

Ethno-Food – bekannt in der Fremde, fremd bei uns?

Ethno-Food beschreibt Nahrungsmittel, die nicht aus unserem heimischen Kulturkreis stammen, sondern aus den Küchen anderer Länder. Seit den 50er Jahren, als die ersten Pizzerien eröffneten, steigt das Interesse an exotischen Genüssen. Zunächst waren es eher die mediterranen, heutzutage sind es mehr die asiatischen und orientalischen Einflüsse. So würde Pizza und Döner wohl niemand mehr als Ethno-Food bezeichnen – so fest sind sie schon in unserem Essalltag verwurzelt.



Bild: @Christine Wulff – stock.adobe.com

Orientalischer Jausentipp

Tabouleh

(5 Portionen)

Zutaten:

250g Bulgur (oder Couscous), 750ml Gemüsesuppe, 300g Tomaten, 300g Gurken, Petersilie, etwas Minze fein gehackt

Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Bulgur je nach Körnung in der Gemüsesuppe bissfest garen. Tomaten und Gurke in kleine Würfel schneiden. Alles vermischen, abschmecken und etwas durchziehen lassen.

Tipp: Statt Bulgur kann auch Rollgerste verwendet werden. Schafkäse passt auch gut dazu.



Mediterraner Jausentipp

Roter Linsenaufstrich

(4 Portionen)

Zutaten:

100g rote Linsen, 200ml Gemüsesuppe, 1 Lorbeerblatt, 1 EL Öl, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 EL Sesam, je 1 TL Thymian, Basilikum, Kräuter, Salz, 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Linsen mit Lorbeerblatt in der Gemüsesuppe weichkochen. Lorbeerblatt entfernen und abkühlen lassen. Zwiebel mit Sesam in Öl anrösten und den zerdrückten Knoblauch dazugeben. Zwiebelmasse zu den Linsen geben, pürieren und abschmecken.



Asiatischer Jausentipp

Chapati - Fladenbrot

(5 Portionen)

Zutaten:

350g (Vollkorn)Weizenmehl, ca. 180 ml Wasser, 1 EL Öl, Prise Salz

Zubereitung:

Mehl und Salz verrühren, Öl sowie nach und nach Wasser zugeben und kneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen, dann kleine Bällchen formen und diese zu Fladen ausrollen. Mit etwas Mehl bestäuben. Eine Pfanne erhitzen und die Fladen ohne Öl beidseitig ca. 2 min braten.

Tipp: Der Teig wird noch luftiger, wenn er über Nacht stehen bleibt.



Bilder: @Land OÖ / Abt. Gesundheit

Ethno Food als Chance

Im Vordergrund stehen der Spaß am Kochen, das gemeinsame Tun und das gemütliche Miteinander am Tisch. Kinder lernen spielerisch viele unbekannte Zutaten kennen und beschäftigen sich nebenbei mit der Esskultur vieler Länder. Das schafft eine gegenseitige Akzeptanz der kulturellen und religiösen Vielfalt in der Gruppe.

Die internationale Küche ist eine absolute Bereicherung für unsere Ernährung!