



**LIEBLINGSREZEPTE
AUS
OLDENBURGER
KÜCHEN**

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten hier ein Buch in den Händen, welches von uns, den Oldenburger Integrationslotsinnen und -lotsen, erstellt und veröffentlicht wurde. Integrationslotsinnen und -lotsen sind ein Netzwerk ehrenamtlich engagierter Bürgerinnen und Bürger, die sich dafür einsetzen, zugewanderte und geflüchtete Menschen willkommen zu heißen, ihnen zu helfen, in der Stadt Oldenburg anzukommen und ihr Zuhause zu finden. Integrationslotsinnen und -lotsen helfen, beraten, begleiten und vermitteln. Ihr Einsatz ergänzt die institutionellen Angebote der kommunalen Integrationsarbeit. Viele der Ehrenamtlichen haben eigene Migrationserfahrung und sprechen mehrere Sprachen. Sie übernehmen eine Brückenfunktion zwischen Neuzugewanderten, kommunalen Einrichtungen und der einheimischen Bevölkerung.

Die Freiwilligen haben vor der Aufnahme ihres Ehrenamtes einen Integrationslotsenkurs im Umfang von 50 Unterrichtsstunden absolviert, den die Stadt Oldenburg in Kooperation mit der Volkshochschule zwei Mal im Jahr kostenfrei anbietet. Nach der Schulung unterstützt sie die Stadt Oldenburg dabei, ein passendes Tätigkeitsfeld in der ehrenamtlichen Integrationsarbeit zu finden. In regelmäßig stattfindenden Erfahrungsaustauschen gibt es die Möglichkeit, im Kontakt zu bleiben und das Erlebte zu reflektieren.

In diesem Buch möchten wir Ihnen einige Integrationslotsinnen und -lotsen vorstellen. Viele von Ihnen engagieren sich in Form einer Patenschaft. Manche konnten ihren Tandempartner/ ihre Tandempartnerin ebenfalls dazu bewegen, sich mit einem Beitrag zu beteiligen. Auch zwei hauptamtliche Mitarbeiterinnen des Amtes für Zuwanderung und Integration der Stadt Oldenburg haben ihren Steckbrief zur Verfügung gestellt.

Dieses Kochbuch ist zu Zeiten der Corona-Pandemie im Frühjahr 2020 entstanden. Die Integrationslotsinnen und -lotsen konnten sich über viele Wochen nicht persönlich mit Ihren Tandempartnern treffen. Viele hielten jedoch über Telefon, WhatsApp, Brief oder Skype Kontakt.

In einer Zeit des Innehaltens, der Pflicht des Zuhause Bleibens und der Konzentration auf die wesentlichen Dinge des Alltags, stand ein Thema bei vielen Familien, egal ob deutsch, syrisch, russisch oder slowakisch, wieder deutlich mehr im Mittelpunkt des Alltagsgeschehens: das Kochen! So ist die Idee entstanden, Ihnen nicht nur die Menschen, sondern auch ihre Lieblingsrezepte vorzustellen.

Vielleicht haben Sie auch Lust, bald zu unserem Netzwerk der Integrationslotsinnen und -lotsen dazu zu gehören. Für diesen Fall erhalten Sie hier nähere Informationen:

Stadt Oldenburg
Amt für Zuwanderung und Integration
E-Mail: integration@stadt-oldenburg.de
Tel: 0441 235/2466

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Nachkochen.

Jameel Juratly, im Namen des Integrationslotsennetzwerkes Oldenburg und selbst Integrationslotse seit Juni 2017

01. Mamoul

kleines gefülltes Grießgebäck der arabischen Küche

02. Speckendicken

eine in Ostfriesland und benachbarten Regionen verbreitete Art von deftigen Eierkuchen

03. Meat Pie

herzhafte afrikanische Piroggen

04. Moujadara

traditionelles Linsengericht, das im Libanon, in Syrien, Palästina, Jordanien und Ägypten bekannt ist

05. Veganer Borschtsch

Russisches Nationalgericht

06. Halušky

Nationalgericht der Slowakei

07. Schole Zard

die „Gelbe Flamme“ ist ein beliebter iranischer Nachtisch

08. Bulgur Salat

Bulgur ist Hauptnahrungsmittel in der Türkei und im vorderen Orient

09. Bryanie

beliebtes orientalisches Reisgericht

10. Französischer Salat

ein Festmahl ohne diesen Salat ist in Russland kaum denkbar

11. Bamyä

Arabischer Lammtopf mit Okraschoten

12. Salad-e-Olivieh

Kartoffelsalat nach persischer Art

13. Laugenbrötchen

Kernverbreitungsgebiet des Laugengebäcks ist der süddeutsche Raum, Österreich und die Deutschschweiz

14. Falafel

frittierte Bällchen aus der arabischen Küche, die aus pürierten Bohnen oder Kichererbsen, Kräutern und Gewürzen bestehen

15. Moqueca de Peixe

Brasilianischer Fischeintopf typisch für den Nordosten Brasiliens

16. Guacamole

Avocado-Dip aus der mexikanischen Küche

17. Vietnamesische Frühlingsrollen „Chả giò“

Vorspeise zu asiatischen Gerichten

18. Grüner Kaffee

die eritreische Kaffeezeremonie

19. Bulgarische Musaka

ein bisschen anders als die griechische Moussaka

20. Hummus

beliebte Vorspeise im gesamten Vorderasien

21. Gebratene Blutwurst

ein Klassiker der DDR-Küche

22. Quarkknödel

ein traditionelles Dessert in Ungarn (und auch in Tschechien und Österreich sehr beliebt)

01. Mamoul

Zutaten

- 500 g mittleren Grieß
- 500 g Mehl
- 500 g Butter
- 200 g Zucker
- 200 g Milch
- 1/4 EL Hefe

Füllung

- gehackte Nüsse oder Datteln

Zubereitung

Man mischt die Zutaten (bis auf die Füllung) miteinander und lässt sie 8 Stunden lang stehen. Dann formt man kleine Bällchen aus dem Teig und füllt sie mit kleingehackten Datteln oder Nüssen. Die Bällchen presst man in spezielle Mamoul-Formen (Bild siehe rechts). Im Anschluss backt man die Kekse bei 200°C im Ofen, bis sie leicht braun werden.



Steckbrief von Sherin

Alter, geboren in...
1981, aufgewachsen in Afrin/Aleppo

Familienstand, mit wem lebt die Person zusammen?
verheiratet, 3 Söhne (16, 13, und 7 Jahre)

Erlerner Beruf, derzeitige Tätigkeit
Ich studierte Grundschullehramt in Afrin und arbeitete mehrere Jahre in dem Beruf. In Oldenburg habe ich gerade den B2-Sprachkurs gemacht.

Wohnhaft in Oldenburg seit...
3 Jahren

Seit wann engagiere ich mich als Integrationslotsin und was gefällt mir an diesem Ehrenamt?
Ich habe 2019 beim Integrationslotsenkurs mitgemacht und es hat mir viel Freude bereitet. Ich habe dort mein Deutsch verbessern können, weil die Vorträge alle auf Deutsch waren und ich deutsche KursteilnehmerInnen kennengelernt habe. Zu einer Kursteilnehmerin habe ich engeren Kontakt. Mit ihr treffe ich mich immer noch regelmäßig.

Mein größter Wunsch im Zusammenhang mit Corona ist momentan:
... dass meine Familie und ich die Alltagsroutine in unserem Leben hoffentlich bald wiedergewinnen.

Wenn die Corona-Pandemie überstanden ist, werde ich als Erstes...
einen geeigneten Job für mich suchen.

02. Speckendicken

Zutaten

- 750 g Buchweizenmehl
- 1 Becher Zuckerrübensirup
- 3 Eier
- 1 Packung Anis
- 1 Packung Kardamom
- 250 ml lauwarme Milch
- 3 luftgetrocknete Mettwürste
- 250 g Speck
- 1 Prise Salz

Zubereitung

Alle Zutaten – bis auf die Wurst und den Speck – zu einem zähen Teig verrühren. Den Teig eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Mettwürste und Speck in kleine Scheiben schneiden. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen (wahlweise geht es auch im Waffeleisen), eine Scheibe Wurst und Speck in der Pfanne kurz anbraten und einen großen Löffel Teig hinzufügen. Ab und zu wenden und schon sind die „Speckendicken“ fertig.

Man kann sie kalt und warm genießen.



