



Vorabdruck

EUROPA-

Liebe
geht durch den Magen



Vorabdruck



Das Kochbuch «Europa-Liebe geht durch den Magen» wird herausgegeben vom Verein Robin Book, Postfach 1045, 59591 Erwitte. Sie finden die digitale Version dieses Kochbuches auf unserer Internetseite www.Europa-Liebe.de. Sie erreichen den Verein Robin Book im Internet unter www.Robin-Book.de, per Mail unter info@robin-book.de. Verantwortlich: Holger Schild (Vorsitzender), Postfach 1045, 59591 Erwitte.

Das Projekt ist Teil der Landesinitiative Europa-Schecks NRW. Es wird unterstützt von DGB Kreisverband Soest.

Minister für Bundes- und Europaangelegenheiten,
Internationales sowie Medien
des Landes Nordrhein-Westfalen
und Chef der Staatskanzlei



Vorwort



Woher die Redewendung «Liebe geht durch den Magen» kommt, ist nicht klar. Dass sich Liebe in der «Bauchgegend» breit macht, ist aber bekannt. So redet man ja auch von «Schmetterlingen im Bauch», wenn man verliebt ist. Ein leckeres Essen kann diese positiven Gefühle sicherlich verstärken.

Was für Sie ein leckeres Essen ist entscheiden Sie selbst. Da hat sich einiges getan: «Die deutschen Ernährungsgewohnheiten und die Gastronomielandschaft haben sich in den vergangenen Jahrzehnten in besonderer Weise gewandelt: Inzwischen sind ausländische Produkte und Gerichte in weiten Kreisen alltäglich geworden.»

Neue Gewürze und bislang ungewohnte Zubereitungsarten sind ein Zeichen für eine belebende Vielfalt, die wir heutzutage bei vielen Gelegenheiten und eben auch beim Essen erleben und leben können!

Wir haben Menschen aus dem Kreis Soest gebeten, uns ihre Lieblingsrezepte für dieses Kochbuch zur Verfügung zu stellen. Das konnten Rezepte sein, die an die eigene Kindheit erinnern, die man im Urlaub kennen (und lieben) gelernt hat oder die einfach besonders gut schmecken.

Viele haben mitgemacht - dafür ein herzliches Dankeschön! Uns allen wünschen wir viel Spaß beim Nachkochen!

Ein besonderer Dank gilt dabei den Bürgerinnen und Bürgern des Landes NRW: Sie haben dieses Kochbuch mit einer Landesförderung durch einen «Europascheck» erst möglich gemacht!

¹Der Einfluss von Zuwanderung auf die deutsche Gesellschaft Deutscher Beitrag zur Pilotforschungsstudie «The Impact of Immigration on Europe's Societies» im Rahmen des Europäischen Migrationsnetzwerks; Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, Forschungsbericht 1

Unsere Rezepte:

<i>Ionita Vavitsa:</i> Griechische Gemüsepfanne mit spanischer Paprikawurst	Seite 8
<i>Holger Schild:</i> Ratatouille Provençale	Seite 10

Vorabdruck

Griechische Gemüsepfanne mit spanischer Paprikawurst



Panagiota Vavitsa.

Die Gemüsepfanne ist mein Lieblingsgericht, weil es mich an meine Kindheit in einem kleinen Dorf bei Kalabaka (bekannt durch die Meteoraklöster) erinnert. Meine Eltern waren 1971 als Gastarbeiter nach Deutschland gekommen, ich lebte zusammen mit meinem jüngeren Bruder bei den Großeltern. Als siebenjähriges Gastarbeiterkind habe ich mein Zuhause in Lippstadt gefunden und kann heute nach 47 Jahren behaupten, dass ich ein «Lippstädter Kind» bin.

Lippstadt bietet mir so viele Möglichkeiten für Freizeit und Kultur. Ich kann mir überhaupt nicht vorstellen, irgendwo anders zu leben und weil ich mich nicht in meiner Stadt identifiziere, versuche ich mich ehrenamtlich zu engagieren, um die Gesellschaft mit zu gestalten.

Die Sommerferien verbrachten wir in Griechenland bei den Großeltern. Sie hatten einen riesigen Gemüsegarten. Das war mein Paradies!

Es gab alles was man sich nur vorstellen kann: Tomaten, Paprika, Aubergine, Zucchini, Möhren und noch vieles mehr: Unzählige Obstbäume wie Apfel, Pfirsich, Quitte, Walnüsse, Feigen und Weinreben.

Somit konnte meine Mutter die Zutaten direkt aus dem Garten ernten und so wunderbar zubereiten wie niemand anders sonst.

Wenn wir nach Deutschland zurückfahren, haben wir immer griechische Lebensmittel mitgenommen, damit dieses Gefühl von Heimat noch lange anhält.

