Internationaler Mittagstisch Überlingen





Kick-Off Event April 2025

ESSEN VERBINDET

PROJEKTBERICHT S. 4 - 12

WARUM EIN "INTERNATIONALER MITTAGSTISCH"?
IMPRESSIONEN
FORMAT DES MITTAGSTISCHES IN KÜRZE
MENSCHEN, DIE DEN MITTAGSTISCH MÖGLICH MACHEN
MITTAGSTISCH IN ZAHLEN
ERSTES JAHR – HIGHLIGHTS
WOHER DIE KÖCHINNEN KOMMEN

KÖCHINNEN-PORTRÄTS UND REZEPTE S. 13 - 52

STIMMEN ZUR ZIELERREICHUNG S. 53 - 61

WAS DIE GÄSTE SAGEN
WAS DIE KÖCHINNEN SAGEN
WAS DIE INITIATORINNEN SAGEN
VORBILDPROJEKTE UND INSPIRATIONEN
DANK

WARUM EIN INTERNATIONALER MITTAGSTISCH?

- **Interkultureller Austausch:**
  Gerichte aus verschiedenen Kulturen öffnen Türen – Verständnis und Wertschätzung wachsen mit jedem Bissen.

- **Soziale Verbundenheit:**
  Eine gemeinsame Mahlzeit schafft Gespräche, Kontakte und Vertrauen.

- **Positives Ess-Erleben:**
  Lieblingsrezepte aus der Heimat und neue Entdeckungen stärken die Freude am Essen und am Miteinander.

- **Ganzheitliches Wohlbefinden:**
  Das Zusammenspiel aus gutem Essen und Begegnung tut Körper, Seele und Gemeinschaft gut.

- **Empowerment:**
  Köchinnen teilen Wissen und Geschichten – das stärkt Selbstwirksamkeit und Identität.

- **Nachhaltigkeit im Alltag:**
  Saisonal, regional, ressourcenschonend – wir lernen einen bewussten, wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln.



IMPRESSIONEN













FORMAT DES MITTAGSTISCHES IN KÜRZE

Der Internationale Mittagstisch findet in der Regel zweiwöchentlich dienstags statt und begrüßt bis zu 20 Gäste pro Termin.

Die Anmeldung erfolgt im Voraus per Telefon oder E-Mail; die Teilnahme ist spendenbasiert, niemand wird aus finanziellen Gründen ausgeschlossen.

Veranstaltungsort ist die Küche mit Gemeinschaftsraum im Haus der Evangelischen Kirche am See (Grabenstraße 2).
Alle Köchinnen absolvieren vorab eine Hygieneschulung (Belehrung nach IfSG §43), um Qualität und Sicherheit zu gewährleisten.

Die Einkäufe werden von den Köchinnen oder der Koordinatorin übernommen. Dabei wird nach Möglichkeit auf saisonale, regionale und biologische Qualität geachtet. Vegetarische Gerichte werden bevorzugt, und ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln steht im Mittelpunkt.





MENSCHEN, DIE DEN MITTAGSTISCH MÖGLICH MACHEN

Dank der Förderung des Landes Baden-Württemberg im Rahmen des Programms „Empowerment von Frauen mit Zuwanderungsgeschichte" sowie den Räumlichkeiten der Evangelischen Kirche am See konnte die Stadt Überlingen, vertreten durch die Sachgebietsleiterin Integration, Elke Dachauer, in Kooperation mit Luisa Castro, im April 2025 das Projekt Internationaler Mittagstisch Überlingen ins Leben rufen.

An vorderster Stelle stehen die engagierten Köchinnen und Ehrenamtliche, die bei jedem Termin den Mittagstisch lebendig machen, sowie die Gäste, die mit großer Offenheit und Herzlichkeit gemeinsam am Tisch essen.

> ***„Ich habe mir schon lange gewünscht, dass die Küche hier für internationale Kochaktionen genutzt wird – und jetzt ist dieser Wunsch in Erfüllung gegangen."***
>
> *Regine Klusmann, Dekanin des Evangelischen Kirchenbezirks Überlingen-Stockach*

DER MITTAGSTISCH IN ZAHLEN:

April 2025 bis März 2026

18 durchgeführte Mittagstische

432 Gäste

20 Aktive Köchinnen und Erehnamtliche

8 unterschiedliche Esskulturen vorgestellt



DAS ERSTE JAHR – HIGHLIGHTS

Im ersten Projektjahr etablierte sich der Internationale Mittagstisch als verlässlicher Begegnungsort mit konstant guter Auslastung: Stammgäste und neue Interessierte fanden regelmäßig zusammen, und die Atmosphäre wurde wiederkehrend als herzlich, lebendig und respektvoll beschrieben.



Eritreischer Mittagstisch



Kurdischer Mittagstisch



Syrischer Mittagstisch



Ukrainischer Mittagstisch

Prägend war die starke Rolle der Köchinnen, die ihre Menüs mit persönlichen Einführungen, Geschichten und kulturellen Bezügen präsentierten und so Nähe, Anerkennung und Neugier erzeugten. Die kulinarische Vielfalt reichte von kurdischen und syrischen über ukrainische bis zu nigerianischen, eritreischen und mexikanischen Gerichten; Alltagsküchen und festliche Elemente standen dabei selbstverständlich nebeneinander und wurden von den Gästen ausgesprochen positiv aufgenommen.

DAS ERSTE JAHR – HIGHLIGHTS

Die Resonanz enthielt eine dynamische Mischung aus kurzfristigen Absagen und spontan Hinzukommenden. Das wachsende Unterstützungsnetz sorgte für Stabilität und Sichtbarkeit.



Räumlichkeit des Mittagstisches



Gäste Empfang

Je nach Jahreszeit bereicherten zusätzliche Veranstaltungen das Angebot für die Köchinnen und das Team. Das Sommer-Picknick bot einen wertvollen Rahmen für den Austausch zwischen bestehenden und potenziellen neuen Köchinnen, Koordinator*innen und Ehrenamtlichen. Es diente dazu, Rückmeldungen für mögliche Verbesserungen einzuholen, zur Teilnahme zu motivieren und den Zusammenhalt innerhalb des Projekts zu stärken.



Sommer-Picknick im Pflanzenhaus

DAS ERSTE JAHR – HIGHLIGHTS

"Es war so eine tolle Atmosphäre, ich bin immer wieder beeindruckt davon, wie viele interessante und interessierte Frauen ich in Überlingen kennenlerne."
Sylvia Papadopoulos

"In dieser Runde greifen viele Hände zu und gestalten gemeinsam - so wird jeder Mittagstisch zu einem Fest für alle"
Elke Dachauer



Suppe-Aktion Dezember



Weihnachtsfeier Vorbereitung

Mitte Dezember setzte ein besonderes Format des Mittagstisches einen weiteren Höhepunkt. An einem Tag kamen alle zu einer großen gemeinsamen Mahlzeit zusammen, ergänzt durch eine Suppen- und Kaffeestation. Zwei Suppen wurden aus geretteten Lebensmitteln („Foodsharing"-Gemüse) zubereitet, was Nachhaltigkeit und Gemeinschaft sinnvoll verband.

Persönliche Rückblicke auf das Jahr am Mittagstisch standen im Mittelpunkt, und auf die Frage, was diesen Begegnungsort in Überlingen besonders macht, wurden drei Aspekte hervorgehoben: die Kommunikation mit Menschen aus vielfältigen Kulturen und sozialen Hintergründen, der verbindende Charakter des gemeinsamen Essens, sowie das kleine Abenteuer neue Leute und Gerichte aus fernen Ländern zu entdecken. Im Anschluss fand eine kleine Weihnachtsfeier für die engagierten Köchinnen und Ehrenamtlichen statt. Diese bot Raum für Gemeinsamkeit, gegenseitige Wertschätzung und den Austausch von Eindrücken und Rückmeldungen, wodurch der Zusammenhalt im Projekt weiter gefestigt wurde.

WOHER DIE KÖCHINNEN KOMMEN



UKRAINE



TÜRKEI



SYRIEN



ERITREA



MEXIKO



SOMALIA



NIGERIA

KÖCHINNEN – KURZPORTRÄTS UND REZEPTE

Mit diesen kompakten Porträts geben wir Einblicke in Biografien, Lieblingsgerichte und persönliche Zugänge zum Kochen. Sie zeigen, wie vielfältig die Wege nach Überlingen sind, und wie das Kochen Brücken zwischen Menschen baut. Die Porträts verleihen den Gerichten Gesichter und Stimmen.

Diese Sammlung vereint ausgewählte Rezepte, mit kurzen Hintergrundnotizen zu Herkunft, Zutaten und Zubereitung in klaren Schritten, ergänzt durch Ideen für saisonale Varianten. Praktische Hinweise und alltagstaugliche Anpassungen machen die Rezepte leicht nachvollziehbar.