Steckbrief von

Leah

Alter, geboren in...
20 Jahre, Leer

Familienstand, mit wem lebt die Person zusammen?
ledig; wohne zusammen mit 2 Kommilitonen in einer WG

Erlerner Beruf, derzeitige Tätigkeit
Ich studierte aktuell „Sozialwissenschaften“ an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Wohnhaft in Oldenburg seit...
Beginn meines Studiums im Oktober 2019

Seit wann engagiere ich mich als Integrationslotsin und was gefällt mir an diesem Ehrenamt?
Den Integrationslotsenkurs habe ich Anfang 2020 begonnen. Besonders gefällt es mir, neben meinem Studium weiteren praktischen und sinnvollen Aufgaben nachzugehen. Da ich nach meinem Abitur ein Freiwilliges Soziales Jahr in einer Tagesstätte absolvierte, fehlte mir besonders im Studium diese direkte Tätigkeit mit Menschen.

Meine größten Sorgen und Nöte im Zusammenhang mit Corona sind momentan:
Die meisten Sorgen mache ich mir unter anderem um meine Großeltern und um die vielen Menschen, die nur wenige Mittel zur Verfügung haben, um sich vor einer Infektion zu schützen.

Wenn die Corona-Pandemie überstanden ist, werde ich als Erstes...
mit Freude meine ganze Familie wiedersehen, ein Fest mit meinen Freunden feiern und mit meinem Freund unseren Urlaub in Amsterdam nachholen.

03. Meat Pie

Zutaten

Für den Teig:

- 500g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 250 g Margarine (Zimmertemperatur)
- 2 Prisen Salz
- 125 ml kaltes Wasser oder Milch
- 1 Ei

Für die Füllung:

- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 2 mittelgroße Möhren
- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 EL Pflanzenöl

Zubereitung

Die Füllung:

Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln waschen und in winzige Stücke schneiden. Erhitzen Sie bei mittlerer Hitze das Pflanzenöl in einem Topf, geben Sie die Zwiebelwürfel und das Hackfleisch hinzu und rühren Sie kräftig um, bis das Hackfleisch durch ist. Möhren- und Kartoffelwürfel hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Wasser auf kleiner Temperatur köcheln, bis alles gut durch ist. Lassen Sie die Fleischpastetenfüllung auskühlen.

Der Teig:

Mehl in eine große Schüssel geben. Backpulver, Salz, Margarine und das Ei hinzufügen. Beginnen Sie nun, kaltes Wasser schlückchenweise hinzuzufügen, während Sie gleichzeitig die Mischung gut durchkneten, bis eine feste Teigkugel entsteht. Der Teig soll danach 5 bis 7 Minuten ruhen. Ofen auf 170°C vorheizen. Teig nochmals durchkneten und dann ausrollen (5mm Dicke). Verwenden Sie eine Ausstechform (Deckel eines kleinen Topfes oder ein Fleischpastetenausstecher) und stechen Sie kleine Teigkreise aus. Geben Sie etwas Fleischpastetenfüllung in die Mitte der Teigkreise, falten sie dann einmal um und drücken Sie die beiden Ränder mit einer Gabel zusammen, um sie fest zu verschließen. Den gesamten Teig aufbrauchen. Das Blech in den vorgeheizten Ofen schieben und 30 bis 40 Minuten backen.



Steckbrief von Iheoma

Alter, geboren in...
1980 in Imo State/Nigeria

Familienstand, mit wem lebt die Person zusammen?
verheiratet, 3 Kinder (11, 9 und 3 Jahre)

Erlerner Beruf, derzeitige Tätigkeit
Ich habe mein Bachelor als Accountant (Bankkauffrau) in Nigeria abgeschlossen und auch in dem Beruf gearbeitet bis ich nach Deutschland gekommen bin. In Deutschland habe ich mein Master Studium in Management Consulting im Jahr 2019 abgeschlossen. Ich warte immer noch auf eine „richtige Stelle“ in meinem Fach. Aktuell arbeite ich als Tutor (Deutsch als Fremdsprache) bei einem Bildungsträger in Oldenburg.

Wohnhaft in Oldenburg seit...
2008

Seit wann engagiere ich mich als Integrationslotsin und was gefällt mir an diesem Ehrenamt?
Ich habe 2019 beim Integrationslotsenkurs mitgemacht und verliebte mich sofort in die verschiedenen Projekte und die Arbeit mit den Menschen. Ich engagiere mich, weil ich den neuen Zuwanderern bei der Orientierung und Informationsweitergabe helfen möchte. Ich begleite momentan eine junge Frau aus Zimbabwe bei ihren alltäglichen Verständigungsschwierigkeiten (bei den Behörden, bei Arztterminen, bei der Post, bei Verträgen usw.)

Meine größten Wünsche im Zusammenhang mit Corona sind momentan...
dass wir uns wieder unbeschwert draußen bewegen können und dass ich meine SchülerInnen wieder in den Arm nehmen und drücken kann.

Wenn die Corona-Pandemie überstanden ist, werde ich als Erstes...
meinen Papa in Nigeria besuchen.

04. Moujadara

Zutaten

- 2 Tassen groben Bulgur
- 1 1/2 Tassen braune Linsen
- 2 große Zwiebeln in Scheiben geschnitten
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- 4 Tassen Wasser
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Koriander gemahlen
- 1 TL Zimt gemahlen

Zubereitung

Wir kochen Linsen im Wasser, fügen Bulgur und Salz nach Belieben hinzu. Wir lassen es bei geringer Hitze kochen, bis das Wasser verdunstet ist. Mit den oben aufgeführten Gewürzen abschmecken.

Das Olivenöl wird erhitzt und die geschnittenen Zwiebeln darin goldbraun und knusprig angebraten und danach über das Gericht



Steckbrief von

Rania

Alter, geboren in...
45 Jahre, Aleppo/Syrien

Familienstand, mit wem lebt die Person zusammen?
ledig; ich wohne zusammen mit meiner Mutter

Erlerner Beruf, derzeitige Tätigkeit
in Syrien war ich Mathelehrerin, zurzeit studiere ich an der Uni Oldenburg Pädagogik und Mathematik

Wohnhaft in Oldenburg seit...
2015

Seit wann engagiere ich mich als Integrationslotsin und was gefällt mir an diesem Ehrenamt?

Ich habe die Integrationslotsenschulung Anfang 2020 absolviert. Teamgeist zu spüren ist definitiv eine Erfahrung, die glücklich machen kann. Des Weiteren nimmt durch soziales Engagement das Selbstbewusstsein zu und hilft uns dabei, unser Selbstwertgefühl sowie unsere sozialen Kompetenzen zu verbessern. Es tut gut zu merken, dass man etwas bewirken kann.

Meine größten Sorgen und Nöte im Zusammenhang mit Corona sind momentan:

Das Corona-Virus führt uns deutlich vor Augen, dass unsere Welt nicht so sicher ist, wie wir dachten. Wir lernen noch immer, mit dem Virus zu leben. Wir gewöhnen uns an Dinge, die wir vor zwei Monaten noch für undenkbar gehalten haben. Ich habe Sorge hinsichtlich der gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Entwicklungen in ihren vielfältigen Dimensionen und ihre Auswirkungen auf unser zukünftiges Leben.

Wenn die Corona-Pandemie überstanden ist, werde ich als Erstes...

meine engsten Freunden zu Hause treffen, mit ihnen gemeinsam Kochen und Feiern.

05. Veganer Borschtsch

Zutaten

- 1/4 Weißkohl
- 1 große frische Rote Bete
- 3 Tomaten
- 1 große Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 rote Paprika
- 4 l Wasser

Zubereitung

Kohl klein schneiden und kochen. Nach circa. 15 Minuten Kartoffeln klein schneiden und kochen. Parallel eine Mischung aus Zwiebeln, Rote Bete geschnitten, Tomaten gewürfelt, Paprika gewürfelt in die Bratpfanne geben, anbraten und dünsten. Sobald die Kartoffeln weich sind, die anderen gedünsteten Gemüse dazu geben



Steckbrief von Marina

Alter, geboren in...
59 Jahre, Russland

Familienstand, mit wem lebt die Person zusammen?
Verheiratet, Kinder sind schon ausgezogen

Erlerner Beruf, derzeitige Tätigkeit
Schiffbauingenieurin/ B.A. für integrierte Europastudien, derzeit im Master Sozialpolitik

Wohnhaft in Oldenburg seit...
2007

Seit wann engagiere ich mich als Integrationslotsin und was gefällt mir an diesem Ehrenamt?
Ehrenamtlich tätig bin ich in diesem Bereich seit Februar 2016. Integrationslotsin bin ich offiziell seit Ende 2018.

