

приятного аппетита  
SAHTEEN WA AFIYEH

Prijatno

اييڤيڤ

Пријатно

بالعافية

Смачного

Afiyet olsun

Guten Appetit bialeafia

Buen provecho

Noşî can be

نوش جان

Dobrou chut'

ᨧᨶᨳᨱᨾᨿ

# Das kleine Kochbuch

Internationale Rezepte von Menschen  
aus 14 Nationen  
in der Samtgemeinde Lachendorf



November 2023

## Vorwort

Wir sind vielfältiger geworden.

Dieses neue Kochbüchlein beinhaltet Rezepte aus 14 Ländern. Diese zeigen uns, aus welchen Teilen der Welt Menschen in unserer Samtgemeinde Lachendorf leben. Bis auf Afrika sind alle Kontinente dabei.



In acht Kochgruppen mit Frauen und einem Mann (!) haben wir von Mai bis Oktober 2023 gekocht. Jede Frau hat zumeist 2 Rezepte gekocht, so dass am Ende der Tisch voll war

mit schönen Gerichten. Frauen aus dem Verein Miteinander (Lena Kirsten, Christiane Petran, Marlies Plöger, Gisela Tilg), haben das Kochen beobachtet und die Rezepte zu Papier gebracht, ein nicht unerhebliches Stück Arbeit, denn die meisten Köchinnen kochen aus der Routine und haben die Grammzahlen der Zutaten nicht so im Blick.

Nach dem Kochen haben wir in gemütlicher Runde zusammengesessen und alles probiert und uns unterhalten. Über so einige Themen wurde dabei gesprochen.

Kommunikation und Gesellschaft geht ja auch oft über ein gemeinsames Essen. Viele Frauen kannten sich noch nicht und haben sich beim Kochen und späteren Essen kennengelernt. Gelegentlich haben wir auch die dazugehörigen Männer und manchmal die ganze Familie eingeladen, wenn sie dann Zeit hatten und kommen konnten.

Manchmal brauchten wir auch einen Dolmetscher, wenn die Frauen noch nicht genügend Deutsch gesprochen haben. Manchmal half uns auch nur der Google

Übersetzer, was allerdings bisschen mühsam war.

Ich glaube, wir haben von diesen Treffen alle profitiert. Allein, dass man sich besser kennenlernte, ist ein Erfolg. Die Frauen haben es auch sichtlich gut gefunden, dass wir ihre nationale Küche so wertgeschätzt haben. Wir deutschen Frauen haben viel über vielseitigeres Würzen und andere Speisenzusammenstellungen gelernt. Ich kenne jetzt Zutaten und Gewürze, von denen ich vorher noch nie gehört hatte. So ist dieses Projekt nicht nur ein Kochprojekt gewesen, sondern hat auch die Integration gefördert.

Die Samtgemeinde Lachendorf, der Landkreis Celle und der Verein Miteinander haben das Projekt gemeinsam unterstützt.

Wir danken allen, die sich ehrenamtlich eingesetzt haben. Da ist zunächst meine Schwester Anne Lindmüller, die alle Rezepte in eine übersichtliche Form gebracht hat.

Dann danken wir Claus Urbanke, der sich bereit erklärt hat, das Layout zu übernehmen.



Herzlichen Dank an alle, die dieses Projekt finanziell aber auch mit großem Engagement begleitet haben.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen und Freude beim Nachkochen.

*Gudrun Liman (Verein Miteinander  
Samtgemeinde Lachendorf e.V.)  
Suzan Yilmaz (Samtgemeinde  
Lachendorf)*