ANASTASIA-MIT LIEBE GEKOCHTE UKRAINISCHE GERICHTE

ANNA - HEIMATGESCHMACK AUS ODESSA

AYAAN - ESSEN ALS VERBINDUNG ZUR FAMILIE

BASNAA - SYRISCHE KÜCHE MIT GROßZÜGIGKEIT

GONCA - BLICK AUF DIE KÜCHE ALS GEMEINSCHAFT

LUISA - EIN STADTKIND FINDET NEUE HEIMAT

MEIDIA - FEUERKÜCHE UND DIE DÜFTE ALEPPOS

RHAMA - ERITREISCHE GEMEINSCHAFTSKÜCHE

SHAHNAZ - KURDISCHE GASTFREUNDSCHAFT

SVITLANA - EIN ZUHAUSE AUS VIELEN KULTUREN



ANASTASIA

MIT LIEBE GEKOCHTE UKRAINISCHE GERICHTE



Anastasia stammt aus Novomoskovsk in der Ukraine, im April 2022 kam sie mit ihren zwei Söhnen, ihrer Schwester und ihrer Mutter nach Deutschland. In ihrer Heimat arbeitete sie im Speisesaal einer Schule und in einer Bäckerei. Dort entdeckte sie ihre Leidenschaft für das Kochen und Backen. Besonders an Feiertagen wie Ostern erfreut sie ihre Familie mit selbstgebackenem Hefeteig-Osterbrot. Ihr größtes Glück sind die strahlenden Gesichter ihrer Kinder, Nachbarn oder Gäste, wenn diese ihre mit Hingabe zubereiteten Mahlzeiten genießen.

Sie liebt Fleischgerichte, besonders Varenyky (gefüllte Teigtaschen) und Rouladen. Varenyky wecken Erinnerungen an ihre Mutter und das gemeinsame Kochen. Rouladen, die zu Hause mit Speck und Zwiebeln gefüllt waren, erinnern sie an ihren Vater.





In Überlingen fühlt sich Anastasia mittlerweile zu Hause, da der Bodensee und die malerische Stadt sie an ihre ukrainische Heimat erinnern. Sie schätzt die Geduld der Deutschen, insbesondere im Umgang mit Kindern, und empfindet die deutsche Esskultur als bereichernd, auch wenn sie ihre eigenen kulinarischen Traditionen bewahrt. Besonders begeistert ist sie vom Karottenkuchen, den sie hier kennengelernt und bereits in einer eigenen Rezeptvariante weiterentwickelt hat.

Beim Internationalen Mittagstisch Überlingen, einem Projekt, das sie mit großer Begeisterung unterstützt, kocht sie mit Leidenschaft und lernt Menschen aus verschiedenen Kulturen kennen. Sie hofft, dass das Projekt weiterwächst und nie endet, da es Integration und interkulturellen Austausch fördert.



Auf die Frage nach der wichtigsten Zutat in ihren Rezepten antwortet sie mit einem Lächeln: **„Liebe: das ist die wichtigste Zutat, die jedes Gericht unvergesslich macht."**

BORSCHTSCH IST EINE NÄHRSTOFFREICHE UND BELIEBTE SUPPE, DIE SIE GERNE FÜR GÄSTE KOCHT, WEIL SIE WÄRMT, NÄHRT UND GESUND IST

Borschtsch

6 Portionen 90 min

ZUTATEN:

- 300-400 g Schweinefleisch (z. B. Schulter, Rippen oder Suppenfleisch
- 300-400 g Kartoffeln
- 2 mittelgroße Rote Bete
- 1 große Karotte
- 2 Zwiebeln
- ⅓ Weißkohlkopf
- 1 Dose Bohnen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
- 150 g Tomatenmark
- 400-500 ml passierte Tomaten)
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Bund frische Petersilie
- ½ Bund Dill
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 4-5 EL Sonnenblumenöl (zum Anbraten)



ZUBEREITUNG:

1. Brühe: Fleisch mit 2,5-3 L Wasser, 1 geschälten Zwiebel und Salz aufkochen. Schaum abschöpfen, 45-60 Min. köcheln. Fleisch herausnehmen, zerkleinern. Zwiebel entfernen.
2. Zazharka: In Öl Zwiebel + Karotte (in Streifen) goldbraun braten. Gewürfelte Rote Bete + Knoblauch zugeben, 3-5 Min. mitbraten. Tomatenmark einrühren (1 Min. anrösten). Tomatensaft angießen, 5-7 Min. köcheln. Kräuter (Petersilie + Dill) unterrühren.
3. Gewürfelte Kartoffeln in Brühe 10-12 Min. kochen (fast gar). Zazharka einrühren. Geriebenen Kohl + abgetropfte Bohnen + Fleischstücke zugeben. Bei Bedarf Wasser/Tomatensaft nachgießen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.
4. Ziehen lassen 20-30 Min. (besser 1-2 Std. oder über Nacht)

Mit saurer Sahne und frischem Dill/Petersilie und Knoblauch bestreuen. Dazu passt Schwarzbrot oder Roggenbrot mit Speck & Frühlingszwiebeln.

TRADITIONELLE UKRAINISCHE PFANNKUCHEN, DÜNN UND VIELSEITIG – PERFEKT FÜR SÜRE ODER HERZHAFTE FÜLLUNGEN.

Pfannkuchen

6 Portionen 90 min

ZUTATEN:

Teig

- 3 Eier
- 500 ml Milch
- 200 g Mehl
- 1 EL Zucker (optional)
- 1 Prise Salz
- 2 EL Pflanzenöl (für den Teig)
- Öl oder Butter zum Braten

Typische Füllungen

- Quark mit Zucker und Rosinen
- Kirschen

Salzige Variationen:
Hackfleisch mit Zwiebeln
Kartoffeln mit Pilzen

ZUBEREITUNG:

1. Eier mit Salz und Zucker (falls verwendet) gut verquirlen.
2. Die Hälfte der Milch hinzufügen und das Mehl einrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.
3. Die restliche Milch und das Pflanzenöl unterrühren. Der Teig soll sehr dünnflüssig sein – falls nötig, etwas mehr Milch hinzufügen.
4. Eine Pfanne erhitzen und leicht mit Öl oder Butter einfetten.
5. Eine kleine Kelle Teig hineingeben und dünn in der Pfanne verteilen.
6. Etwa 1 Minute pro Seite goldgelb backen.
7. Mit gewählter Füllung füllen und rollen oder falten.



Tipp: Gefüllte Pfannkuchen können in einer Auflaufform mit etwas Butter oder Sahne bei 180°C ca. 15–20 Minuten überbacken werden



ANNA

HEIMATGESCHMACK AUS ODESSA



Anna hat ihre Wurzeln in der Stadt Odessa in der Ukraine. Ihre ersten vier Lebensjahre verbrachte sie in Rudolstadt in Deutschland, da ihr Vater beim Militär stationiert war. Anschließend lebte die Familie vier Jahre im Altai in Sibirien.



Seit April 2022 ist sie mit ihrem Mann und ihren zwei Söhnen in Deutschland; sie kam zunächst nach Friedrichshafen, lebte dann in Immenstaad und ist heute in Überlingen. Die ruhige, grüne Lage am Wasser erinnert sie an Odessa. In Überlingen schätzt sie außerdem ganz Alltägliches: kleine runde Brötchen aus der Bäckerei und ein aromatisches Zwiebelbrot, das sie hier entdeckt hat.

Kochen hat Anna bei ihrer Mutter und Großmutter teilweise „nebenbei" gelernt. Für sie gehört warmes Essen zum Tagesrhythmus: morgens, mittags und abends. Ihre Esskultur beschreibt sie als typisch ukrainisch, mit Buchweizen, Reis, Kartoffeln und Borschtsch.



Feiertagsgerichte haben einen festen Platz: Zu Ostern backt sie Paska, ein süßes, rundes, glasiertes Osterbrot. Zu Weihnachten gehören Varenyky, Gans und Holodez. Holodez ist ein traditioneller, kalt servierter Fleischsud in Sülzeform.



Ihr Lieblingsgericht sind Fleischbällchen mit Kartoffelpüree und Essiggurken, eine Erinnerung an ihre Großmutter, die sie oft damit bekochte.



Den Internationalen Mittagstisch erlebt Anna **als erfrischenden Rahmen: ohne Alltagsdruck kreativ für viele Menschen zu kochen**; das Essen ist für die Gäste oft neu, und sie freut sich über zufriedenes Feedback, ähnlich wie bei ihrer Arbeit als Kosmetikerin, was ihr Energie gibt.

Varenyky

TRADITIONELLE UKRAINISCHE TEIGTASCHEN, DIE SOWOHL MIT HERZHAFTEN ALS AUCH MIT SÜREN FÜLLUNGEN ZUBEREITET WERDEN KÖNNEN

8 Portionen 60 min

ZUTATEN:

Teig

- 1 kg Mehl
- 500 ml kochendes Wasser
- 2 Eier
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Salz

Füllung mit Kartoffeln

- 500 g Kartoffelpüree
- 1 - 2 EL Butter
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- Salz, Pfeffer
- 2-3 EL Öl zum Anbraten

Variation: Füllung mit Gemüse

Anstatt Kartoffeln: 400 bis 500 g Weißkohl und eine Karotte fein gehackt

- Saure Sahne (optional, zum Servieren)



ZUBEREITUNG:

1. Mehl in eine Schüssel geben. Kochendes Wasser portionsweise einrühren, bis Klumpen entsteht. Kurz abkühlen lassen.
2. Eier, Öl und Salz zugeben, glatt kneten. In Folie 30 Min. ruhen lassen.
3. Teig dünn ausrollen, Kreise (7-8 cm) ausstechen.
4. Füllung vorbereiten: Zwiebel in Öl goldbraun braten.

   Mit Kartoffeln: Kartoffelpüree mit der Zwiebel mischen, Ei und etwas Butter hinzufügen und mischen.