Als später die ausländischen Lebensmittelmärkte eröffneten, konnten wir dieses mediterrane Gemüse auch in Lippstadt kaufen. Heute bauen wir unser Gemüse in unserem Schrebergarten an. Wie damals die Großeltern in dem kleinen Dorf in Griechenland. Und genau das ist unser Schrebergarten, unser kleines Dorf mit den Nachbarn, die sich gegenseitig helfen so wie es in unserem Dorf war.

Dieses Gericht versetzt mich in meine Kindheit zurück, dorthin wo die Sonne immer scheint und das Herz erwärmt.

Die Düfte aus dem Garten und den Blumenwiesen aus meiner Kindheit sind immer noch präsent.



- 2 spanische Paprikawürstchen
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 2 kleine grüne Paprika
- 2 gelbe Spitzpaprika
- 2 rote Spitzpaprika
- 1 Fleischtomate
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Tomatenstücke
- Blatt Petersilie
- Basilikum
- Oregano, frisch getrocknet
- Salz
- Pfeffer
- Chiliflocken
- Olivenöl
- Baguette

Das Gemüse waschen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese dann halbieren, Tomate und Zwiebeln in Würfel schneiden, die Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden, die Paprikawurst in Scheiben schneiden.

In einer großen Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch zusammen mit der Paprikawurst für circa 3 Minuten in Olivenöl anbraten, aus der Pfanne nehmen und an die Seite stellen.

Aubergine, Zucchini und Paprika nacheinander in der gleichen Pfanne in Oli-

venöl anbraten. Wenn alles angebraten ist, werden alle Zutaten wieder in die Pfanne zurück überführt und mit den Dosentomaten vermischt.

Petersilie, Basilikum und Oregano zupfen, in die Pfanne hinzufügen und für ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Chiliflocken würzen. Dazu wird Baguette serviert.

Alternativ kann man das Gericht als vegane Variante auch ohne Paprikawurst zubereiten!

Ratatouille Provençale



Holger Schild.

Ich gebe es gerne zu: Selbst zu kochen ist zeitintensiver als ein Fertiggericht in den Ofen (oder die Mikrowelle, neuerdings auch die Heißluftfritteuse) zu schieben. Aber gerade beim Essen wird klar: Zeit ist nicht alles. Für Freundinnen und Freunde kochen und mit ihnen gemeinsam das Essen zu genießen und dabei über Gott und die Welt zu reden, wiegt die Zeit bei weitem auf. Probieren Sie es selbst einmal aus!

Auch wenn ich kein «waschechter» Erwitte bin, habe ich hier Freundinnen, Freunde und eine Heimat gefunden. Meine Eltern stammen aus dem Rheinl. l.d., sie zogen mit einer Station in Heru (meiner Geburtsstadt) nach Erwitte.

Es gab Zeiten, da musste man dafür Grenzen überqueren, bei neuen «Landesherrn» Untertan werden und die Religion zwischen katholisch und evangelisch wechseln.

Das änderte sich 1871 mit der Gründung eines Nationalstaates, nach einem deutsch-französischen Krieg und als Ausdruck eines heute undenkbareren Nationalismus.

Ein solcher Krieg ist heute undenkbar. Anderes undenkbares ist jedoch passiert,



womit niemand vorher rechnen konnte.

Deshalb sollten wir immer an die mahnenden Worte Willy Brandts denken: „Nichts kommt von selbst. Und nur wenig ist von Dauer.“ Seien wir also überzeugte, selbstbewusste Europäer!



Verabdruck

- 1 Aubergine
- 2 Zucchini (gelb)
- 2 große rote Paprika
- 5 große Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 große Zwiebeln
- 4 Zweige Rosmarin
- 1 kleine Dose Tomaten (gestückelt)
- 2 TL Sambal Olek
- Thymian
- Pfeffer
- Salz
- Olivenöl

Zwiebeln und Knoblauch kleinhacken und in Olivenöl andünsten. Drei Tomaten in kleinen Stücken hinzugeben, die kleine Dose Tomatenstücke dann hinzufügen.

Köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer, zwei TL Sambal Olek und etwas Thymian sowie Rosmarin abschmecken und in eine Auflaufform geben.

Aubergine, Zuccinis, eine große Zwiebel, Paprika und zwei Tomaten halbieren und in ca. 5 mm starke Scheiben schnei-

den. Die Aubergine mit etwas Salz bestreuen und nach 30 Min. abtupfen. Abwechselnd die Scheiben (Aubergine, Zucchini, Paprika) aufrecht in die Sauce in der Auflaufform aneinander legen. Tomaten und Zwiebeln oben auflegen.

Mehrere Zweige Rosmarin schließen das ganze nun ab. Mit Olivenöl beträufeln. Mit Pfeffer und Salz etwas würzen.

50 Min. im Backofen überbacken(180 Grad), davon 40 Min abgedeckt mit Deckel.