur wenige von vielen Unterschieden, über die sich die Teilnehmenden am DIY<sup>2</sup>-Labor gegenseitig aufklärten.

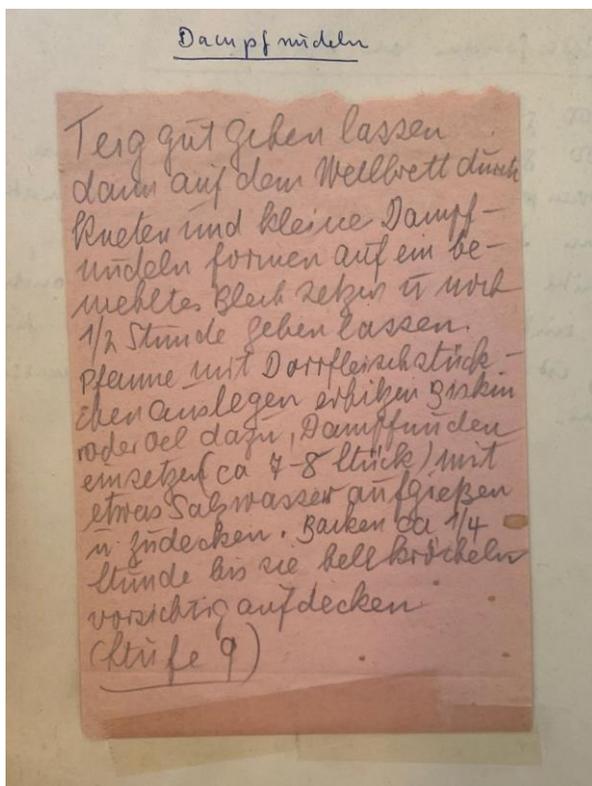
Methode: Diversität beim gemeinsamen Essen

Diese Ideen führte die Teilnehmenden dazu, sich darüber auszutauschen, wie Diversität auch im Vorfeld einer physischen Begegnung etabliert werden kann, indem man sich nämlich über interkulturelle Unterschiede, religiöse Bedürfnisse, aber auch individuelle Unverträglichkeiten und Essgewohnheiten austauscht. Auf diese Weise können sich die Teilnehmenden an der Planung der Mahlzeiten beteiligen so, dass es für alle ein angenehmes Erlebnis wird und niemand außen vor gelassen wird.

Zusammenfassung: Rezepte verbinden über Generationen, Kulturen und Ländergrenzen hinweg – auch digital

Obwohl das DIY<sup>2</sup>-Labor Let's cook! ursprünglich als Veranstaltung kurz vor der Winterpause in 2023 angesetzt war mit dem Ziel, den interkulturellen Austausch zu weihnachtlichen und sonstigen winterlichen Bräuchen anzuregen, zeigte sich die Diskussion in der kleinen Runde unter der Leitung von Falko Kliewe sehr ergiebig. Viele Ideen kamen zusammen und alle Teilnehmenden verließen das DIY<sup>2</sup>-Labor mit neuem kulturellen Wissen, neuer Inspiration und Neugierde, die Rezepte des\*der jeweils anderen Teilnehmenden zu probieren. Aus diesem Grund finden sich im Folgenden einige Rezepte, die Teilnehmende im DIY<sup>2</sup>-Labor zu teilen wünschten.

Rezept: Dampfnudeln von Oma Gertrud



Das Dampfnudeln-Rezept seiner Oma, Gertrud, aus dem Kochbuch seiner Mutter teilte im DIY<sup>2</sup>-Labor Nikolas. Es handelt sich hier, um die Originalhandschrift von Oma Gertrud, die wohl davon ausging, dass man selbstverständlich den Teig bereits im Kopf hat. Nikolas recherchierte daher ergänzend für die Dokumentation auf der Chefkoch.de und fand zum einen ein Rezept für "Pfälzer Dampfnudeln" (mit Zucker) und "Salzige Dampfnudeln" (ohne Zucker). Entscheidend für ihn als Kind war auf jeden Fall der Speck, der unten in die Pfanne gelegt wurde. Dazu passt eine Kartoffelsuppe und/oder Weinschaumsoße.