   Mit Gemüse: die Karotte und anschließend den Kohl hinzufügen. Alles zusammen weich dünsten und würzen.
5. TL Füllung in die Mitte legen, halbmondförmig falten, Ränder festdrücken (ggf. mit einer Gabel verzieren).
6. In kochendem Salzwasser 5-7 Min. garen, bis sie aufsteigen.
7. Abtropfen, mit gebratener Zwiebel und Butter servieren. Nach Wunsch mit saurer Sahne.



AYAAN

ESSEN ALS VERBINDUNG ZUR FAMILIE



Ayaan stammt aus der Stadt Burao in Somalia. Sie wuchs mit ihrer Mutter sowie dreizehn Brüdern und sieben Schwestern in einem großen Familienverbund auf. Wie in vielen somalischen Familien üblich, übernehmen die Töchter früh Verantwortung für die Zubereitung der Mahlzeiten – so auch Ayaan.



2018 kam Ayaan gemeinsam mit ihrer Mutter nach Deutschland, zunächst nach Tettnang. Nach dem Tod ihrer Mutter, die krank gewesen war, zog sie 2022 nach Überlingen. Ein wichtiger Grund für Ayaan, in Deutschland zu bleiben, ist die Möglichkeit, das Grab ihrer Mutter auf dem Friedhof in Karlsruhe besuchen zu können.

Ayaan kocht und isst besonders gern Gerichte aus ihrer Heimat. Reis mit Fleisch oder Nudeln mit Sauce („Sugo") sind für sie eng mit Erinnerungen an ihre Familie und ihre Mutter verbunden.
Zentrale Bestandteile der somalischen Küche sind aromatische Gewürze wie Kardamom, Zimt, Pfeffer und Nelken. Besonders wichtig ist für sie Xawaash, eine traditionelle somalische Gewürzmischung, die sie in Asia- oder türkischen Läden kauft.

Menschen, die somalisches Essen kennenlernen möchten, empfiehlt Ayaan Reis mit gebratenem Fleisch und Gewürzen – ein einfaches, aber sehr beliebtes Alltagsgericht, meist als Bariis isku kariis zubereitet.

An der deutschen Küche schätzt sie besonders vegetarische Gerichte, Obstkuchen und Salate mit Joghurt-Dressing. Überlingen gefällt ihr wegen der schönen Landschaft, der freundlichen Atmosphäre und der Offenheit der Menschen.





Durch den Internationalen Mittagstisch und Angebote wie das Café International hat sie **neue Kontakte geknüpft und ihre Deutschkenntnisse verbessern** können. Hier erhofft sie sich auch neue berufliche Perspektiven.

Gewürzreis

AROMATISCH GEWÜRZTER BASMATIREIS MIT KARDAMOM, ZIMT, NELKEN UND PFEFFER, TYPISCH SOMALISCH, WARM UND DUFTEND. ZUM ABSCHLUSS SORGEN DIE ROSINEN FÜR EINEN ANGENEHM SÜREN KONTRAST.

6 Portionen 40 min

ZUTATEN:

- 500 g Basmatireis
- 5-6 EL Sonnenblumenöl
- 2 große Zwiebeln, fein gehackt
- 1-2 EL Xawaash (oder Currymischung)
- Salz
- 1 Handvoll Rosinen pro Portion

Gewürzinfusion

- 4-5 Kardamomkapseln
- 4 Nelken
- 1 Zimtstange
- 4 Pfefferkörner
- 1,5 L Wasser

ZUBEREITUNG:

1. Die Zutaten für die Gewürzinfusion 10-15 Min. köcheln.
2. Zwiebeln in Öl glasig braten, Xawaash anrösten.
3. Reis waschen, zugeben, mit Infusion auffüllen (Reis bedeckt), salzen.
4. Topf mit Alufolie fest verschließen (damit Dampf nicht entweicht), dann Deckel draufsetzen. Bei sehr niedriger Hitze 20-25 Min. garen (ohne umrühren). Danach 10 Min. ruhen lassen.
5. Rosinen kurz vor dem Servieren in wenig Öl anrösten, bis sie aufgehen und duften (nicht dunkel werden lassen).
6. Reis mit gerösteten Rosinen bestreuen.



Suugo

WÜRZIGE TOMATENSAUCE MIT HÄHNCHEN ODER FLEISCH NACH WAHL UND SAISONGEMÜSE, HERZHAFT, SAFTIG, TYPISCH SOMALISCH.

6 Portionen 40 min

ZUTATEN:

- 300–400 g Hähnchenfleisch, in Stücken
- 1 Zwiebel, gehackt
- Gemischtes saisonales Gemüse (z. B. Paprika, Karotten, Zucchini)
- 300–400 g Tomaten (frisch/Dose)
- Sonnenblumenöl
- Salz
- Ca. 200–300 ml Gewürzinfusion (siehe Gewürzreis)

ZUBEREITUNG:

1. Öl erhitzen, Zwiebel glasig braten.
2. Hähnchen anbräunen.
3. Gemüse in Würfel schneiden und Tomaten zugeben, mit etwas Gewürzinfusion auffüllen.
4. Köcheln, bis alles gar ist, salzen.
5. Mit Reis servieren





BASNAA

SYRISCHE KÜCHE MIT GROßZÜGIGKEIT



Basnaa kommt aus Maskanah, einer Stadt im Norden Syriens in der Nähe von Aleppo, am Assad-See, einem Teil des Euphrat. Der Bodensee erinnert sie an diese Landschaft, an das Wasser, den Horizont und das Gefühl von Weite, das sie mit ihrer Heimat verbindet.



Basnaa ist gelernte Buchhalterin und Mutter von neun Kindern. Ihr Mann Nouri kam 2015 mit zwei ihrer Söhne nach Deutschland, während Basnaa vier Jahre später mit den übrigen Kindern nachfolgte. Ihre jüngste Tochter wurde bereits hier geboren.



Zu Hause ist sie eine leidenschaftliche und erfahrene Köchin. Sie liebt traditionelle Gerichte, probiert aber auch gerne Neues aus und entwickelt ihre eigenen Varianten. Selbst Fast-Food-Klassiker wie Burger werden bei ihr von Grund auf selbst gemacht - so lernen die jüngeren Kinder, dass selbstgemachtes Essen nicht nur günstiger und gesünder ist, sondern auch viel besser schmeckt.

Freunde und Bekannte wissen das längst: Basnaa erscheint oft mit einem großen Blech voller Baklava, das zu ihrer Spezialität geworden ist. Besonders wichtig dabei ist für sie die Verwendung von Schafsbutter, die dem Gebäck seinen typischen, reichen Geschmack verleiht. Ihr persönliches Lieblingsgericht sind gefüllte Weinblätter – in ihrer Heimat leicht verfügbar, mit einem leicht säuerlichen Aroma, das sie besonders liebt. Dazu gutes Olivenöl und Granatapfelkerne – Zutaten, die für sie nach Zuhause schmecken.



In Überlingen hat Basnaa ein neues Zuhause gefunden. Von Anfang an fühlte sie sich herzlich willkommen und schätzt die Offenheit und Freundlichkeit der Menschen. Besonders angetan ist sie von der deutschen Brotkultur – Brezeln, frische Brötchen oder Berliner gehören zu ihren Favoriten.

Sie beteiligt sich mit Freude am Internationalen Mittagstisch Überlingen, weil es für sie **eine wunderbare Gelegenheit ist, Menschen kennenzulernen und ihre Küche mit anderen zu teilen**. Besonders berührt war sie, als sie eines Tages auf der Straße von einer Frau angesprochen wurde, die sie vom Mittagstisch wiedererkannte – und begeistert sagte, sie wolle unbedingt beim nächsten Mal dabei sein, wenn Basnaa kocht.



Fatteh

EIN SCHNELL ZUBEREITETES, SÄTTIGENDES GERICHT AUS BROT, JOGHURT UND KICHERERBSEN. ES WIRD OFT ZUM FRÜHSTÜCK ODER ALS LEICHTES HAUPTGERICHT SERVIERT UND STEHT FÜR DIE EINFACHE, AROMATISCHE KÜCHE SYRIENS.

4 Portionen 20 min

ZUTATEN:

- 300 g gekochte Kichererbsen
- 2-3 arabische Fladenbrote (in Stücke geschnitten, geröstet oder frittiert)
- 300 g Naturjoghurt
- 2-3 Knoblauchzehen (zerdrückt)
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- 1 TL Salz
- 1-2 EL Zitronensaft
- 2 EL Butter oder Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel

Zum Garnieren:

- Geröstete Pinienkerne

ZUBEREITUNG:

1. Fladenbrot rösten oder frittieren, bis es goldbraun und knusprig ist.
2. Joghurt mit Tahini, Knoblauch, Salz und Zitronensaft glatt rühren.
3. Kichererbsen auf eine Servierplatte geben.
4. Geröstetes Brot darüber verteilen.
5. Die Joghurtmischung gleichmäßig darüber gießen.
6. Butter oder Öl mit Kreuzkümmel erhitzen und darüber träufeln.
7. Mit gerösteten Pinienkernen garnieren und sofort servieren.



Taboulé

TABOULÉ IST LEICHT, AROMATISCH UND ERFRISCHEND UND STEHT FÜR DIE LEBENDIGE, KRÄUTERREICHE KÜCHE DES ÖSTLICHEN MITTELMEERRAUMS. ER WIRD HÄUFIG ALS VORSPEISE ODER BEILAGE SERVIERT.