Meine größten Sorgen und Nöte im Zusammenhang mit Corona sind momentan:
dass es so vielen Menschen auf diesem Planeten nicht gut geht.

Wenn die Corona-Pandemie überstanden ist, werde ich als Erstes...
in die Slowakei fahren, da mein Ehemann aus diesem Land stammt.

06. Halušky

Zutaten

- 8 große Kartoffeln
- 500 g Mehl
- 250 g Käse (Bryndza* oder Hüttenkäse)
- 200 g Speck
- etwas Salz
- Sahne oder Crème fraîche

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und roh fein raspeln. Das Mehl dazu geben, der Teig sollte aber noch klebrig sein und mit etwas Salz abschmecken.

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Nun den Teig durch einen Spätzlesieb drücken oder mit einem Reibeisen kleine Stücke abschaben und in den Topf geben. Wenn die Halušky oben schwimmen, sind sie fertig.

Den Speck würfeln und in einer heißen Pfanne im Öl anbraten. Die Halušky dazu geben und zum Schluss noch den Bryndza oder Hüttenkäse in die Pfanne geben. Mit Salz abschmecken.

Zum Schluss mit Sahne oder Crème fraîche abschmecken.

* Hinweis zu Bryndza: Dieser Schafskäse ist leider nur in der Slowakei oder südosteuropäischen Ländern erhältlich. Lässt sich aber in Deutschland durch Hüttenkäse wunderbar ersetzen.



Steckbrief von Robert

Alter, geboren in...
29 Jahre, Slowakei

Familienstand, mit wem lebt die Person zusammen?
Verheiratet, mit Ehefrau Veronika und 3 Kindern

Erlerner Beruf, derzeitige Tätigkeit
gelernter Maschinenmechaniker, derzeit Reinigungskraft

Wohnhaft in Oldenburg seit...
2019

Seit wann habe ich Kontakt zu einer Integrationslotsin und wobei hilft sie mir?
Seit Sommer 2019. Sie (Marina) hilft uns mit vielen schriftlichen Anliegen.

Meine größten Sorgen und Nöte im Zusammenhang mit Corona sind momentan:

- dass ich jetzt momentan nicht am Deutschsprachkurs teilnehmen kann
- dass ich auf der Arbeit unbezahlten Urlaub nehmen muss
- dass ich meinem Hobby nicht nachgehen kann (mit meiner Band Musik machen)

Wenn die Corona-Pandemie überstanden ist, werde ich als Erstes...
wieder mit meiner Band musizieren.

07. Schole Zard

Zutaten

- 200 g Milchreis
- 4 EL Zucker
- 3 Tassen Wasser
- 1 EL Rosenwasser
- 2 EL Mandeln (Stückchen)
- 1 TL Butter
- 1/2 TL Safran (gemahlen)
- Zimt

Zubereitung

Milchreis, Zucker, 4 Tassen Wasser und Butter kochen lassen.

Danach die Mandeln, das Rosenwasser und den Safran hinzu geben und weitere 10 Minuten auf kleinerer Flamme köcheln lassen.

Die fertige Masse in kleine Schüsseln umfüllen und mit Zimt dekorieren.



Steckbrief von

Taibe

Alter, geboren in...
58 Jahre, Astara/Iran

Familienstand, mit wem lebt die Person zusammen?
mit meiner Familie

Erlerner Beruf, derzeitige Tätigkeit
Ich bin gelernte Sozialassistentin und arbeite in der Betreuung von Kindern an einer Grundschule

Wohnhaft in Oldenburg seit...
1991

Seit wann engagiere ich mich als Integrationslotsin und was gefällt mir an diesem Ehrenamt?

Ich bin seit 2011 als Integrationslotsin tätig und engagiere mich in dem Zusammenhang in unterschiedlichen Projekten (z.B. Internationale Frauengruppe).

Meine größten Sorgen und Nöte im Zusammenhang mit Corona sind momentan:

Ich bin ein Mensch, der von sozialen Beziehungen lebt. Es fällt mir sehr schwer, keinen Kontakt zu meinen Lieben zu haben.

Wenn die Corona-Pandemie überstanden ist, werde ich als Erstes...

alle Menschen, die mir wichtig sind, besuchen und in den Arm nehmen, mit ihnen zusammensitzen und eine Tasse Kaffee oder Tee trinken.

08. Bulgur Salat

Zutaten

- 2 Gläser feinen Bulgur auf 1,5 Gläser Wasser
- 1 Bund glatte Petersilie
- 4-5 Tomaten
- frische Minze
- 4-5 Lauchzwiebeln
- frische Zitrone
- Cayennepfeffer
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Zuerst röstet man den feinen Bulgur mit Olivenöl ungefähr 4 min. auf kleiner Flamme an. Dann fügt man das Wasser hinzu und würzt mit Salz und Pfeffer. Der Bulgur braucht auf kleiner Flamme etwa 15 min. In dieser Zeit hackt man die Tomaten und die Lauchzwiebeln sehr klein. Man gibt den gekochten Bulgur in eine Schüssel und fügt die Tomaten- und Zwiebelstückchen sowie die fein gehackte Petersilie und Minze hinzu. Man schmeckt mit Zitrone, Salz und Cayennepfeffer ab. Wir essen den Bulgur-Salat gerne mit gekochten Weinblättern oder Kohl.



Steckbrief von

Kenana

Alter, geboren in...
47 Jahre alt, Homs/Syrien

Familienstand, mit wem lebt die Person zusammen?
verheiratet, 3 Kinder (13, 17 und 21 Jahre alt)

Erlerner Beruf, derzeitige Tätigkeit
Nach dem Abitur habe ich 3 Jahre in Syrien als Erzieherin im Kindergarten gearbeitet. In Deutschland wurde meine Qualifikation nicht anerkannt, deshalb habe ich 2017 eine Weiterbildung als Quik-Kraft absolviert und arbeite seither in einem Oldenburger Kindergarten in der Betreuung der Kinder

Wohnhaft in Oldenburg seit...
Oktober 2014

Seit wann engagiere ich mich als Integrationslotsin und was gefällt mir an diesem Ehrenamt?

Ich habe die Fortbildung zur Integrationslotsin Anfang 2020 absolviert. Und dann kam Corona ...

Meine größten Sorgen und Nöte im Zusammenhang mit Corona sind momentan:

- bin ich etwas verärgert, weil ich von Natur aus viel Bewegung brauche und ich mich momentan irgendwie eingesperrt fühle
- ich mache mir Sorgen, dass ich wegen Corona Freunde oder Familienangehörige verlieren könnte

Wenn die Corona-Pandemie überstanden ist, werde ich als Erstes...
zum Kindergarten gehen und mit den Kindern zeichnen, spielen und singen.

09. Bryanie

Zutaten

- 300 g Reis
- 200 g Kartoffeln
- 200 g Hähnchenbrust
- 1 Nest Fadennudeln
- 1 TL Bryaniegewürz
- 1 TL Kurkuma
- 200 g Mandeln
- 200 g Rosinen
- Salz
- Öl

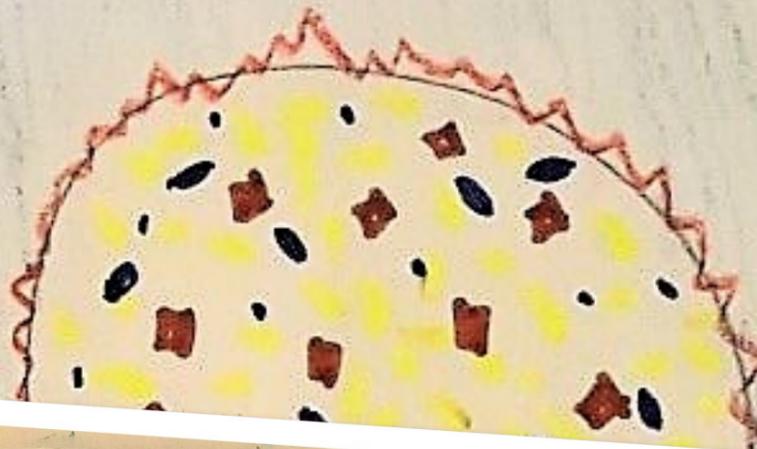
Zubereitung

Die Kartoffeln und Hähnchenbrust schneidet man in kleine Stücke und brät sie in einer Pfanne hintereinander an. Es ist wichtig, nicht alles zusammen, sondern getrennt voneinander anzubraten und danach erstmal separat in 2 Schüsseln zu geben. Im Anschluss brät man in der gleichen Pfanne Mandeln und Rosinen an und gibt diese in eine dritte Schüssel. Zuletzt gibt man die Fadennudeln mit ein bisschen Wasser in die Pfanne und kocht sie kurz, bis sie weich sind. Den Reis kocht man separat in einem Topf und gibt Bryaniegewürze, Kurkuma, Salz und Öl mit ins Wasser. Wenn der Reis gar ist, fügt man alle gebratenen Zutaten aus den Schüsseln hinzu und vermischt sie mit dem Reis.

