FIZ e.V.

FREUNDE DES INTERKULTURELLEN ZENTRUMS

LEBEN IN VIELFALT

STADTFÜHRER
VON KINDERN FÜR KINDER

AUF DEN SPUREN DER ZUWANDERUNG
IN KÖLN

STADTFÜHRER

VON KINDERN FÜR KINDER

KOMMT WIR GEHEN AUF SPURENSUCHE!"

Vorwort:

Der vorliegende Stadtführer dokumentiert das von der Robert-Bosch -Stiftung geförderte Integrationsprojekt für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund in Köln-Chorweiler von Juni 2006 bis Mai 2007.
Durch die gemeinsame Suche nach den Spuren der verschiedenen Kulturen, die Köln seit der Römerzeit beeinflusst und bereichert haben, sollte die Identifikation junger Zuwanderer mit der Stadt gefördert und ihre „Routen" und schulischen Perspektiven erweitert werden.

Das Projektteam bestand aus 2 Pädagoginnen und 8 Jugendlichen mit und ohne Migrationshintergrund, deren Aufgabe die Entwicklung eines gemeinsamen Konzeptes für die Durchführung von zwei Kinder- Ferienprogrammen und dessen Umsetzung war.
Der erste Projektschritt war die Sammlung von Informationen über die Zuwanderung in Köln. Dazu gehörten Exkursionen des Teams zu markanten Orten, Wahrzeichen, Gebäuden, Straßen, der Besuch von Museen und die Teilnahme an Stadtführungen.
Die gewonnenen Erkenntnisse bildeten die Grundlage für die zweite Projektphase, die Konzeptentwicklung und Umsetzung in den Ferienprogrammen:„Kommt wir gehen auf Spurensuche!". Diese fanden in den Herbstferien 2006 und in den Osterferien 2007 statt.

In dem vorliegenden Stadtführer sind die Ergebnisse der Projektarbeit unter folgenden Schwerpunkten zusammengefasst:

Wer Hier werden die Zuwanderungsgruppen und die Spuren, die die Kinder und Jugendlichen gefunden haben, vorgestellt.

Wo Die Orte, an denen die Spuren zu finden sind, werden an dieser Stelle genannt.

Was Die Darstellungen der Gruppenarbeiten in den Ferienprogrammen sind hier zu finden.

In den Ferienprogrammen stand jeder Tag unter der Thematik einer Zuwanderungsgruppe. Mit allen Sinnen sollten die Kinder auf Spurensuche gehen, Bekanntes neu oder Neues entdecken und schmecken, was andere Kulturen in Köln hinterlassen haben.
Mit großer Begeisterung nahmen täglich 40 Kinder an den Ferienprogrammen teil.
Es gab Ausflüge zu den Orten, an denen Spuren gefunden worden waren, z.B. in das Römisch- Germanische Museum oder in den Japanischen Garten. Gemeinsam wurden landestypische Gerichte zubereitet und gegessen. Die Spiele aus anderen Kulturen wurden ebenso vermittelt und umgesetzt wie kreative Ideen z.B. das Töpfern römischer Öllampen oder die Herstellung von Henna Tatoos.
Im Anhang des Stadtführers sind die Rezepte und Spielanleitungen nachzulesen.

Wir bedanken uns bei der Robert–Bosch–Stiftung für die Projektförderung, bei der Aachener Siedlungs- und Wohnungsgesellschaft für die Bereitstellung der Räumlichkeiten, bei den Eltern, die das Projektteam durch ihr Engagement z.B. in der Zubereitung landestypischer Spezialitäten unterstützt haben und bei allen Mitarbeiter/ Innen und Teilnehmer/ Innen des Projektes.

STADTFÜHRER VON KINDERN FÜR KINDER

AUF DEN SPUREN DER ZUWANDERUNG IN KÖLN

Zuwanderung aus Europa: Römer, Franzosen, Griechen, Italiener, ein Teil der Türken, Osteuropäer

Wer

Die **RÖMER** kamen vor 2000 Jahren nach Köln. Sie besiegten die Eburonen und bauten Köln nach dem Vorbild von Rom

Wusstet ihr, dass die Römer im Liegen gegessen haben?

Am Tag nahmen die Römer drei Mahlzeiten ein:

* IENTACULUM (FRÜHSTÜCK)

Sie tunkten Brot in Honig, manchmal gab es Früchte und Käse. Getrunken haben sie Wasser, Milch und Wein. Bei besonderen Anlässen gab es Datteln, Oliven, Gemüse, Eier, Pilze, Fisch und Fleisch.

* PRANDIUM (MITTAGESSEN)

Das Mittagessen bestand aus Käse, Feigen, Oliven Nüssen, Gemüse, Eiern, Pilzen und Früchten

* CENA (ABENDESSEN)

Zum Abendessen gab es Mehlbrei, Brot, Gemüse (z. B. Kohl, Bohnen, Erbsen und Linsen) Eier, Käse, Fleisch, Geflügel und Fisch

Das war die Kleidung der Römer.
Die Römer haben in Köln eine Wasserleitung gebaut, die man im Prätorium besichtigen kann.