6 Portionen 60 min

ZUTATEN:

- ½ Tasse feiner Bulgur (in arabischen oder türkischen Lebensmittelgeschäften erhältlich)
- 3-4 mittelgroße Tomaten, klein gewürfelt
- 1 Bund Petersilie, fein gehackt
- ½ Bund Minze, fein gehackt (optional)
- 3-4 Frühlingszwiebeln, gehackt
- Saft von 2 Zitronen
- 3-4 EL Olivenöl
- Salz nach Geschmack
- Schwarzer Pfeffer (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Den Bulgur in einer Schüssel mit etwas kaltem Wasser 10-15 Minuten einweichen, bis er weich ist. Überschüssiges Wasser abgießen.
2. Tomaten, Petersilie, Minze und Frühlingszwiebeln zum Bulgur geben.
3. Zitronensaft, Olivenöl, Salz und optional Pfeffer hinzufügen und alles gut mischen.
4. Das Taboulé mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.





GONCA

BLICK AUF DIE KÜCHE ALS GEMEINSCHAFT



Gonca kommt aus Ankara in der Türkei und lebt seit 2008 in Überlingen. Nachdem sie ihren späteren Mann kennengelernt hatte, der bereits in Überlingen lebte, zog sie nach der Hochzeit in der Türkei nach Deutschland. Heute leben sie mit ihren beiden Kindern in Überlingen. Gonca beschreibt sich als muslimisch-alevitisch geprägt; für sie steht vor allem im Vordergrund, dass es einen Gott für alle gibt und dass ein gutes, respektvolles Miteinander wichtiger ist als religiöse Regeln.



In Goncas Familie werden zwei große Feste gefeiert: Das Zuckerfest sowie das Opferfest, bei dem je nach Möglichkeit ein Tier geopfert und das Fleisch überwiegend an Bedürftige verteilt wird, während ein Sechstel für die eigene Familie bleibt.

Ein wichtiges familiäres Ritual ist das ausgedehnte Sonntagsfrühstück, das als Buffet mit verschiedenen Käse- und Olivensorten, Pommes und weiteren Speisen vorbereitet wird und mit dem die Familie gemeinsam den Vormittag verbringt.

Das Kochen hat Gonca sich nach der Heirat selbst beigebracht, entweder durch Recherche im Internet oder durch Nachfragen bei ihrer Mutter. Sie bereitet vor allem türkische Gerichte zu. Zu ihren Lieblingsgerichten zählen Sarma, gefüllte Weinblätter, und Manti, kleine Teigtaschen mit Fleischfüllung und Joghurtsoße. Sie schätzt an der türkischen Küche besonders die Vielfalt an flüssigen Gerichten und Eintöpfen.
An der deutschen Küche schmecken ihr besonders Spätzle mit Käse und Röstzwiebeln sowie Kürbissuppe.





An Überlingen gefallen ihr vor allem der Bodensee und die Möglichkeit, alles zu Fuß erreichen zu können. Wer noch nie türkisches Essen probiert hat, dem empfiehlt Gonca Lokum, eine Süßigkeit, die häufig als Mitbringsel zu Kaffee oder Tee gereicht wird.

Den Internationalen Mittagstisch sieht Gonca als gute Gelegenheit, dass Einheimische **andere Kulturen näher kennenlernen können und sie dadurch nicht mehr fremd erscheinen**. Gleichzeitig ist es für sie eine Möglichkeit, Deutsch zu üben und neue Kontakte vor Ort zu knüpfen - aus ihrer Sicht ein wichtiger Beitrag für das Zusammenleben in Überlingen.

Cacık

EIN TÜRKISCHER GURKEN-JOGHURT-DIP: FRISCH, LEICHT UND VIELSEITIG. ER WIRD HÄUFIG ZU FLADENBROT, GRILLGERICHTEN ODER ALS BEILAGE ZU HERZHAFTEN SPEISEN SERVIERT.

6 Portionen 15 min

ZUTATEN:

- 1 kg türkischer Joghurt (10% Fett oder griechisch)
- 2 große Salatgurken (ca. 500-600 g)
- 4-6 Knoblauchzehen (gepresst)
- 1 Bund frischer Dill (fein gehackt)
- 1-2 TL Salz
- 2-3 EL Olivenöl
- Optional: 1 TL getrocknete Minze

ZUBEREITUNG:

1. Gurken schälen, raspeln, salzen und 10 Min. ziehen lassen. Gut ausdrücken.
2. Joghurt mit Knoblauch, Salz, Dill und Öl verrühren.
3. Gurken unterheben. Kalt stellen.



Truff

AUS ÜBRIG GEBLIEBENEM KUCHEN ENTSTEHEN TÜRKISCH INSPIRIERTE KUCHEN-TRÜFFEL – EIN GELUNGENES BEISPIEL FÜR KREATIVES UPCYCLING IN DER KÜCHE. DIE KLEINEN KUGELN, DIE AN PRALINEN ERINNERN, WERDEN IN KOKOSRASPELN ODER GEMAHLENEN NÜSSEN GEWÄLZT

ca. 25 Stück 15 min

ZUTATEN:

- 400–500 g alter Kuchen (z. B. Marmorkuchen)
- 200 ml Schlagsahne
- 150–200 g bittere Schokolade
- 100–150 g Kokosraspel (zum Wälzen)
- Optional: gemahlene Nüsse statt/in Kombi mit Kokos

ZUBEREITUNG:

1. Sahne erhitzen, Schokolade darin schmelzen. Abkühlen lassen.
2. Kuchen zerbröseln.
3. Schoko-Sahne-Mischung mit Kuchenbröseln verkneten (bis formbar).
4. Kleine Bällchen formen, in Kokosraspel wälzen.
5. Kühl stellen.





LUISA

EIN STADTKIND FINDET NEUE HEIMAT



Luisa ist in Mexiko-Stadt geboren und aufgewachsen und lebte in ihrer Jugend fünf Jahre in Guatemala. Ende 2010 kam sie nach Deutschland. Zunächst studierte sie zwei Jahre in Kassel, bevor sie an den Bodensee zog. Elf Jahre wohnte und arbeitete sie in Konstanz, bis sie 2023 mit ihrem Mann und ihrem Sohn nach Überlingen umzog.



Kochen hat Luisa sich selbst beigebracht, durch Ausprobieren, Experimentieren und vor allem durch Erinnerungen an ihre Kindheit. Prägend waren dabei die Gerüche, Geschmäcker und Texturen aus der Küche ihrer Mutter sowie ihrer Großmutter väterlicherseits, deren Gerichte von spanischen Wurzeln und einem langen Aufenthalt in Kuba beeinflusst waren.

Aus einer Mischung aus Sehnsucht und Verbundenheit begann Luisa in Deutschland traditionelle mexikanische Gerichte selbst zuzubereiten: etwa "Bacalao", Stockfisch zu Weihnachten, Pan de Muertos für den Día de Muertos (den mexikanischen Tag der Toten) oder Rosca de Reyes, ein ovales, süßes Hefebrot zum Dreikönigstag.





In Deutschland schätzt Luisa neben regionalen und mitteleuropäischen Gerichten ebenso den Kontakt zu Menschen aus anderen Weltregionen, durch den sie zahlreiche neue Zutaten, Gewürze und Kochtraditionen kennenlernen konnte. zurzeit vor allem über die Köchinnen des internationalen Mittagstisches.

Als Stadtkind genießt Luisa heute besonders die Natur und die landschaftliche Schönheit Überlingens und seiner Umgebung, sowie die Möglichkeit, vieles zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu erreichen. Die Jahreszeiten erlebt sie als wichtigen Taktgeber, für saisonale Lebensmittel, deren Haltbarmachung, die Landschaft und den eigenen Alltag. Diese bewusste Rhythmik war für sie in Mexiko so nicht erfahrbar.



Den Internationalen Mittagstisch initiierte Luisa, inspiriert von ihren Erfahrungen als Gast eines ähnlichen Formats in Konstanz. Sie war beeindruckt davon, **wie Essen als Kommunikationsmittel wirkt und Begegnung ermöglicht.** Sie wünscht sich mehr solcher Initiativen, die Menschen unterschiedlicher Altersgruppen und kultureller Hintergründe zusammenbringen und Gemeinschaft im Alltag stärken.

Pico de Gallo

EINE KLASSISCHE MEXIKANISCHE SALSA. SIE IST WÜRZIG, ERFRISCHEND UND WIRD TRADITIONELL ZU TACOS, BOHNEN ODER GRILLGERICHTEN SERVIERT.

6 Portionen 20 min

ZUTATEN:

- 4 große Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 frische Jalapeños, entkernt (oder ähnliche)
- ½-¾ Bund Koriander
- Saft von 2-3 Limetten
- 1-1½ TL Salz

ZUBEREITUNG:

1. Tomaten, Zwiebel, Jalapeños und Koriander sehr fein würfeln/hacken.
2. Alles in eine Schüssel geben.
3. Limettensaft und Salz nach Geschmack hinzufügen.
4. Gut vermengen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen



Calabaza tacha

EIN TRADITIONELLES MEXIKANISCHES KÜRBISDESSERT, DAS BESONDERS ZUM DÍA DE MUERTOS ZUBEREITET WIRD.