Übrigens: das Bryaniegewürz kann man im Internet bestellen, findet es aber auch in manchen Supermärkten.

Meine Familie

Bryanie



Steckbrief von

Chra

Alter, geboren in...
30 Jahre, Kirkuk/Irak

Familienstand, mit wem lebt die Person zusammen?
verheiratet, 2 Töchter (5 und 9 Jahre alt)

Erlerner Beruf, derzeitige Tätigkeit
Ingenieurin,
zurzeit mache ich einen C1-Deutschkurs an der Uni Oldenburg

Wohnhaft in Oldenburg seit...
2015

Seit wann engagiere ich mich als Integrationslotsin und was gefällt mir an diesem Ehrenamt?

Ich habe Anfang 2020 den Integrationslotsenkurs absolviert. Ich hatte nach meiner Ankunft in Oldenburg selbst Unterstützung von einem Integrationslotsen, zu dem ich bis heute sehr guten Kontakt habe. Mittlerweile sind seine und meine Familie gut befreundet. Ich möchte etwas zurückgeben, was ich selbst empfangen habe.

Meine größten Sorgen und Nöte im Zusammenhang mit Corona sind momentan:
dass einer aus meiner Familie oder jemand, den ich kenne, mit dem Corona-Virus infiziert wird.

Wenn die Corona-Pandemie überstanden ist, werde ich als Erstes...
meine Mutter besuchen.

10. Französischer Salat

Zutaten

- Granatapfel
- Zuckermais
- grüne Erbsen
- Wurst
- Kohl
- gekochte Rübenwurzel
- gekochte oder gebratene Kartoffeln
- Karotten
- Mayonnaise

Zubereitung

Reinigen und schneiden Sie alle Zutaten wie auf den Bildern gezeigt. Alles wird voneinander getrennt auf einen großen Teller gelegt. Fügen Sie Mayonnaise in der Mitte hinzu. Wenn der Salat serviert wird, nimmt sich jeder die Zutaten, die er mag, und mischt sie mit etwas Mayonnaise.



Steckbrief von Gasisa

Alter, geboren in...
33 Jahre, Kasachstan

Familienstand, mit wem lebt die Person zusammen?

Ich bin verheiratet. Ich lebe mit meinem Mann und meinem Sohn zusammen.

Erlerner Beruf, derzeitige Tätigkeit

Ich habe einen Bachelor in Erziehungswissenschaften, einen Master in internationalen Beziehungen und zusätzlich in Migration. Ich arbeite in Teilzeit an der Universität.

Wohnhaft in Oldenburg seit...
2018

Seit wann engagiere ich mich als Integrationslotsin und was gefällt mir an diesem Ehrenamt?

Ich bin seit 2020 Integrationslotsin. Seit Juli 2019 engagiere ich mich freiwillig in der Arbeit mit MigrantInnen. Mich interessiert dieser Bereich, weil ich selber als Migrantin nach Deutschland gekommen bin und mich gut in die Situation der Neuzugewanderten einfühlen kann.

Meine größten Sorgen und Nöte im Zusammenhang mit Corona sind momentan:

die Kommunikationsfähigkeiten und die Psyche von Kindern, vor allem von denen, die keine Geschwister und damit keinen Kontakt zu anderen Kindern haben. Es wird schwer werden, wenn sie sich wieder in die KiTas und Schulen einfinden müssen, wenn sich alles wieder öffnet.

Wenn die Corona-Pandemie überstanden ist, werde ich als Erstes...

meinem Sohn ein paar Klamotten kaufen. Außerdem werde ich den persönlichen Kontakt und die Kommunikation mit Kollegen und anderen Menschen mehr genießen.

11. Bamya

Zutaten

- 500 g Bamya (Okraschoten)
- 400 g Kalbfleisch
- 40 g Butter
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL gemahlener Koriander
- Salz
- Pfeffer
- 500 ml passierte Tomaten
- 400 ml Wasser

Zubereitung

Hinweis: Bamya oder Okra ist im Nahen Osten eines der beliebtesten Gemüse. Traditionell wird es mit Lammfleisch zubereitet. Je nach Saison gibt es die Okraschoten frisch beim türkischen Gemüsehändler oder Araber zu kaufen. Ansonsten gibt es sie auch aus der Dose oder tiefgefroren.

Frische Okraschoten waschen und putzen. Das Fruchtfleisch sollte nicht verletzt werden, sonst werden die Bamya schleimig und die inneren Kerne treten aus und verteilen sich. Die Stiele abschälen, so dass sie wie spitze Bleistifte aussehen. Verwendet ihr die vorbereiteten Okra aus der Konserve, müsst ihr das Wasser einfach nur abgießen.

Danach das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Im Anschluss Butter erhitzen und das Fleisch mit dem Knoblauch und dem Koriander von beiden Seiten scharf anbraten. Passierte Tomaten und Wasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für ca. 30 Minuten köcheln lassen. Okraschoten dazu geben und für weitere 15 köcheln lassen. Serviert wird das Gericht mit Reis.



Steckbrief von Thekra

Alter, geboren in...
20 Jahre, Shingal/Irak

Familienstand, mit wem lebt die Person zusammen?
ledig, wohnt bei den Eltern

Erlerner Beruf, derzeitige Tätigkeit
Auszubildende zur zahnmedizinischen Fachangestellten

Wohnhaft in Oldenburg seit...
Dezember 2018

Seit wann habe ich Kontakt zu einer Integrationslotsin und wobei hilft sie mir?
Ich bekomme seit April 2019 Unterstützung von Shabnam in folgenden Bereichen: Lernen für den Hauptschulabschluss, insbesondere in Deutsch und Englisch; Post erklären

Meine größten Sorgen und Nöte im Zusammenhang mit Corona sind momentan:
dass man die Freunde nicht sehen kann.

Wenn die Corona-Pandemie überstanden ist, werde ich als Erstes...
in ein Fitnessstudio gehen

12. Salad-e-Olivieh

Zutaten

- festkochende Kartoffeln
- 1 halbes Huhn
- 4 Eier
- 1 Handvoll Tiefkühlerbsen und Karotten
- 250 g Salzgurken
- 4 EL Mayonnaise
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Als erstes werden die Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser gekocht bis sie gar sind. Dann lässt man die Kartoffeln auskühlen; anschließend werden sie geschält und in Würfel geschnitten. Das Wasser wird zum Kochen gebracht und die Tiefkühlerbsen und Karotten vier Minuten blanchiert, bis sie bissfest sind. Das überschüssige Wasser wird abgossen. Danach werden die Eier hart gekocht und in Würfel geschnitten. Ebenso werden die Salzgurken in Würfel geschnitten. Im Anschluss wird die Haut vom gekochten Geflügelfleisch entfernt und danach wird das Fleisch zerkleinert. Zum Schluss fügt man Mayonnaise, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzu und vermischt die Zutaten gut miteinander. Diese Speise wird gerne auf Geburtstagsfeiern serviert.



Steckbrief von Shabnam

Alter, geboren in...
26 Jahre, Teheran/Iran

Familienstand, mit wem lebt die Person zusammen?
ledig

Erlerner Beruf, derzeitige Tätigkeit
Studentin Nachhaltigkeitsökonomik

Wohnhaft in Oldenburg seit...
1994

Seit wann engagiere ich mich als Integrationslotsin und was gefällt mir an diesem Ehrenamt?

Ich engagiere mich seit dem September 2018. Mir gefällt an diesem Ehrenamt, dass die Aufgaben abwechslungsreich sind und man mit verschiedenen Menschen in Kontakt kommen kann.

Meine größten Sorgen und Nöte im Zusammenhang mit Corona sind momentan:
Ich hoffe, dass der Virus schnell besiegt wird und dass die von der Pandemie Betroffenen wieder gesund werden.