Danke an Nikolas und Oma Gertrud für das Rezept!

Foto: Nikolas Hamm

Rezept: Shole Zard (persisch)

Shole Zard ist ein ursprünglich persisches Gericht mit Safran und Reis, das eine Teilnehmerin aus ihrem Auslandsaufenthalt im Iran mit in die Veranstaltung brachte. Eine gute Beschreibung des Rezepts findet sich [hier](#).

Rezept: Gedeckter Apfelkuchen von Oma Emilie (Bayern, Oberpfalz, Bayerischer Jura)

Es hat ein wenig gedauert, bis Ulli für die DIY<sup>2</sup>-Dokumentation das Familienrezept zum Apfelkuchen senden konnte, denn erst mussten sich ihre Mutter und ihre Tante auf die finale Version einigen. Nun sind wir froh, dass diese Familientradition mit uns geteilt werden konnte.

Für den Teig (Mürbteig):

- 200 g Mehl
- 100 g Butter
- 60 g Zucker
- 1 Ei

Für die Apfelfüllung: 6-8 Äpfel

Wenn vorhanden: Schale und Saft von einer unbehandelten Zitrone.

### Zubereitung

Mürbteig herstellen, zu einer glatten Kugel formen und kühl stellen.

Die Äpfel schälen, vierteln und in sehr dünne Scheibe schneiden. Je dünner desto besser. Von der Zitrone den Schalenabrieb zu den Äpfeln geben und mit Zitronensaft beträufeln. Die Mischung etwas ziehen lassen.

Die Teigkugel teilen, wir brauchen Teig für Boden, Deckel und die Seiten der Backform. Den Teig etwa so dünn ausrollen wie Plätzchenteig. Eine runde Backform (Springform) buttern und dünn mit Semmelbröseln bestreuen. Den Teig für den Boden in die Form geben und den Rand auskleiden. Die Äpfel in die Form geben und das Ganze mit einer dünnen Teigplatte verschließen. Im Backofen bei Umluft (ca. 150/160° für eine Stunde backen, abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestreuen und servieren.

Einfache Zutaten, genialer Geschmack, viel Apfel, dünner Teig.

Ein Genuss 😊

Rezept Böhmsche Zwetschgenknödel

Falko wies im DIY<sup>2</sup>-Labor natürlich auf sein bereits ausführlich beschriebenes Rezept (inklusive des Vorschlags für die Aktivität „Wer bin ich?“) im Rezeptbuch des Projekts hin. Das Rezept erinnert ihn an seine Großmutter, [„die jedes Jahr im Spätsommer die Zwetschgen aus ihrem Garten zu dieser köstlichen Süßspeise verarbeitete“](#) (S. 23).

Als Vorgeschmack folgt hier nur ein Auszug aus dem Rezeptebuch:



## Böhmische Zwetschgenknödel von Falko

Bild: Ausschnitt von „A Biss of Culture – A Taste of Germany Israeli Youth Exchange“

Rezept Schwäbische Käsespätzle

Zutaten (für ca. 4 Portionen):

- 500 g Mehl
- 200 ml Wasser
- 3 TL Salz
- 6 Eier
- 3 große Zwiebeln
- etwas Öl oder Butter
- 300 g Käse gerieben (Emmentaler, Bergkäse)
- reichlich Salz für das Nudelwasser

---

„Selbstgemachte Spätzle gab es bei meinen schwäbischen Omas und meinen Eltern in den verschiedenen Kombinationen, meistens mit Linsen oder mit Soße und Kartoffelsalat. Feste wie Hochzeiten, Geburtstagen oder Kommunion waren ohne Spätzle nicht denkbar. Ich mag sie aber am liebsten als Käsespätzle mit gerösteten Zwiebeln und einem bunten Salat.“ (Uli)

---

Zubereitung:

Für den Teig die Eier, das Mehl, Wasser und Salz verrühren. Traditionell wird der Teig mit einem Holzlöffel von Hand geschlagen. Je nach Konsistenz und Größe der Eier mit Wasser oder Mehl nachhelfen. Der Teig soll schwer reißen vom Löffel fallen. Sobald der Teig Blasen schlägt, ist er fertig und sollte noch etwas ruhen (z.B. bis das Wasser kocht).