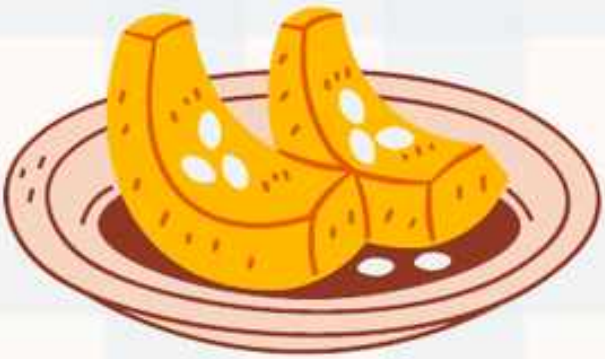
6 Portionen | 120 min

ZUTATEN:

- 1-1,2 kg Hokkaido- oder Muskatkürbis (mit Schale)
- 150-180 g Vollrohrzucker
- 1 Zimtstange
- 2 Nelken
- ca. 300 ml Wasser
- Optional: etwas Orangenschale oder ½ Vanilleschote

ZUBEREITUNG:

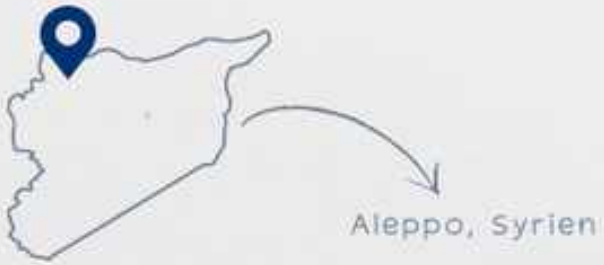
1. Kürbis waschen, entkernen und in große Stücke/Scheiben schneiden (mit Schale).
2. In einen großen Topf geben.
3. Vollrohrzucker, Zimtstangen, Nelken und Orangenschale darüber verteilen.
4. Wasser angießen (sollte den Kürbis knapp bedecken).
5. Zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze 1-1½ Stunden köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist und der Sirup dicklich wird.
6. Ab und zu vorsichtig umrühren.
7. Abkühlen lassen (am besten über Nacht durchziehen) und mit Sirup servieren.





MEIDIA

FEUERKÜCHE UND DIE DÜFTE ALEPPOS



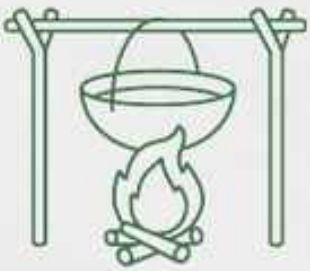


Meidia wurde in Aleppo geboren und wuchs in Afrin auf; zuletzt lebte sie wieder in Aleppo, bevor sie Ende 2016 nach Deutschland kam. Ihre Familie besitzt Olivenhaine in Badino und stellt eigenes Olivenöl her, eine Zutat, die ihre Küche bis heute prägt und in jedem Gericht ein Stück Heimat bewahrt.

Sie wuchs mit sechs Geschwistern auf. In der Küche band ihre Mutter vor allem die Töchter früh ein; so lernte Meidia Kochen als selbstverständliche, gemeinschaftliche Tätigkeit kennen. Prägend war auch ihre Großmutter väterlicherseits, die mit der Familie lebte. Sie brachte frische Kräuter vom Land mit und lehrte, als ihr Sehvermögen nachließ, mit allen Sinnen zu schmecken, zu riechen und zu fühlen. Diese Achtsamkeit prägt Midias Kochweise bis heute. Die Verbindung von städtischer und ländlicher Küche ist in ihren Gerichten noch immer spürbar.



Am liebsten kocht die Familie über offenem Feuer, das den Speisen einen besonderen Geschmack verleiht. Auch in Deutschland nutzt Meidia, wann immer möglich, Grillplätze. Gemüse spielt dabei eine zentrale Rolle. Gutes syrisches Essen bedeutet für Meidia ein ausgewogenes Zusammenspiel von Flüssigem und Festem, Hülsenfrüchten, aromatischen Gewürzen, und natürlich Olivenöl.



In Überlingen liebt sie besonders den Blick auf den See und die Vielfalt der regionalen Küche, die sie an den Mittelmeerraum erinnert. Sie erlebt die hiesige Esskultur als offen und von Nachbarländern beeinflusst – sichtbar in Zutaten und Gewürzen. Ihr deutsches Lieblingsgericht sind Spätzle, die sie gerne kocht, auch wenn deren Zubereitung eine kleine Kunst ist.



Der Internationale Mittagstisch Überlingen bedeutet für Meidia Zusammenhalt durch gemeinsames Kochen: **Viele Hände verwandeln Aufwand in Freude.**

Das Projekt bietet ihr eine herzliche Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen, und hat ganz nebenbei geholfen, die neue Schneiderei ihres Mannes bekannter zu machen. Sie staunt über das große Interesse, besonders bei Frauen, und freut sich über die Offenheit der Gäste, die neugierig auf die syrische Küche sind.

Hafier

6 Portionen 40 min

EIN EINFACHES, KALT SERVIERTES GERICHT – IDEAL ALS FINGERFOOD ODER BEILAGE. HEUTE WIRD DIE MISCHUNG IN DER KÜCHENMASCHINE ZUBEREITET; FRÜHER GESCHAH DAS MÜHSAM MIT STEINEN.

ZUTATEN:

- ½ kg feiner Bulgur (in arabischen oder türkischen Lebensmittelgeschäften erhältlich)
- ½ kg Gemüse: Paprika, Tomaten, Zwiebel, Petersilie
- 7-Gewürze-Mischung*
- Scharfes Paprikapulver
- Kreuzkümmel
- Salz
- 2 EL Tomatenpaste
- 100 mL Wasser
- Granatapfelsirup zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1. Gemüse waschen und fein würfeln
2. Bulgur in einer großen Schüssel mit Wasser mischen, bis er leicht quillt.
3. Gemüse, Tomatenpaste, Gewürze und Salz zum gequollenen Bulgur geben. Alles gut durchmischen, dann nach und nach Wasser hinzufügen und kräftig kneten, bis die Masse geschmeidig, formbar und leicht klebrig wird (nicht zu trocken, nicht matschig).
4. Die Masse solange kneten, bis sie formbar wird.
5. Kleine Klöße oder „Klötschen" formen.
6. Nach Belieben mit Granatapfelsirup garnieren und servieren.



*7-Gewürze-Mischung: typisches arabisches Gewürzpulver, oft bestehend aus Pfeffer, Nelken, Muskat, Zimt, Kardamom, Piment und Koriander; kann regional variieren.

Halawet Jibn

EIN SÜßES GELIEBTES GRIERDESSERT AUS SYRIEN. IN DEUTSCHLAND HAT MEIDIA DAS REZEPT MIT TIPPS VON EINER FREUNDIN UND IHRER SCHWÄGERIN VERFEINERT – NACH MEHREREN VERSUCHEN, BIS DIE KONSISTENZ PERFEKT WAR.

8 Portionen | 60 min

ZUTATEN:

Für die Füllung/Teig

- 2 L Milch
- Schale von 2 Zitronen
- 1-2 EL Essig
- 2 Stück Mozzarella
- 1 Glas Weizengrieß (ca. 200 g)
- Rosenwasser nach Geschmack

Für den Sirup

- 1 Glas Wasser
- ½ Glas Zucker (ca. 100 g)
- Saft einer halben Zitrone
- Rosenwasser nach Geschmack

- Gehackte Pistazien zur Dekoration

ZUBEREITUNG:

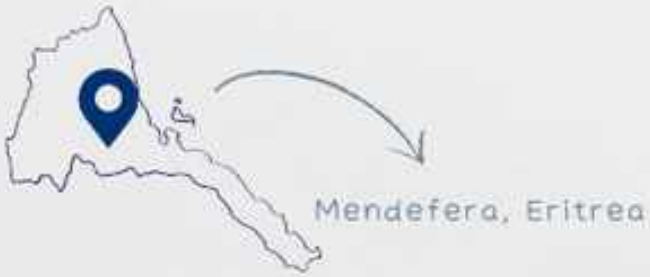
1. Füllung: Milch mit Zitronenschale erhitzen. Kurz bevor sie aufkocht, Essig hinzufügen, um den Käse zu gerinnen. Vom Herd nehmen, dann die festen Bestandteile (der Käse) abseihen und beiseitestellen.
2. Teig zubereiten: Mozzarella zerkleinern und mit Weizengrieß mischen. Rosenwasser hinzugeben und zu einer glatten, formbaren Masse verrühren.
3. Teig auf Backpapier ausrollen (ca. 0,5 cm dick). Füllung auftragen, zu Rollen formen.
4. Für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, damit die Masse fest wird.
5. Wasser mit Zucker, Zitronensaft und etwas Rosenwasser aufkochen, bis ein leicht dicklicher Sirup entsteht.
6. Halawet Jibn aus dem Kühlschrank nehmen, mit Sirup übergießen und mit gehackten Pistazien bestreuen.





RAHMA

ERITREISCHE GEMEINSCHAFTSKÜCHE



Rahma stammt aus Mendefera in Eritrea und kam im Juli 2022 nach Deutschland. Ihr Mann war bereits vier Jahre zuvor eingereist; Rahma wartete währenddessen mit ihren drei Kindern in Äthiopien auf die Erlaubnis zur Familienzusammenführung. Die jüngste Tochter der Familie wurde schließlich in Überlingen geboren. In ihrer Heimat arbeitete Rahma in verschiedenen Berufen, unter anderem als Schneiderin, eine Fähigkeit, die sie bis heute pflegt und regelmäßig an ihrer Nähmaschine ausübt.