Wenn die Corona-Pandemie überstanden ist, werde ich als Erstes...
in ein Fitnessstudio gehen

13. Laugenbrötchen

Zutaten

Für den Teig:

- 500 g Mehl (eine Mischung von Weizen- und Dinkelmehl ist optimal)
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 300 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 EL Butter oder Margarine oder ein Schuss Rapsöl

Für den Belag:

- grobes Salz
- Sesam oder Mohnsamen, wenn gewünscht
- 3 l kochendes Wasser
- 2 EL Natron

Zubereitung

Die Teigzutaten zusammenmischen und kneten, bis der Teig elastisch ist und nicht mehr klebt. Den Teig zudecken und ruhen lassen, bis die Teiggröße sich verdoppelt hat (ca. 1h). Dann daraus kleine Brötchen formen und diese weitere 15 Minuten bedeckt ruhen lassen. Einen Topf Wasser mit Natron zum Kochen bringen. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Brötchen ca. 30 Sekunden im Wasser kochen. Dann auf ein Backblech mit Backpapier legen, sie mit Salz und nach Belieben mit Sesam/Mohn bestreuen. Backzeit: 15-20 Minuten, bis sie goldbraun sind.



Steckbrief von

Katerina

Alter, geboren in...

31 Jahre, Hamilton/Kanada

Familienstand, mit wem lebt die Person zusammen?

verheiratet, mit Mann und 3 Kindern zusammenlebend

Erlerner Beruf, derzeitige Tätigkeit

Derzeitige Tätigkeit: Hausfrau und Mutter

In Kanada habe ich Deutsch studiert und in Deutschland als Deutschdozentin gearbeitet, bevor meine zweite Tochter zur Welt gekommen ist.

Wohnhaft in Oldenburg seit...

November 2018

Seit wann engagiere ich mich als Integrationslotsin und was gefällt mir an diesem Ehrenamt?

Ich engagiere mich als Integrationslotsin seit Anfang des Jahres. Es gefällt mir sehr, Menschen aus verschiedenen Kulturen näher kennenzulernen und neue Freundschaften zu knüpfen.

Meine größten Sorgen und Nöte im Zusammenhang mit Corona sind momentan:

die gleichen wie Fatimas (meine Tandempartnerin). Meine Kinder waren bis vor kurzem auch zu Hause und ich habe mein drittes Kind bekommen. Das war nicht einfach!

Wenn die Corona-Pandemie überstanden ist, werde ich als Erstes...

Schwimmen gehen. Und dann die Freiheit in vollen Zügen genießen, meine Freunde regelmäßig besuchen zu dürfen.

14. Falafel

Zutaten

- 1 kg getrocknete Kichererbsen
- 1 kleine Knoblauchknolle, geschält
- 2 Zwiebeln, geschält und halbiert
- ein kleines Bund Petersilie
- 2 TL Salz
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Koriandersamen, gemahlen
- 1 TL Natron
- 1 TL Backpulver
- ca. 600 ml Wasser
- 1 Flasche Rapsöl
- ggf. Sesam

Zubereitung

Die Kichererbsen in einer Schüssel mit Wasser über Nacht einweichen. Das Wasser abseihen und die Kichererbsen in einer Schüssel mit Petersilie, Zwiebeln, und Knoblauch zusammen rühren. Die Zutaten in einem Zerkleinerer fein hacken. Das Wasser dazu geben. Die Mischung soll am Ende sehr kleingehackt sein. Salz, Kreuzkümmel, Koriander, Paprika, und Natron dazu geben und unterrühren. Würzen nach Geschmack: Wenn es zu langweilig schmeckt, dann gerne mehr Kreuzkümmel (am besten frisch gemahlen). Den Mix 30 Minuten ziehen lassen. Eine tiefe Pfanne oder Wok mit der Flasche Öl befüllen und erhitzen (kann 20 Minuten dauern, bis es wirklich heiß genug ist).

Die Masse in den Falafel-Formen geben und herunterdrücken. Wenn gewünscht, in Sesam tauchen. Mit der Fingerkuppe ein kleines Loch sanft in die Mitte pressen, und die Falafel direkt ins Öl geben.

Falafel gelegentlich umdrehen. Nach ca. 10 Minuten, wenn sie gut braun sind, sind sie fertig.

So wird's gegessen:

Mit arabischem Brot, Humus und Salat.



Steckbrief von

Fatima

Alter, geboren in...

38 Jahre, Aleppo/Syrien

Familienstand, mit wem lebt die Person zusammen?

verheiratet, mit Mann und 4 Kindern zusammenlebend

Erlerner Beruf, derzeitige Tätigkeit

Derzeitige Tätigkeit: Hausfrau und Mutter (und momentan auch Homeschooling-Lehrerin :-))
In Syrien habe ich in einer Medikamentenfabrik gearbeitet, bevor ich geheiratet habe.

Wohnhaft in Oldenburg seit...

August 2018

Seit wann habe ich Kontakt zu einer Integrationslotsin und wobei hilft sie mir?

In Aurich hatte ich Kontakt zu einer Ehrenamtlichen, die mir mit der deutschen Sprache sehr geholfen hat. Seit Februar diesen Jahres habe ich Kontakt zu Katerina. Sie hilft meinen Kindern mit den Hausaufgaben und wir lernen Deutsch zusammen.

Meine größten Sorgen und Nöte im Zusammenhang mit Corona sind momentan:

die Herausforderungen, die Kinder zu Hause zu haben und viele Aufgaben machen zu müssen.

Wenn die Corona-Pandemie überstanden ist, werde ich als Erstes...

zur Schule gehen und Deutsch lernen!

15. Moqueca de Peixe

Zutaten

- 1 kg Fisch ohne Gräten (z.B. Wolfbarsch, Seehecht, Thunfisch oder anderen festen Fisch)
- 3 Zehen Knoblauch
- 4 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 grüne, 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote
- 2 EL Palmöl (in Brasilien benutzt man anstatt Palmöl „DendeÖl“; dieses kann man über das Internet bestellen)
- 3 EL Olivenöl
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Limette (oder 1 Zitrone)
- 1/2 Bund frischen Koriander
- 1/2 TL gemahlene schwarzen Pfeffer
- Paprikapulver
- Salz

Zubereitung

Fisch marinieren

Den Fisch in ca. 2 cm große Stücke schneiden. 2 Knoblauchzehen sowie die Limette auspressen und über den Fisch geben. Koriander, Salz und Pfeffer dazugeben, alles vermengen und ca. 1/2 Stunde ziehen lassen.

Der Eintopf

Zwiebeln, Tomaten und Paprika in Scheiben schneiden. In einen Topf die Hälfte Olivenöl und Palmöl geben und den Knoblauch kurz anbraten. Anschließend eine Schicht Zwiebeln, eine Schicht Paprika und Tomaten hinzu geben, ein wenig ziehen lassen, dann den Fisch darauf legen. Den Vorgang nochmals wiederholen. Wichtig ist, dass die letzte Schicht Gemüse ist. Mit Paprikapulver bestreuen und ca. 15 Minuten mit Deckel garen lassen. Jetzt die Kokosmilch dazugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Mit Reis servieren.

Tipp: Falls man den Fischtopf scharf möchte, 1/2 TL Piri Piri oder Chilischoten hinzufügen!



Steckbrief von

Rejane

Alter, geboren in...

63 Jahre, Capoeiras/Brasilien

Familienstand, mit wem lebt die Person zusammen?

verheiratet ,1 Tochter (24 Jahre alt), wir wohnen zusammen mit meinem Mann

Erlerner Beruf, derzeitige Tätigkeit

Ich habe in Brasilien Elektrotechnik studiert und an der Universität Oldenburg in Physik promoviert. Ich habe über 25 Jahre im Bereich der Forschung zu erneuerbaren Energien in Brasilien und an der Universität Oldenburg gearbeitet. Seit 2018 bin ich im Ruhestand.

Wohnhaft in Oldenburg seit...

2002

Seit wann engagiere ich mich als Integrationslotsin und was gefällt mir an diesem Ehrenamt?

Ich nahm 2018 am Integrationslotsenkurs teil und begann 2019 als Ehrenamtliche zwei Familien mit zu betreuen. Eine Familie kommt aus dem Irak und die andere aus Eritrea. An dieser freiwilligen Arbeit schätze ich sehr die Möglichkeit, neue Menschen und interessante Kulturen kennenzulernen. Der Kontakt mit diesen beiden netten Familien bereitet mir große Freude.