In einem großen Topf mehrere Liter Wasser zum Kochen bringen, reichlich Salz hinzufügen. Dann den Teig löffelweise in eine Spätzlepresse geben und in das kochende Wasser drücken. (Wenn keine Presse zur Verfügung steht, alternativ den Teig von einem Brett in das Wasser schaben.)

Sobald die Spätzle nach kurzer Zeit an die Wasseroberfläche hochkommen, mit einem Schaumlöffel abschöpfen und in eine bereitstehende Schüssel geben.

Eine Auflaufform einfetten, dann abwechselnd Spätzle und Käse in die Form schichten, mit einer Schicht Spätzle abschließen.

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 °C backen bis der Käse geschmolzen ist (ca. 20 Minuten). In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Dann in etwas Öl oder Butter knusprig braun braten. Anschließend auf den fertigen Käsespätzle verteilen und servieren.

Rezept: Galaktobourekó von Oma Rena (Griechenland)

Natalis Großmutter war ein wenig vergesslich. Aus diesem Grund hatte sie sich als Strategie angeeignet, Rezepte mehrfach aufzuschreiben – insbesondere das Rezept zum Apfelkuchen und das Rezept zum traditionellen griechischen Galaktobourekó – ein Grießbrei-Pudding in Blätterteig. Hier folgt die deutsche Übersetzung des Rezepts vom Oma Rena.

Zutaten

a) Für die Füllung bzw. den Grießbrei

- 6 Teetassen Milch
- 1 Teetasse feiner Grieß
- 1 Teetasse Zucker
- Eigelb von 6 Eiern
- Vanille-Extrakt
- 1 geriebene Zitrone und 1 geriebene Orange
- 1 Löffel Butter

b) Blätterteig und Butter zum Einfetten

c) Sirup

- 2 Teetassen Zucker
- 1 Tasse Wasser
- Saft von einer halben Zitrone
- Zimtstange und 2-3 getrocknete Nelken