In der eritreischen Esskultur ist es üblich, gemeinsam von einem großen Teller zu essen, mit der Hand. Diese Form des Essens stärkt den Zusammenhalt und wird bei vielen Gelegenheiten gelebt. Zu den muslimischen Festen, etwa dem Zuckerfest, das Rahma und ihre Familie feiern, gehört ein besonderes Kaffeeritual, das häufig auch nach Hochzeiten zelebriert wird.



In Rahmas' Küche spielen Gemüse und Hülsenfrüchte eine zentrale Rolle, ebenso wie Fleisch, meist rotes Fleisch. Eine wichtige Zutat ist Berbere, eine scharfe Gewürzmischung, die jede Familie nach eigener Rezeptur herstellt.

Melat, eine enge Freundin der Familie, stammt ebenfalls aus Mendefera. Auch wenn die beiden nicht verwandt sind, sind sie hier wie eine Familie geworden, wie Melat betont. Sie hat beim eritreischen Mittagstisch mitgeholfen.
Ferdos, Rahmas Tochter, unterstützt ihre Mutter beim Kochen und freut sich darüber, dass Interesse an ihrer Kultur gezeigt wird.



In Überlingen schätzen Rahma und Ferdos die Ruhe, den See und die Landschaft. Rahma empfindet die Stadt als sicher für ihre Familie, während Ferdos neue Freundschaften geschlossen hat und sich wohlfühlt. Auch Melat mag die grüne Umgebung, den See und die vielen Möglichkeiten zum Lernen und Mitmachen, trotz der überschaubaren Größe der Stadt

Der Internationale Mittagstisch ist eine wertvolle Erfahrung. Für Rahma bedeutet er auch **eine besondere Gelegenheit, das Haus zu verlassen und am öffentlichen Leben teilzunehmen**, etwas, das im Alltag mit kleinen Kindern oft zu kurz kommt. Sie schätzte die Gespräche und Begegnungen sehr. Besonders motivierend war für sie die Freude der Gäste über ihr Essen.

Injera

INJERA IST DAS GRUNDNAHRUNGSMITTEL DER ERITREISCHEN KÜCHE. DER SÄUERLICHE, WEICHE FLADEN DIENT GLEICHZEITIG ALS TELLER UND BESTECK UND WIRD ZU FAST ALLEN MAHLZEITEN GEREICHT. DIE ZUBEREITUNG BRAUCHT ETWAS ZEIT, DA DER TEIG FERMENTIERT.

8 Portionen 3 Tage

ZUTATEN:

- 1 kg Teffmehl (im glutenfreien Regal großer Supermärkte, Bioläden, Reformhäusern oder online erhältlich)
- ca. 1,5-2 Liter lauwarmes Wasser
- 1-2 EL Bockshornkleesamen (optional)
- 3 TL Salz



ZUBEREITUNG:

1. Das Teffmehl in eine große Schüssel geben und mit etwa 1 Liter lauwarmen Wasser zu einem dünnflüssigen Teig verrühren.
2. Die Schüssel abdecken und den Teig an einem warmen Ort 2-3 Tage fermentieren lassen, bis sich kleine Bläschen bilden und er leicht säuerlich riecht. Zwischendurch gelegentlich umrühren.
3. Nach der Fermentation Salz und die Bockshornkleesamen unterrühren. Bei Bedarf weiteres lauwarmes Wasser hinzufügen, bis die Konsistenz an dünnen Pfannkuchenteig erinnert. Nochmals 3-4 Stunden ruhen lassen.
4. Eine große beschichtete Pfanne leicht einfetten und auf mittlere Hitze vorheizen.
5. Eine Kelle Teig in die Pfanne geben und gleichmäßig verteilen.
6. Den Fladen 2-3 Minuten backen, bis die Oberfläche trocken ist und typische kleine Löcher entstehen. Nicht wenden.
7. Herausnehmen und abkühlen lassen. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.

Rote Linsen

DIESES EINFACHE LINSENGERICHT IST EIN KLASSISCHER BESTANDTEIL DER ERITREISCHEN ALLTAGSKÜCHE UND WIRD HÄUFIG ZUSAMMEN MIT INJERA SERVIERT.

8 Portionen 60 min

ZUTATEN:

- 400 g rote Linsen, gewaschen
- 1 große Zwiebel, fein gehackt
- 4-5 Tomaten, gewürfelt (oder ca. 400 g passierte Tomaten)
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 3 grüne scharfe Paprikaschoten, fein geschnitten (nach Geschmack)
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 2 TL Berbere-Gewürz (oder nach Geschmack)
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Die Linsen in einem Topf mit ca. 500 ml Wasser aufkochen und bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten weich köcheln lassen. Falls nötig, überschüssiges Wasser abgießen.
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten.
3. Knoblauch und grüne Paprika hinzufügen und kurz anbraten.
4. Tomaten und das Berbere-Gewürz unterrühren und alles etwa 5-7 Minuten köcheln lassen, bis eine sämige Sauce entsteht.
5. Die gekochten Linsen dazugeben, gut vermischen und mit Salz abschmecken. Bei niedriger Hitze noch einige Minuten ziehen lassen.
6. Warm mit Injera servieren.

Tipp: Wenn kein Berbere verfügbar ist, kann ersatzweise eine Mischung aus Paprikapulver, Kreuzkümmel und etwas Chili verwendet werden.





SHAHNAZ

KURDISCHE GASTFREUNDSCHAFT



Shahnaz stammt aus der kurdischen Gemeinschaft in Syrien und wurde in der Stadt Hasakah geboren. Seit 2016 lebt sie in Deutschland, wohin sie mit ihrem Mann und ihrer damals sechsjährigen Tochter, über eine gefährliche Flucht aus ihrer Heimat, durch den Irak und die Türkei gelangte. Ihre beiden Söhne flüchteten bereits vor ihr nach Europa: Einer landete in Innsbruck, der andere kam an den Bodensee zu einer deutschen Familie.

In Deutschland wohnte Shahnaz etwa viereinhalb Jahre auf dem Demeterbetrieb Hof Höllwangen und arbeitete drei Jahre in der Küche einer Schule. Jetzt arbeitet sie als Betreuungskraft in einer Überlinger Schule. Schon seit ihrer Jugend hat sie hart gearbeitet, um ihre sechs Geschwister und ihre Mutter zu unterstützen. Sie legt großen Wert auf sorgfältige Arbeit und hat viele Freude an der Zusammenarbeit mit anderen.

Seit 2021 lebt sie in Überlingen, wo sie die Ruhe und die idyllische Lage am Bodensee schätzt. Sie genießt Spaziergänge und das Fotografieren der Gärten und Blumen der Stadt, besonders Narzissen wecken Erinnerungen an ihre Heimat. Shahnaz ist ehrenamtlich vielseitig engagiert und sieht das Essen mit Familie und Freunden als unschätzbar wichtige Zeit der Gemeinschaft.



Ihr Lieblingsfest ist Nawroz, das kurdische Neujahrsfest am 31. März. An diesem Tag feiert die Gemeinschaft im Freien: Es werden Feuer entzündet, getanzt und gegrillt. Zu essen gibt es Kebab und dazu Taboulé sowie selbstgemachte Süßigkeiten. Nawroz ist ein lebendiges Fest voller Freude und Zusammenhalt.



In Deutschland hat sie neue Vorlieben entdeckt, wie Kürbissuppe und Kaffee aus der Maschine. In Überlingen fühlt sich Shahnaz mittlerweile wie zu Hause, vor allem dank ihrer vielen Freunde, die für sie wie eine zweite Familie geworden sind und ihr ein starkes Gefühl der Zugehörigkeit geben.



Mit großer Begeisterung nimmt sie am Internationalen Mittagstisch Überlingen teil. Dort trifft sie Freund*innen, verabredet sich regelmäßig und freut sich über bekannte und neue Gesichter. Sie unterstützt das Projekt mit Überzeugung, denn für sie ist es **eine wunderbare Möglichkeit, Menschen zusammenzubringen, Integration zu fördern und durch gemeinsames Essen Begegnung und gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken.**

Als Botschafterin ihrer kurdischen Küche möchte Shahnaz vermitteln, dass Essen Brücken baut, unabhängig von der Herkunft, und lädt ein, die herzliche Vielfalt ihrer Traditionen zu entdecken.

Ofengemüse

EIN UNKOMPLIZIERTES UND VIELSEITIGES GERICHT. SHAHNAZ BEREITET ES BESONDERS GERN ZU, WENN SIE GÄSTE EMPFÄNGT, DENN ES IST NICHT NUR EINFACH UND AROMATISCH, SONDERN PASST AUCH ZU VIELEN ERNÄHRUNGS-GEWOHNHEITEN UND GESCHMÄCKERN.

8 Portionen 60 min

ZUTATEN:

- 3 Tomaten
- 1 große Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 kleiner Brokkoli, in Röschen (optional)
- 3 Kartoffeln
- 2 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 4-6 Knoblauchzehen
- 5-6 EL Olivenöl
- Salz
- 1-1½ TL 7-Gewürze-Mischung (oder Baharat)

Optional: ½ TL Aleppo-Chili / scharfes Paprikapulver / Chiliflocken.

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200-220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Das Gemüse waschen, schneiden und in eine große Schüssel geben.
3. Knoblauch, Öl, Salz, 7-Gewürze (und Chili nach Wunsch) darübergeben. Gut vermengen, bis alles bedeckt ist.
4. Auf einem großen Backblech (mit Backpapier) verteilen, nicht zu hoch schichten.
5. 35-45 Min. backen, zwischendurch einmal wenden, bis das Gemüse weich, goldbraun und karamellisiert ist.

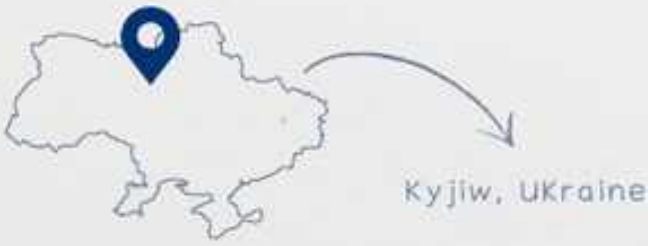
Häufig wird dazu Reis, Joghurt oder Fladenbrot serviert.





SVITLANA

EIN ZUHAUSE AUS VIELEN KULTUREN



Svitlana wuchs in Kyjiw auf. Bevor sie nach Deutschland kam, lebte sie in Dubai. Im Jahr 2022 ist sie mit ihrem Mann, ihrem Sohn und ihrer Tochter nach Deutschland gekommen; ihre Tochter lebt inzwischen wieder in der Ukraine. Heute wohnt und arbeitet Svitlana auf dem Hermannsberg. Ihre Familie ist mehrsprachig und kulturell vielfältig: sie selbst ist aus der Ukraine, ihr Mann stammt aus Syrien.

Zu Hause kocht häufig ihr Mann, weshalb viele syrische Gerichte den Familienalltag bestimmen. Gleichzeitig bewahrt Svitlana ihre ukrainische Küche und kocht besonders gern, wenn Gäste kommen. Dann legt sie Wert auf eine schöne Tischgestaltung und Gastfreundschaft. Für sie ist Essen Identität: „Jede Familie hat ihr eigenes Borschtsch-Rezept."





Traditionen haben für sie einen festen Platz. Zu Weihnachten gehört Kutja, eine süße Speise aus Weizen, Mohn, Honig und Nüssen. Sie wird erst gegessen, wenn der erste Stern am Himmel zu sehen ist, als symbolischer Wunsch für ein gutes neues Jahr. Zu solchen Festtagen gehören für sie auch traditionelle Kleidung und das gemeinsame Singen der Koljada-Lieder.

Ihre Lieblingsgerichte sind Borschtsch, Varenyky, besonders gern mit Kirschen, und Holubtsi (Kohlrouladen). Ihr Mann bereitet eine syrische Variante davon zu, dünner und kräftiger gewürzt.



Viele dieser Speisen erinnern sie an ihre Großmutter, die täglich mit frischem Gemüse kochte und ihr zwei Lebensregeln gab: jeden Tag Suppe essen und ab und zu Kräuterbäder nutzen, für Gesundheit und Wohlbefinden.



In Überlingen fühlt sich Svitlana willkommen. Sie kennt inzwischen viele Menschen; das freundliche Miteinander und dass man sich auch als Fremde grüßt, bedeuten ihr viel. Neue Lieblingsspeisen hat sie ebenfalls entdeckt, darunter hausgemachte Spätzle, die sie inzwischen auch selbst kocht.

Den Internationalen Mittagstisch erlebt sie als lebendige Begegnung: gemeinsam kochen, neugierig sein, voneinander lernen. **Für sie erinnert dieses Miteinander an den Gemeinschaftsgeist ihrer Heimat.**

Holubtsi

TRADITIONELLE UKRAINISCHE KOHLROULADEN: KOHLBLÄTTER GEFÜLLT MIT HACKFLEISCH-REIS-MISCHUNG, IN WÜRZIGER TOMATEN-SAHNE-SAUCE GESCHMORT.

6 Portionen 120 min

ZUTATEN:

- 1 großer Weißkohlkopf (ca. 1,5-2 kg)
- 400-500 g Hackfleisch
- 200 g Reis (roh)
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 2 Karotten, grob gerieben
- Salz, Pfeffer
- 4-5 EL saure Sahne
- 3-4 EL Tomatenmark
- 1-2 Prisen Zucker (optional)
- Öl zum Anbraten
- Wasser (ca. 500-800 ml)



ZUBEREITUNG:

1. Kohlkopf 8-10 Min. in kochendem Wasser blanchieren, bis die Blätter weich sind. Blätter vorsichtig lösen, dicke Rippen flach schneiden.
2. Reis in Salzwasser halb gar kochen (ca. 8 Min.), abgießen, abkühlen lassen.
3. Zwiebel und Karotte in Öl goldbraun anbraten. Etwa ⅓ davon beiseitestellen.
4. Hackfleisch, gekochter Reis, angebratene Zwiebel-Karotten-Mischung, Salz und Pfeffer verkneten.
5. 1-2 EL Füllung auf jedes Kohlblatt geben, einrollen (Seiten einklappen), fest verschließen.
6. Rouladen schichtweise in einen großen Topf legen. Restliches gebratenes Gemüse darüber verteilen.
7. Saure Sahne, Tomatenmark, Zucker (optional), Salz und genug Wasser angießen, bis die Rouladen fast bedeckt sind.
8. Aufkochen, dann bei schwacher Hitze zugedeckt 1-1½ Std. köcheln, bis der Kohl weich ist.

Uzwar

EIN BELIEBTES UKRAINISCHES GETRÄNK, DAS AUS GETROCKNETEN FRÜCHTEN – JE NACH SAISON AUS ÄPFELN, BIRNEN, PFLAUMEN ODER KIRSCHEN – GEKOCHT WIRD. ES WIRD WARM ODER KALT GETRUNKEN.

6 Portionen 15 min

ZUTATEN:

- 500–600 g gemischte getrocknete Früchte (Äpfel, Birnen, Pflaumen, Kirschen, Aprikosen)
- 2–2,5 L Wasser
- Optional: 100–150 g Zucker (nach Geschmack)

ZUBEREITUNG:

1. Getrocknete Früchte waschen, in einen großen Topf geben.
2. Mit Wasser bedecken (ca. 2–2,5 L).
3. Aufkochen, 5–10 Min. köcheln lassen.
4. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen.
5. Zucker nach Geschmack einrühren (am besten wenn die Flüssigkeit noch warm ist).
6. Am besten über Nacht ziehen lassen, kalt oder lauwarm servieren.



STIMMEN ZUR ZIELERREICHUNG

WAS DIE GÄSTE SAGEN

Rückmeldungen betonen die warme Atmosphäre, das aufrichtige Interesse füreinander und die Bereicherung durch neue Geschmäcker. Viele Gäste heben hervor, dass das Format den Zugang unkompliziert macht und Gespräche „wie von selbst" entstehen.

- *„Das Projekt ist eine tolle Sache. Ich saß an einem Tisch mit sehr netten kontaktfreudigen Frauen und kann mir so ein Treffen wieder vorstellen."*
- *„So eine schöne Atmosphäre und so leckeres Essen – ich liebe es, hierherzukommen."*
- *„Ich kann hier viel über andere Kulturen lernen und das ist für meine Arbeit hilfreich"*
- *"Ich lerne immer wieder neue Menschen kennen und leckere neue Gerichte und muss nicht hinterher spülen! Es ist ein Fest."*



WAS DIE GÄSTE SAGEN

Die ehrenamtlich Engagierten im Netzwerk der Vielfalt Überlingen unterstützen das Projekt und beschreiben ihre Erfahrungen mit großer Begeisterung und Wertschätzung. In ihren Rückmeldungen wird deutlich, was das Projekt für sie so besonders macht: die internationale Atmosphäre, liebevoll zubereitete Speisen und vor allem die Begegnungen von Menschen unterschiedlicher Herkunft.

Neue Gerichte, unbekannte Gewürze und Kulturen eröffnen immer wieder einen Blick über den eigenen Tellerrand. Gleichzeitig entstehen gute Gespräche, neue Bekanntschaften und ein lebendiger Austausch in großer Runde. Viele Ehrenamtliche heben die Freude der kochenden Frauen ebenso hervor wie die Offenheit und Neugier der Gäste – ein tragfähiges Netzwerk, das verbindet und die Stadt Überlingen bereichert.

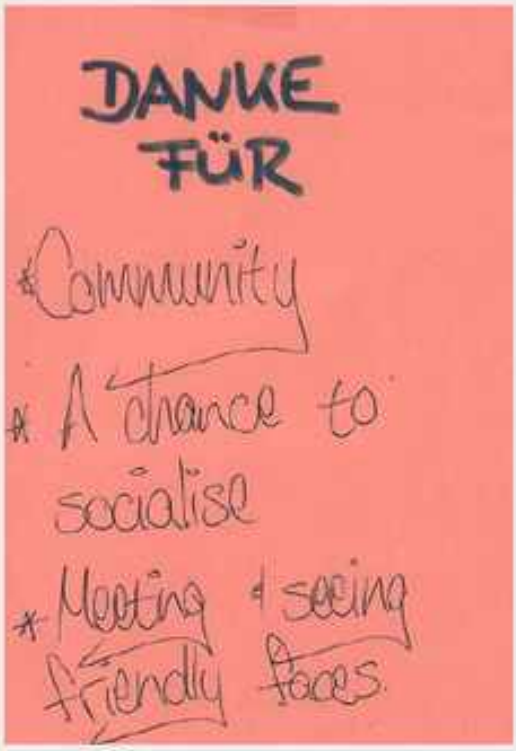
> ***Ich genieße die Freude der Frauen, für die Gäste landestypisch zu kochen und ihre Tischsitten vorzustellen. Für die Hilfe, die ihnen zuteil wird, können sie sich durch das Kochen erkenntlich zeigen. Es ist aber auch schön, die bunt gemischten Gäste und ihre Freude am Austausch zu erleben.- Ein Netzwerk, das trägt und Überlingen guttut.***
> *Elisabeth Holler, Ehrenamtliche*

WAS DIE GÄSTE SAGEN

"Für das Gefühl, willkommen zu sein!"

"Den lieben Empfang"

"An die Kirche, die den wunderschönen Saal zur Verfügung stellt."



"Die gemeinsame Zeit"

"Die schöne Idee Menschen zusammen zu bringen."

"Eine schöne Offenheit bei allen"

"Das liebevolle Miteinander verschiedener Menschen und Kulturen"

"Die super schöne Umsetzung durch Luisa, Elke und alle Helferinnen."

"Viele schöne Gespräche + die kulinarischen Erlebnisse"

WAS DIE KÖCHINNEN SAGEN

Für die Köchinnen bedeutet der Mittagstisch Anerkennung und Teilhabe. Ihre Küche wird gesehen, ihre Geschichten werden gehört. Das gemeinsame Kochen und Essen stärkt Vertrauen und Verbundenheit. Nicht selten entstehen daraus neue Kontakte und ein gestärktes Selbstverständnis, mit den eigenen Erfahrungen etwas gesellschaftlich positives bewirken zu können.

„Wenn die Gäste glücklich sind, bin ich auch glücklich."
Anastasia

„Ich war überrascht, dass manche unser Essen bereits kannten. Die Menschen waren sehr nett und hilfsbereit."
Ferdos

„Ich schätze Überlingen als kleine Stadt und trotzdem sehe ich jedes Mal neue Gesichter."
Meidia

„Eine wunderbare Möglichkeit, Menschen zusammenzubringen, Integration zu fördern und durch gemeinsames Essen Begegnung und gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken." Shahnaz

WAS DIE INITIATORINNEN SAGEN

Mit Luisa Castro trat eine qualifizierte Expertin an die Stadt heran. Sie bot dem städtischen Sachgebiet Integration beides an: ihre akademische Expertise im Bereich Gastrosophie und Ernährungswissenschaften, sowie ihre persönlichen Erfahrungen als Migrantin.

Ein erster Projektantrag, für die Finanzmittelakquise, wurde Ende Dezember 2024 online - zwischen Deutschland und Mexiko - ausgearbeitet!

Was den Internationalen Mittagstisch Überlingen ganz besonders macht, ist der bewusste Paradigmenwechsel.

In einigen gesellschaftlichen Kontexten nehmen Frauen mit Zuwanderungsgeschichte eine eher passive Empfängerinnen-Rolle ein. Hier wird der Spieß konsequent umgedreht: die Frauen sind die Expertinnen, die Macherinnen und Gastgeberinnen, in unserer Stadt. Wenn sie die Türen zu ihrer Kultur öffnen, und zum gemeinsamen Essen einladen, geschieht Teilhabe auf Augenhöhe.

Die Projektaktiven zeigen wie bereichernd Vielfalt ist, wenn man sich als Gemeinschaft an einen Tisch setzt.

Der Internationale Mittagstisch Überlingen trägt zu einem festen Fundament bei - für eine lebendige, solidarische Stadtgesellschaft. Er ermöglicht Begegnung und bietet einen Ort, an dem Vielfalt als gemeinsame Stärke erlebt wird.

Elke Dachauer – Leitung Sachgebiet Integration der Stadtverwaltung Überlingen

WAS DIE INITIATORINNEN SAGEN

Seit einigen Jahren hatte ich den starken Wunsch, ein solches Projekt ins Leben zu rufen. Umso größer war meine Freude, als sich die Tür öffnete, nachdem ich bei Elke Dachauer, Leitung des Sachgebiets Integration, angeklopft hatte – und die Idee nicht nur angenommen, sondern mit echter Begeisterung unterstützt wurde. Auch Frau Klusmann, Dekanin des Evangelischen Kirchenbezirks Überlingen-Stockach, stellte ohne Zögern die Räumlichkeiten zur Verfügung.

Am Anfang waren wir unsicher, ob wir Frauen finden würden, die bereit sind, als Köchinnen mitzuwirken, und ob überhaupt Gäste zum Essen kommen würden. Die positive Resonanz, die das Projekt inzwischen erfahren hat, berührt mich deshalb umso mehr. Ich liebe es zu erleben, wie das gemeinsame Kochen und Essen wirkt und Begegnung ermöglicht – selbst dort, wo Worte fehlen.

An jedem Ort entwickelt ein solches Projekt seine eigene Dynamik. Das macht es einzigartig. Gleichzeitig gibt es einen gemeinsamen Nenner: ein Gefühl von Gemeinschaft, gegenseitigem Respekt und die Überzeugung, dass jede und jeder etwas beitragen kann.

Luisa Castro – Gründerin von Geschmack der Vielfalt - Food Well Being & nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung

VORBILDPROJEKTE UND INSPIRATIONEN

Die Inspiration für den Mittagstisch in Überlingen kam von bereits bestehenden Projekten, wie dem deutschlandweit aktiven „Über den Tellerrand e.V." sowie weiteren Initiativen am Bodensee, etwa dem Internationalen Mittagstisch im Treffpunkt Petershausen in Konstanz, der dort seit etwa 20 Jahren vegetarische Gerichte für bis zu 40 Gäste zubereitet.

Auch im Quartierszentrum Berchen-Öhmdwiesen in Wollmatingen bietet der Verein „Miteinander in Konstanz e.V." seit mehr als zehn Jahren einen Mittagstisch an. Beim Mehrgenerationenhaus Markdorf gibt es die Aktion „Der Suppen-Mittwoch", bei der jeden Mittwoch ab 11:30 Uhr eine heiße, frisch zubereitete Suppe serviert wird.

Diese Beispiele zeigen deutliche Erfolge: Der interkulturelle Dialog wird nicht nur gefördert, sondern es entstehen auch langfristige Beziehungen zwischen den Teilnehmenden, die über das gemeinsame Essen hinausgehen. Zum Beispiel eröffnen sich für Teilnehmende oft neue berufliche Möglichkeiten.

DANK

Ein Projekt dieser Qualität lebt nicht allein von der Konzeption, sondern maßgeblich von der authentischen Umsetzung durch die beteiligten Akteurinnen.
Ein besonderer Dank gilt daher allen Teilnehmerinnen: Ihr Mut, ihre Gastfreundschaft und die Bereitschaft, persönliche Biografien und fachliche Talente einzubringen, bilden das Fundament dieser Initiative. Ohne dieses bürgerschaftliche Engagement wäre das Projekt nicht realisierbar – erst durch ihren Einsatz gewinnt Überlingen diesen besonderen Ort der interkulturellen Begegnung.
Ein Vorhaben dieser Tragweite bedarf zudem verlässlicher institutioneller Partner. Unser Dank gilt dem Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg, das im Rahmen des Förderaufrufs „Empowerment von Frauen mit Zuwanderungsgeschichte" die wesentliche finanzielle Grundlage für den Start des Mittagstischs geschaffen hat.
Ebenso danken wir der Stadtverwaltung Überlingen, Herrn Oberbürgermeister Jan Zeitler, für die Unterstützung des Projektes.
Ein herzlicher Dank geht darüber hinaus an das Evangelische Dekanat des Kirchenbezirks Überlingen-Stockach, das durch die Bereitstellung der Räumlichkeiten die notwendige Infrastruktur und eine feste Verortung im Sozialraum ermöglicht.

Durch all diese Akteurinnen und Partner wird Überlingen um einen wertvollen Ort der Begegnung reicher.



IMPRESSUM

Konzeption, Inhalt & Gestaltung: Luisa Castro

Lektorat: Elke Dachauer, Sabine Busse

Fotografien: Shahnaz Gallo, Birgit Reichel, Anne Teske, Elke Dachauer, Andrea Huber, Luisa Castro,
Thomas Brauchle Fotografie

Druck:

Webseite: www.ueberlingen.de/projekt-mittagstisch

Kontakt: mittagstisch@ueberlingen.de

Veröffentlichungsdatum: April 2026

Die Inhalte dieses Berichts basieren auf persönlichen Interviews, Veranstaltungsprotokollen sowie mündlichen und schriftlichen Rückmeldungen von Köchinnen, Gästen und Ehrenamtlichen.



Frauen mit Zuwanderungsgeschichte sind in Überlingen regelmäßig öffentliche Gastgeberinnen.

Am Internationalen Mittagstisch Überlingen werden, unter der fachlichen Leitung der Ernährungswissenschaftlerin und Gastrosophin Luisa Castro, kulinarische Traditionen als Türöffner für neue Kontakte genutzt. Dabei wird die Vielfalt der Überlinger Stadtgesellschaft durch Düfte, Bilder und Geschichten am großen Tisch erlebbar.

Das Ziel: Ein nährendes Miteinander auf Augenhöhe, das Brücken baut und das Thema Integration als gesellschaftliche Stärke erlebbar macht.

Das Projekt internationaler Mittagstisch in Überlingen wurde durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg gefördert, im Rahmen des Förderaufrufs „Empowerment von Frauen mit Zuwanderungsgeschichte"

überlingen

Baden-Württemberg
Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Integration

EVANGELISCHER
KIRCHENBEZIRK
ÜBERLINGEN-STOCKACH