Mein größter Wunsch im Zusammenhang mit Corona sind momentan:

dass meine Familie, Freunde und Bekannte hier und in Brasilien gesund bleiben. Und dass wir alle die Corona-Pandemie zum Anlass nehmen darüber nachzudenken, wie wir in Zukunft leben wollen und sollen. Besonders im Hinblick auf mehr Solidarität gegenüber unseren Mitmenschen.

Wenn die Corona-Pandemie überstanden ist, werde ich als Erstes...

mit einigen Freunden wieder ein Glas Wein zusammen trinken und mich mit den beiden Familien, die ich begleite, wieder persönlich treffen.

16. Guacamole

Zutaten

- 1 Jalapeño Chili (wenig scharf)
- 1 Chili 'De Arbol' Capsicum annum (mittel scharf)
- 1 grüne Habanero Chili (sehr scharf)
- 2 Tomatillo (grüne Tomaten, zur Not geht auch die Roma Tomate)
- 3 Avocado (reif: weich und dunkelgrün, nicht braun, nicht gelb)
- ¼ Zwiebel, weiß (Gemüsezwiebel)
- 4 Zweige Koriander, frisch
- 1 Limette (Limettensaft geht zur Not auch)
- Salz

Zubereitung

Die Avocados mit Hilfe einer Gabel zerdrücken. Koriander und Zwiebeln sehr fein hacken und hinzufügen, weiter vermengen, so dass eine gleichmäßige Paste entsteht und währenddessen den Limettensaft zugeben. Die Chilis und Tomatillos in einer gusseisernen Pfanne (oder einem 'Comal') mit wenig/keinem Öl rösten, bis die gesamte äußere Schicht knusprig ist. Die Chilis und Tomatillos zerdrücken und in die Avocado-Masse einarbeiten.

Mit Koriander dekorieren und mit Totopos (Maischips) servieren.

Hier kann man mexikanische Lebensmittel wie z.B. die unterschiedlichen Chilisorten gut kaufen:

<https://www.lamexicanabremen.de/de/>



Steckbrief von Pedro

Alter, geboren in...

geb. 1988 in Puerto Vallarta, Jalisco, México

Familienstand, mit wem lebt die Person zusammen?

Ledig, keine Kinder, lebe mit meiner Freundin zusammen.

Erlerner Beruf, derzeitige Tätigkeit

Ich habe angewandte Mathematik, VWL und Medizin in Mexiko studiert. In 2011 machte ich ein Auslandsjahr in Wien und dann habe ich ab April 2012 in der Uni Köln studiert. Da habe ich mein Bachelor und Master in Wirtschaftsmathematik und jeweils 2014 und 2016 abgeschlossen. Jetzt bin ich wissenschaftlicher Mitarbeiter bei OFFIS e.V. und promoviere im Bereich Neurowissenschaften-Medizinische Informatik an der Uni Oldenburg

Wohnhaft in Oldenburg seit...

Januar 2018

Seit wann engagiere ich mich als Integrationslotse und was gefällt mir an diesem Ehrenamt?

Ich habe 2018 beim Integrationslotsenkurs mitgemacht. Mein Interesse wurde geweckt, weil ich den neuen Zuwanderern mit meinen persönlichen Erfahrungen helfen wollte.

Meine größten Wünsche im Zusammenhang mit Corona sind momentan:

dass wir uns wieder persönlich treffen dürfen und gemeinsame Aktivitäten gestalten können.

Wenn die Corona-Pandemie überstanden ist, werde ich als Erstes...

meine Familie aus Mexiko in meine neue Wohnung einladen.

17. Chả giò

Zutaten

Für die Soße:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote (nach Geschmack)
- 1 mittelgroße Möhre
- 1 EL Zucker
- 8 EL heißes Wasser
- 4 EL Fischsauce
- 1 Limette
- schwarzer Pfeffer gemahlen

Für die Füllung:

- 100 g Glasnudeln
 - 100 g frische Mungobohnenkeimlinge
 - 1 Esslöffel Fischsauce
 - 1 mittelgroße Möhre
 - 1 Kohlrabi
 - 50 g frische Shiitake Pilze
 - 500 g Hackfleisch
 - 4 Schalotten
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Bund Schnittlauch
 - Koriander
 - 1 Eigelb
-
- Salz, Zucker, Pfeffer
 - 1 Kopf Blattsalat
 - 30 Reispapierblätter für Frühlingsrollen

Zubereitung

Soße:

Karotten schälen und fein raspeln. Knoblauch und Chilischote grob hacken, in einem Mörser mit dem Zucker zerstoßen. Mit heißem Wasser verrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Fischsauce hinzugeben. Limette auspressen und den Saft dazugeben. 4-5 Drehungen mit der Pfeffermühle und alles gründlich verrühren. Wer keinen Knoblauch mag, kann ihn durch Ingwer ersetzen.

Füllung:

Shiitake Pilze grob hacken. Glasnudeln mit heißem Wasser 15 Minuten einweichen, abspülen, abtropfen lassen und klein schneiden.

Kohlrabi und Karotte schälen, fein raspeln und auswringen. Schalotten in feine Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen und zerhacken. Die Mungobohnenkeimlinge waschen, trockenschütteln und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Schnittlauch und Koriander waschen und klein schneiden. Alles mit der Fischsauce, dem Schweinehackfleisch und dem Eigelb vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine große, flache Schüssel mit kaltem, etwas gezuckertem Wasser, bereitstellen, jeweils ein Reispapierblatt kurz durchziehen und auf ein feuchtes Handtuch legen. Sobald das Reispapier weich und geschmeidig ist (nicht zulange warten) ans untere Ende mittig 2 Esslöffel der Füllung geben und von unten beginnend das Reispapier eng aufrollen, links und rechts einschlagen, fertig aufrollen und den äußeren Rand festkleben.

Rollen von ca. 2 cm Durchmesser und 10-12cm Länge entstehen. Die Rollen möglichst nicht aufeinanderschichten (sie kleben!). Backofen auf 150 Grad vorheizen. In eine Pfanne mit Antihafbeschichtung 1,5-2cm hoch Öl einfüllen und auf 140-150° Grad erhitzen. Die Rollen langsam hineingeben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Wenden hellbraun braten. Nach 3-5 Minuten mit dem Sieblöffel herausnehmen, auf Küchenkrepp legen und in den Backofen stellen, bis die restlichen Rollen frittiert sind.

Blattsalat um die Frühlingsrolle wickeln und in die Soße eintunken.



Steckbrief von

Uoi

Alter, geboren in...

geb. 1951 in Tra Vinh, Mekong Delta/Vietnam

Familienstand, mit wem lebt die Person zusammen?

verheiratet, 2 Jungs (40 und 32 Jahre)

Erlerner Beruf, derzeitige Tätigkeit

Als Abiturient aus Südvietnam kam ich 1970 nach Deutschland und studierte Elektrotechnik und Technische Informatik. Nach dem Hochschulabschluss war ich in unterschiedlichen Firmen und Institutionen als Informatiker (Hard- und Software) tätig und anschließend als freiberuflicher Berater (20 Jahre) in der Industrie aktiv. Seit 2017 im (Un)-Ruhestand.

Wohnhaft in Oldenburg seit...

1980

Seit wann engagiere ich mich als Integrationslotse und was gefällt mir an diesem Ehrenamt?

Seit 2015 engagierte ich mich bei der evangelischen Heimvolkshochschule als freiwilliger Projektteilnehmer der „lebendigen Bibliothek“ mit zahlreichen anderen Zugewanderten. Ich möchte mit meinem Engagement Hilfsstellung geben, Selbstbewusstsein stärken, Motivation anregen, über Perspektiven aufklären usw. und das am liebsten durch gemeinsame praktische Arbeit mit den Neuzugewanderten. Die Anzeige der NWZ Anfang 2020 zum Integrationslotsenkurs war der Durchbruch zum konkreten Weitermachen. Der umfangreiche Inhalt des Kurses ist sehr hilfreich und praxisnah. Unglücklicherweise hat die Corona-Pandemie den vor dem Abschluss stehenden Kurs abrupt beendet. Aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Sobald die Lage es erlaubt, hoffentlich bald, freue ich mich auf ein Wiedersehen und die praktische Arbeit.

Meine größten Wünsche im Zusammenhang mit Corona sind momentan:

Gedanken über die Lage der Welt (ökologisch, ökonomisch, Fake News, Gewalt, Rassismus, Hass usw.) zu resümieren aber nicht zu resignieren. Nur durch eigenes Engagement können wir es gemeinsam schaffen, eine relativ friedliche Welt zu gestalten. Der äußere Friede ist nur möglich, wenn der innere Friede mit sich selbst vorhanden ist.

Wenn die Corona-Pandemie überstanden ist, werde ich als Erstes...

unser Enkelkind in Berlin besuchen und die Integration vorantreiben.

18. Grüner Kaffee

Die traditionelle Kaffeezubereitung ist ein wichtiger Bestandteil des sozialen Lebens in Eritrea. Es ist die Zeit für Geselligkeit und Gespräche. In Eritrea gehört diese Zeremonie zum Alltag – bis zu dreimal am Tag in traditionellen Haushalten. Jedes Mädchen ist aufgefordert, die notwendigen Fähigkeiten im Laufe der Zeit zu erlernen. Der eritreische Kaffee – genannt 'Bun' – wird immer von einer Frau zubereitet.

Die Frau wäscht die grünen Kaffeebohnen und röstet sie dann in einem kleinen Topf (Menkeshkesh). Wenn die Bohnen dunkel genug sind, wird der Topf herumgereicht, sodass jeder daran riechen und in den Genuss des Aromas kommen kann. Dann werden die Bohnen in einem Mörser (Maukatebune) zerstampft und auf eine kleine Matte (Meshrefet) gestreut, mit der der gemahlene Kaffee in den Pot (Jebena) zusammen mit Wasser geschüttet wird.

Dazu kommen Gewürze wie Ingwer oder Kardamom. Der Kaffee wird auf einem kleinen Holzkohleofen (Farnello) ca. 30 min. erhitzt, darf aber nicht überkochen. Auf dem Elektroofen dauert das 10 bis 15 Minuten. Zum Abkühlen wird der Kaffee 3-4 mal in den kleinen Topf gegossen – und danach wieder in die Jebena.

Nachdem der Kaffee fertig ist, wird er aus 30 cm Höhe in kleine zarte Porzellantassen (finjal) mit viel Zucker eingegossen. Dazu gibt es gesalzenes Popcorn (Ebaba). Der Kaffee wird 3x aufgegossen, so dass eine Zeremonie 1-2 Stunden Zeit benötigt. Der Älteste bekommt die 1. Tasse gereicht. Die 1. Runde Kaffee 'awel' ist die stärkste, Zeit für „ernsthafte“ Gespräche. Die 2. Runde ('kale'i') mit etwas schwächerem Kaffee steht für die Gesundheit und Seele. Diese Tasse wird als Teil eines "Transformationsprozesses des Geistes" angesehen, der seinen Höhepunkt oder die Auflösung, in der 3. Tasse, der 'baraka' findet. Zeit zu gehen, denn die 4. Tasse ('derdja') ist dem Hausältesten vorbehalten.

Wer die Zeremonie früher verlässt, gilt als unhöflich.



Steckbrief von Yordana

Alter, geboren in...
29 Jahre, Eritrea

Familienstand, mit wem lebt die Person zusammen?
geschieden, 2 Kinder (2 und 4 Jahre)

Erlerner Beruf, derzeitige Tätigkeit
Ich habe in meinem Heimatland keinen Beruf erlernt. Momentan bin ich Hausfrau und betreue meine Kinder.

Wohnhaft in Oldenburg seit...
2018

Seit wann habe ich Kontakt zu einem Integrationslotsen und wobei hilft er mir...
Ich habe seit ein paar Monaten Kontakt zu Zlatina. Sie hilft mir mit den vielen Unterlagen hier in Deutschland zurecht zu kommen, Dokumente auszufüllen und meine Sprachkenntnisse zu verbessern.

Meine größten Wünsche im Zusammenhang mit Corona sind momentan:
dass meine Kinder wieder jeden Tag in die KiTa gehen dürfen und ich wieder mehr Freiheiten habe, um z.B. Freunde zu treffen

Wenn die Corona-Pandemie überstanden ist, werde ich als Erstes...
mit meinen Kindern den Zoo besuchen.

19. Bulgarische Musaka

Zutaten

- 500 g Gehacktes (gemischt oder nur vom Rind)
- 600g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 2 Eier
- 4 EL Joghurt
- 200 ml Milch
- 2 EL Mehl
- 1 EL Backpulver
- 3 EL Schmelzkäse
- 500 ml heißes Wasser
- Oregano, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebeln und Kartoffeln in Würfel (ca. 2cm) und den Lauch in Ringe schneiden. Einen Topf mit einem Schuss Olivenöl erhitzen und das Gehacktes darin anbraten. Die Zwiebeln und den Lauch hinzufügen und 5 Minuten weiter braten. Die Kartoffeln hinzufügen und das Ganze kräftig würzen. Nun mit dem Wasser ablöschen und für ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Nun die Bechamelsauce fertig machen: die Eier, den Joghurt, das Mehl, das Backpulver und den Schmelzkäse kräftig mit dem Schneebesen verrühren. In eine Auflaufform die Gehacktes-/Kartoffelmasse geben. Darüber die Bechamelsauce verteilen und für 30 Minuten bei 180 °C im Backofen backen. Die Musaka in Stücke schneiden und mit einem frischen Salat genießen.



Steckbrief von Zlatina

Alter, geboren in...
42 Jahre, Sofia

Familienstand, mit wem lebt die Person zusammen?
verheiratet , 2 Söhne (5 und 12 Jahre)

Erlerner Beruf, derzeitige Tätigkeit
In Bulgarien habe ich Steuerberaterin gelernt und in dem Beruf gearbeitet.
Hier in Deutschland habe ich gerade eine Fortbildung zur Schulbegleiterin absolviert. Nebenbei arbeite ich als Reinigungskraft.

Wohnhaft in Oldenburg seit...
2014

Seit wann engagiere ich mich als Integrationslotsin und was gefällt mir an diesem Ehrenamt?
Ich engagiere mich seit 2019 als Integrationslotsin. Mir gefällt am meisten die Möglichkeit, dass ich Neuzugewanderte dabei begleiten darf, die Chancen, die sie hier haben, zu ergreifen. Mit Mühe und Fleiß kann man hier in seinem Leben etwas erreichen.

Meine größten Wünsche im Zusammenhang mit Corona sind momentan:
dass so schnell wie möglich ein Medikament oder ein Impfstoff gegen dieses Virus gefunden wird.

Wenn die Corona-Pandemie überstanden ist, werde ich als Erstes...
in den Urlaub fahren. 😊

20. Hummus

Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen
- 100 ml Wasser (eiskalt!)
- 1–2 Knoblauchzehen
- Saft von 1 Zitrone
- ½ TL Salz
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 150 g Tahini (Sesammus)
- 1–2 EL Olivenöl

Zubereitung

Den Saft von einer Zitrone, die Knoblauchzehe und 1/2 TL Salz in den Mixer geben und glatt mixen. Das Tahini in den Mixer geben und ordentlich durchmixen. Langsam das kalte Wasser zugießen. Die Kichererbsen, Olivenöl und den Kreuzkümmel zugeben und mind. 3 Minuten mixen bis eine cremige, zarte Masse entsteht. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Tahini bekommst Du übrigens im türkischen Gemüse- oder Asialaden.

Kichererbsen kann man natürlich auch selbst über Nacht einweichen und kochen.



Steckbrief von Jameel

Alter, geboren in...
52 Jahre, in Homs/Syrien

Familienstand, mit wem lebt die Person zusammen?
verheiratet, 3 Kinder (13, 17 und 21 Jahre alt)

Erlerner Beruf, derzeitige Tätigkeit
Ingenieur im Ölwesen, Koordinator für Oldenburg im Projekt Migranten-Eltern-Netzwerk Niedersachsen

Wohnhaft in Oldenburg seit...
Oktober 2014

Seit wann engagiere ich mich als Integrationslotse und was gefällt mir an diesem Ehrenamt?
Ich bin seit ca. zwei Jahren Integrationslotse, weil mir folgende Maxime wichtig sind:

- zusammen statt nebeneinander her leben
- gegenseitiges Verständnis statt Misstrauen
- Zugehörigkeitsgefühl statt Ablehnung

Meine größten Sorgen und Nöte im Zusammenhang mit Corona sind momentan:
Vor fünf Jahren hatte ich in Syrien ständig Angst. Es war ein Gefühl, das immer da war. Mit den neuen Ängsten in der Corona-Zeit kommen die alten Ängste wieder bei mir hoch. Ich habe in der Nachbarschaft angeboten, für Ältere einzukaufen. Es freut mich sehr, meiner älteren Nachbarin zu helfen. Ein Lächeln von ihr, die von der gegenüberliegenden Straßenseite mit strahlenden Augen „Danke“ sagt, ist mir unter die Haut gegangen. Es gibt eine alte Weisheit: „Wenn du Trost brauchst, suche dir jemanden, den du trösten kannst. Wenn du dich nach Liebe sehnst, gib Liebe.“
Man könnte auch sagen: „Wenn du Angst hast, dann versuche, jemand anderem Halt und Sicherheit zu geben.“

Wenn die Corona-Pandemie überstanden ist, werde ich als Erstes...
einen Hamster kaufen. Es sind so freundliche, posierliche Tierchen, die Licht in ängstliche Seelen bringen können.

21. Gebratene Blutwurst

Das Gericht um die gebratene Blutwurst war/ist in der ehemaligen DDR den meisten Menschen unter dem Begriff „Tote Oma“ bekannt und bezieht sich auf die rote Farbe der Grützwurst/Blutwurst. Mit einer ähnlichen Portion an schwarzem Humor wurde/wird Blutwurst in Ostdeutschland auch „Unfall“ genannt.

Zutaten

- 500 g Grützwurst/Blutwurst
- 150 g Speck
- 2 Zwiebeln
- Brühe
- Semmelbrösel
- Majoran
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Speck und Zwiebeln klein würfeln und anbraten. Grützwurst in Würfel schneiden, dazugeben und unter Rühren anbraten. Mit Brühe aufgießen, bis eine breiige Masse entsteht. Unter Rühren aufkochen. Mit Semmelbröseln andicken. Mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen.



Steckbrief von Claudia

Alter, geboren in...
41 Jahre, Dessau

Familienstand, mit wem lebt die Person zusammen?
verheiratet, 1 Sohn (11 Jahre)

Erlerner Beruf, derzeitige Tätigkeit
Ich habe nach meiner Ausbildung zur Erzieherin in Osnabrück Sozialpädagogik/Sozialarbeit studiert und arbeite in diesem Beruf seit 2005 bei der Stadt Oldenburg.

Wohnhaft in Oldenburg seit...
2005

Seit wann engagiere ich mich als Integrationslotsin und was gefällt mir an diesem Ehrenamt?
Im Jahr 2015 habe ich das Integrationslotsenprojekt der Stadt Oldenburg übernommen und seither in 8 Kursen 160 Ehrenamtliche geschult und in ihre Einsatzstellen vermittelt. Diese Aufgabe macht mir unglaublich viel Spaß. Ich komme mit so vielen unterschiedlichen, interessanten Menschen in Kontakt, die alle etwas „Gutes“ wollen ... helfen und ein Teil der Vielfalt in Oldenburg sein. Wunderbar!

Meine größten Sorgen im Zusammenhang mit Corona sind momentan:
die wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und sozialen Auswirkungen. Die wir zum heutigen Zeitpunkt noch nicht in Gänze abschätzen können.

Wenn die Corona-Pandemie überstanden ist, werde ich...
- meinen „normalen“ Alltag wieder schätzen lernen
- all die Menschen unbeschwert wieder treffen, zu denen ich lange keinen Kontakt hatte
- mir hoffentlich die Entschleunigung des Lebens noch ein bisschen bewahren können

22. Quarkknödel

Zutaten Knödel

- 500g Quark (möglichst trocken)
- 3 Eier
- 100g Hartweizengries
- 1 EL Mehl
- 1 Prise Salz
- 3 EL Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- geraspelte Zitronenschale

Zutaten Beilage

- 300g Semmelbrösel
- 1 EL Butter
- 3 EL Puderzucker
- 1 Pck. Schmand
- 1 EL Zucker

Zubereitung

Zutaten für die Knödel vermischen und eine Stunde ruhen lassen. Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen und mit zwei Löffeln den Teig vorsichtig in das kochende Wasser gleiten lassen. Vorsichtig die Knödelchen umrühren. Sie sind fertig, wenn sie oben schwimmen.

Die Semmelbrösel in einer Pfanne mit der Butter etwas anrösten. Puderzucker einrühren. Die fertig gekochten Knödel in den Semmelbröseln schwenken.

Schmand mit dem Zucker vermischen und dazu servieren.



Steckbrief von

Aliz

Alter, geboren in...
42 Jahre, Budapest/Ungarn

Familienstand, mit wem lebt die Person zusammen?
ledig, 1 Tochter (16 Jahre)

Erlerner Beruf, derzeitige Tätigkeit
Studium der Pädagogik in Ungarn; Kunstgeschichte, Soziologie und später Master in Migrationssoziologie in Karlsruhe.
Heute Integrationsbeauftragte und Leiterin des Fachdienstes Integration in Oldenburg.

Wohnhaft in Oldenburg seit...
2017

Was verbindet mich mit dem Thema „Integrationslotsin“ und was gefällt mir an dieser Tätigkeit?

In Karlsruhe habe ich eine Fortbildung zur Bürgermentorin, das Pendant zu der Oldenburger Integrationslotsenschulung, absolviert. Aus meiner langjährigen Erfahrung als Bürgermentorin weiß ich, wie vielfältig, interessant aber auch herausfordernd die Tätigkeit der Integrationslots*innen ist und dass es oft viel Mut und Kraft benötigt. Ich freue mich, dass wir in Oldenburg dieses Projekt anbieten können.

Meine größten Wünsche im Zusammenhang mit Corona sind momentan:

dass wir weiterhin alles dafür tun, die Ausbreitung möglichst gut einzudämmen und dass wir dabei die Menschen, die durch die Pandemie eine verstärkte Ausgrenzung erfahren, nicht aus den Blick verlieren und sie unterstützen.

Wenn die Corona-Pandemie überstanden ist, werde ich als Erstes...

meine Familie und Freunde besuchen und sie wieder umarmen.

Wir wollen heute zusammen ein Friedens-Essen kochen.
Es ist ein spezielles Gericht. Man nennt es *Integrations*-Essen.

Dieses Essen wollen wir **gemeinsam** zubereiten, weil wir in einem Boot sitzen und die Suppe gemeinsam auslöffeln möchten. Dabei sitzt niemand abseits und schon gar nicht auf dem Boden, um womöglich die Krümel aufzuheben. Wir sitzen alle einem großen runden Tisch.

Unser Essen besitzt kein Fleisch, keinen Zucker, keine Kohlenhydrate. Es ist gesund, wärmt Leib und Seele und reinigt unseren Körper von Giftstoffen. Bei der Speisenfolge wird **geklotzt, nicht gekleckert**... ein kleiner Appetitanreger, eine Vorspeise, ein Hauptgericht und ein süßer Nachtisch. Das dürfte reichen, damit alle auf Ihre Kosten kommen und glücklich sind. Das ist nämlich das Ziel des Integrations-Essens..

Wir nehmen drei gehäufte Esslöffel Toleranz, dazu ein Körnchen Geduld und eine Prise Sonnenstrahlen, drei Quäntchen Humor und eine Messerspitze Liebe und mit langem Händedruck bringen wir alles langsam zum Kochen. Anschließend nehmen wir die gemeinsamen Werte und Normen, putzen die Bitterkeit ab und verschmelzen sie zu einer glatten, festen Einheit. Danach garnieren wir mit den schönsten und lustigsten Bräuchen und Traditionen. Nachdem wir die inneren Konflikte entsorgt haben, richten wir unsere gemeinsamen Werke stilvoll auf dem Buffet an.

Jeder sucht sich aus, was er haben möchte. Da gibt es das amuse gueule der Vielfalt, die Suppe des Respekts, bunte Hauptspeisen mit einer Geschmacksvariation, die die Herzen zum Überlaufen bringen. Und den krönenden Abschluss bildet das süße Freundschaftsküchlein mit weichem Kern.

Das Gute ist, niemand kann allergisch reagieren, weil alle Gerichte zu hundert Prozent frei von Diskriminierung, Rassismus und Hass sind.

Abgerundet werden die Speisen von köstlichen Getränken, die nach Akzeptanz, Annahme und Sympathie schmecken und im Abgang an Frieden erinnern.

Die geheime Zutat ist, **genießen** zu können!

Unser Essen hat übrigens kein Mindesthaltbarkeitsdatum.

Guten Appetit!

Jameel Juratly