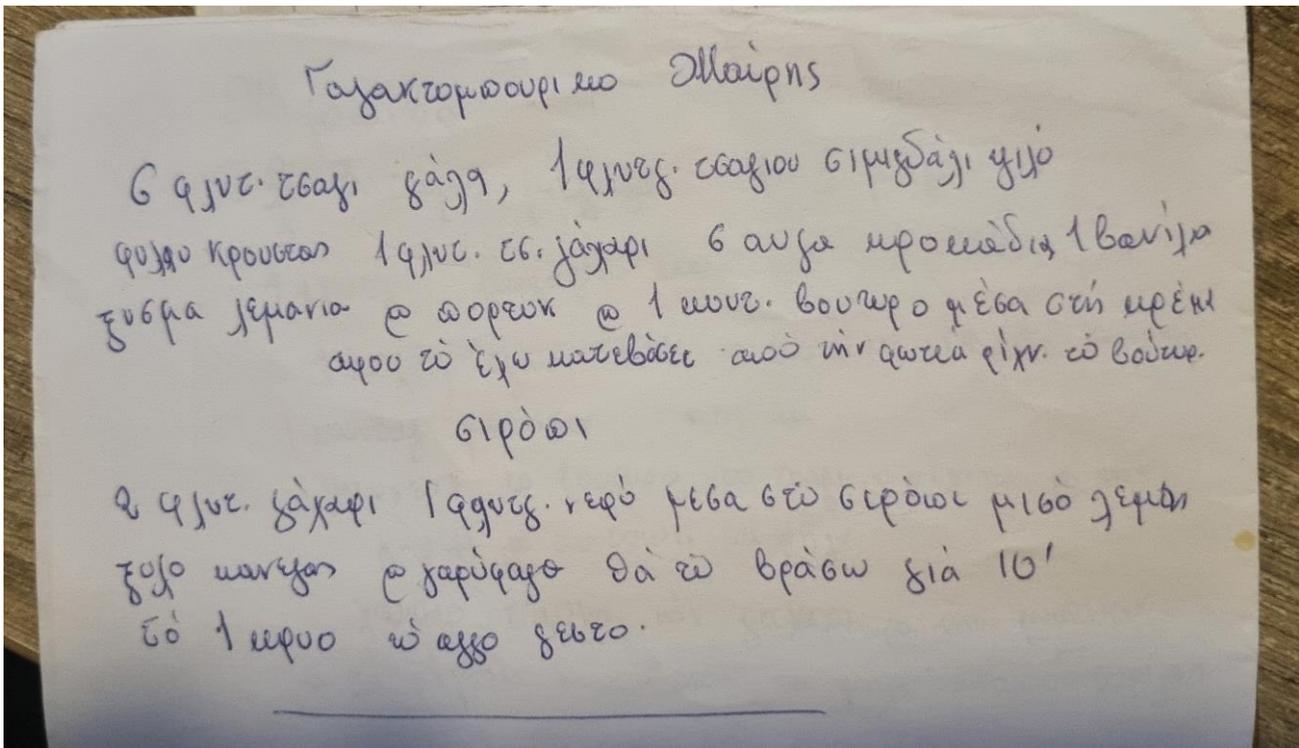


Bild: Oma Renas handschriftliches Rezept

#### Zubereitung

##### a) Füllung

5 Teetassen Milch mit dem Zucker langsam zum Kochen bringen. Bevor die Milch kocht, schlagen wir in der Zwischenzeit die Eigelbe mit der übrigen Milch, fügen Grieß bei und die übrigen Zutaten außer der Butter. Dann gießen wir die Mischung langsam und unter ständigem Rühren in die Milch mit Zucker, bis die Crème eindickt. Wenn die Füllung eingedickt ist, nehmen wir sie von der Herdplatte und fügen den Löffel Butter hinzu.

##### b) Blech belegen

Wir fetten das Blech mit Butter ein und belegen es mit Blätterteig. Jedes Blatt wird nochmal mit Butter eingefettet. Anschließend gießen wir die Füllung ein, belegen mit Blätterteig, fetten ein und backen bei 180 Grad für ca. 30 Minuten, die der Blätterteig golden schimmert.

##### c) Sirup

Alle Zutaten 10 Minuten kochen, anschließend eine Tasse warmes und 1 Tasse kaltes Wasser beimischen und über die Blätterteigfüllung gießen.

Kali Orexi – Καλή Όρεξη – Guten Appetit!

# Impressum



Godesberger Allee 142-148  
53175 Bonn

Telefon: 0228 9506-0

Fax: 0228 9506-199

E-Mail: [info@ijab.de](mailto:info@ijab.de)

Internet: <https://www.ijab.de>

Stand: März 2024

Verantwortlich: Daniel Poli

Redaktion und Ansprechpartnerin: Natali Petala-Weber ([petala-weber@ijab.de](mailto:petala-weber@ijab.de))

Bei Fragen zum Aufgabenbereich *Digitale Internationale Jugendarbeit* wenden Sie sich bitte an:  
[digital@ijab.de](mailto:digital@ijab.de)

Vorlagengestaltung: [simpelplus.de](http://simpelplus.de), Berlin

Bildnachweis: Titel: Pexels, S. 11: Falko Kliewe

Im Internet nachzulesen unter: <https://ijab.de/bestellservice/lets-cook>

Die zusammengestellten Informationen wurden nach bestem Wissen recherchiert.

Sie erheben keinen Anspruch auf Richtigkeit und Vollständigkeit. Hinweise, Änderungs- und Ergänzungsvorschläge nimmt die Redaktion gerne entgegen.

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend