

# Esskulturen weltweit: Wo isst man was?

Spielerisch Nationalgerichte und die Vielfalt der Esskulturen entdecken.

## 1. Einsatz der Spielkarten

Mit den Karten kann man je nach Gruppengrösse und -zusammensetzung:

- klassisch Memory spielen
- Paare finden lassen (Karten werden verteilt; je zwei TN müssen sich finden)

## 2. Vertiefungsmöglichkeiten:

- Die Länder auf einer grossen Weltkarte finden und die Speisen platzieren.
- Die Gerichte kennenlernen.
- Fotos suchen (ausgedruckt mitbringen oder im Internet); zum Beispiel unter <https://reishappen.de/57-gerichte-aus-aller-welt-die-du-probieren-solltest>
- Kennst du weitere typische Gerichte? Wo isst man diese?
- **Was ist typisch für gewisse Gegenden?** Wo wird z.B. viel Fisch gegessen? Wo mit vielen Gewürzen gekocht? Woran liegt das? Kann man erkennen, welche Grundnahrungsmittel wo bevorzugt werden? Vertiefungsmöglichkeit mit der Einheit «Grundnahrungsmittel der Welt».
- **Wer hat was schon wo gegessen?** - Daran kann man erkennen, dass wir in Europa das Privileg des Reisens haben (weil wir das Geld dazu haben, aber auch den entsprechenden Pass zum Beispiel), aber auch, dass es viel Migration gibt. Heute finden wir vieles auch im Internet.

## 3. Erklärungen zu den Gerichten



Reise von Europa nach Nord- Mittel- und Südamerika in den Fernen Osten, dann in den Nahen Osten bis nach Nordafrika, Westafrika und zum Schluss nach Ostafrika

### **Köttbular – Schweden**

Das sind Bällchen aus Hackfleisch und werden ausgesprochen wie «Schöttbular». Sie werden in Schweden vor allem an Weihnachten oder zum Fest der Mittsommerwende gegessen. Es ist ein typisches Familienessen.

### **Flammkuchen – Elsass**

Flammkuchen ist ein dünn ausgerollter Teigboden, der mit Zwiebeln, Speck und Crème fraîche belegt und gebacken wird. Käse gehört ursprünglich nicht auf die «Tarte flambée». Heute wird Flammkuchen in ganz Frankreich und in der Schweiz gegessen – mit allem Möglichen belegt.

### **Shepherd's Pie – Irland**

Das ist ein Hackfleischauflauf, meistes aus Lammhackfleisch, Erbsen und Karotten, und ganz oben darauf mit einer Schicht Kartoffelbrei und Cheddarkäse.

### **Scones - England**

Diese Rosinenbrötchen werden in England am Nachmittag zum Tee serviert. Sie sind weich und haben keine Kruste. Das liegt daran, dass sie mit kalter Butter und nur wenig geknetet werden. Man isst sie warm mit Butter, Marmelade, Honig oder Lemon Curd und mit Clotted Cream, einem dicken Rahm aus roher Kuhmilch.

### **Piroggen – Polen (und andere Länder aus Osteuropa)**

Kleine gefüllte Teigtaschen, die in vielen Ländern in Osteuropa gegessen werden, vor allem in Polen, aber auch in Russland, Tschechien, Finnland. Die Füllung ist verschieden, meist aber Hackfleisch oder Spinat, Sauerkraut oder Pilze. Der Klassiker ist gefüllt mit Kartoffeln und Quark. Auch mit Heidelbeeren oder Äpfeln kann man sie essen.

### **Paprikasch - Ungarn**

Ist eine Art Gulasch, nur mit Hühnchenfleisch und süßem Paprika, daher weniger scharf.

### **Ceasar Salad - USA**

Ein Salat mit Römersalat, Parmesan und Croutons aus Toastbrot und einer speziellen Salatsosse mit Senf und Honig. Auf jeder Menükarte in den USA zu finden. Aber eigentlich in der Grenzregion Mexiko erfunden – allerdings von den Cardini-Brüdern, zwei italienischstämmigen Amerikanern aus Kalifornien, die während der Prohibition (Verbot von Alkohol) in Tijuana in Mexiko lebten.

### **Ropa Vieja - Kuba**

Ein Nationalgericht in Kuba aus zerfasertem Rindfleisch mit Paprika und Zwiebeln. Wörtlich: altes Kleidungsstück – so sieht es auch ein bisschen aus: zerfasert wie alte Kleider. Ursprünglich kommt es aus Südspanien und war ein jüdisch-sephardisches Gericht.

### **Guacamole – Mittelamerika**

Ein Dip aus Avocado mit Gewürzen. Wird als Beilage zu vielen Gerichten gegessen.

### **Feijoada - Brasilien**

Ein Bohneneintopf, der ursprünglich von Sklav\*innen in Brasilien erfunden wurde. Hauptzutat sind kleine Schwarze Bohnen. Meistens ist auch Fleisch im Eintopf. Typisch ist der Geschmack mit Pfeffer, Knoblauch, Nelken, Lorbeer und Zwiebeln. In Kuba ist man die Frijoles ähnlich.

### **Ceviche - Peru**

Ein Gericht aus rohem Fisch, Gemüse und Tigermilch: eine Mischung aus Limetten, roten Zwiebeln, Koriander und Chili.

### **Falafel – Naher Osten, besonders in Ägypten und Israel-Palästina**

Frittierte Bällchen aus Kichererbsen. Man sagt, dass sie in Ägypten erfunden wurden, von koptischen Christ\*innen als vegetarisches Essen für die Fastenzeit (hier heisst es Ta'amia). Aber gegessen wird es heute im ganzen Nahen Osten und in Nordafrika.

### **Hummus - Israel-Palästina und viele Länder in Nordafrika und im Nahen Osten**

Ein Püree aus Kichererbsen, das oft mit Falafel oder nur mit Fladenbrot gegessen wird.

### **Ugali – Ostafrika (Tansania, Kenya, Uganda)**

Ein Brei aus Hirse, der die Beilage zu vielen Gerichten in ostafrikanischen Ländern ist. Er ist hell und wenig gewürzt, damit man die Hauptspeise herausschmeckt. Ugali ist Suaheli. Heute wird der Brei auch manchmal aus Mais oder Weizen zubereitet.

### **Fufu – West- und Zentralafrika**

Fufu oder Fufou ist ein Brei aus Maniok (Yukka), Yamswurzel oder Kochbananen. Oft als Beilage zu vielen Gerichten in West- und Zentralafrika wie zum Beispiel in Ghana, Benin, Togo, Kamerun oder Nigeria.

### **Pho Bo – Vietnam**

Diese Suppe ist das Nationalgericht in Vietnam, die in Nordvietnam etwas anders und weniger würzig schmeckt als in Südvietnam. In Nordvietnam ist man sie eher zum Frühstück, in Südvietnam den ganzen Tag. Hauptzutat sind dünne Rindfleischscheiben und Reisnudeln.

### **Laksa – Singapur, Malaysia, Indonesien (Borneo)**

Eine in ganz Südostasien beliebte Suppe aus Kokosmilch mit Reisnudeln, Gemüse, Chili und entweder Hühnchen oder Garnelen. In Singapur ist Katong Laksa Nationalgericht.

### **Nasi Goreng - Indonesien**

Das Nationalgericht in Indonesien: gebratener Reis mit Hähnchen, Lammfleisch, Shrimps oder mit Tofu. Sehr gerne wird es zum Frühstück gegessen, mit einem Spiegelei. Man kann es auch mit gebratenen Nudeln machen, dann heisst es Mie oder Bakmie Goreng.

### **Kottu Roti – Sri Lanka**

Kottu Roti ist Tamilisch und heisst: «gehacktes Brot» - scharfer Salat aus Fladenbrot (ungesäuertes Brot, das in der Pfanne gebacken wird) mit Gemüse, Ei, Hühnchenfleisch oder anderes Fleisch. Es ist sehr stark gewürzt mit viel Chili.

### **Soba – Japan**

Das sind dünne, braun-graue Nudeln aus Buchweizen. Sie können warm oder kalt gegessen werden. Dazu isst man eine Brühe aus Sojasosse und Frühlingzwiebeln und Tofu oder Ei. Traditionell wird es an Sylvester gegessen: das soll Glück für da neue Jahr und langes Leben bringen.

### **Paneer - Indien**

Ein Frischkäse, ein bisschen ähnlich wie Ricotta. Er wird für Currygerichte und für Süßspeisen verwendet.

### **Tajine – Maghreb: Marokko, Tunesien, Algerien**

Tajine ist eigentlich der Name für ein Gefäß zum Schmoren aus Ton (gebranntem Lehm), ein bisschen wie der Römertopf. Man sagt aber auch Tajine zu dem, was darin gekocht wird: zum Beispiel Fleisch, Fisch, Gemüse, aber auch Obst und Süßspeisen. Ursprünglich stammt es aus der Kultur der Berber\*innen und anderen nomadischen Kulturen in Nordwestafrika, die das Gefäß nutzten, um auf dem offenen Feuer zu kochen.

### **Künefe - Türkei**

Sehr, sehr süß: aus Teigfäden, Mozzarella – Nudeln und Käse quasi. Wird in vielen Ländern der osmanisch oder arabisch geprägten Kultur

## 4. Spielkarten

Köttbullar	Schweden
Ugali	Tansania, Kenya, Uganda und andere Länder in Ostafrika
Flammkuchen	Elsass
Shepherds' Pie	Irland

Scones	England
Piroggen	Polen, auch Tschechien, Russland, Finnland und andere Länder in Osteuropa
Paprikasch	Ungarn
Caesar Salad	USA

Ropa Vieja	Kuba
Guacamole	Mittelamerika
Feijoada	Brasilien
Ceviche	Peru

<p>Falafel</p>	<p>Naher Osten, Nordafrika, v.a. Ägypten und Israel-Palästina</p>
<p>Hummus</p>	<p>Israel-Palästina, viele Länder in Nordafrika und im Nahen Osten</p>
<p>Pho Bo</p>	<p>Vietnam</p>
<p>Fufu</p>	<p>In West- und Zentralafrika wie Ghana, Benin, Togo, Kamerun, Nigeria</p>

Pad Krapao	Thailand
Laksa	Singapur, Malaysia, Indonesien
Nasi Goreng	Indonesien
Kottu Roti	Sri Lanka



Soba	Japan
Paneer	Indien
Tajine	Marokko, auch Tunesien, Algerien und im ganzen Maghreb
Künefe	Türkei