Wo

In Köln findet man noch Reste der alten Stadtmauer. Über das Leben der Römer in Köln könnt ihr euch im Römisch - Germanischen Museum informieren.

Adresse:	Römisch-Germanisches Museum Roncalliplatz 4 50667 Köln
Tel. :	0221/ 22 12 44 38 0221/ 22 12 45 90
Fax:	0221/ 22 12 40 30

e-mail: roemisch-germanisches-museum @ stadt-koeln.de
Öffnungszeiten: Di – So von 10.00 – 17.00 Uhr
Eintritt: 5.-€ / 3.-€
Öffentliche Führungen: So 11.30Uhr

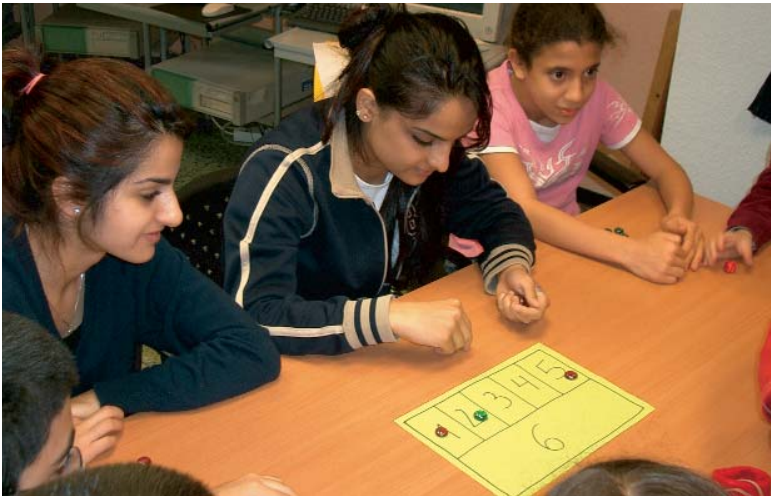
Besonders schön ist das Dionysosmosaik, ein Fußboden in einem Esszimmer. Man kann die Werkzeuge der Römer, ihr Essgeschirr und ihre Lampen aus Ton besichtigen.

Im Prätorium könnt ihr euch die Reste einer Statthaltervilla anschauen und durch einen römischen Abwasserkanal gehen.

Adresse:	Praetorium Kleine Budengasse 50667 Köln
Tel.:	0221/ 22124502
Öffnungszeiten:	Di – So 10.00 – 17.00Uhr
Eintritt:	frei
Öffentliche Führungen:	Köln Tourismus Kölnisches Stadtmuseum Zeughaus 50667 Köln

Was

Im Ferienprogramm in Köln-Chorweiler lernten wir die Kleidung und die Eßgewohnheiten der Römerinnen und Römer kennen. Wir stellten römischen Schmuck her, töpferten im Römisch-Germanisch Museum Öllampen und spielten die Spiele der römischen Kinder nach.



Spiele: Würfelspiele, Mini-Roulette, Kreisspiele, Hüpfe Kästchen mit Römischen Zahlen

Rezepte: Datteln, Oliven, Nüsse, Früchte und Gemüseauflauf

Wer

Die Franzosen haben Köln von 1794 – 1814 besetzt. In den 20 Jahren haben die französischen Gedanken und Ideen zur Freiheit die Menschen beeinflusst. Das erste Krankenhaus und ein Haus für psychisch kranke Menschen in Köln stammen aus dieser Zeit.

In Köln wurden die Straßenbeleuchtung und die Müllabfuhr eingeführt. Die Häuser der Stadt erhielten eine Hausnummer. Die Franzosen brachten mehr Sicherheit und Sauberkeit nach Köln. Sie führten den Code Civil das Bürgerliche Gesetzbuch ein.

Wo

Bekannt ist die Hausnummer 4711 in Köln, das Haus stand allerdings damals nicht in der Kölner Innenstadt. Farina ist die erste Parfumfabrik in Köln und sorgte mit Duftwassern dafür, dass es in Köln besser roch.
Da wo heute die Kirche St. Peter steht, war das erste Krankenhaus Kölns.

Was

Im Ferienprogramm bastelten wir Laternen und gestalteten gemeinsam einen großen Freiheitsbaum.

Zu essen gab es Quiches und Crepes.
Spiele: Boules, Hausnummernspiel

1955 kamen italienische Zuwanderer nach Köln und hinterließen ihre Spuren. Heute findet man italienische Namen in allen Bereichen des öffentlichen Lebens. Die Italiener haben einen großen Beitrag zur Alltagskultur in Deutschland eingebracht, z.B. in Bereichen der Mode, der Musik und vor allem zur Küche. Pizza, Pasta und italienisches Eis sind nicht nur bei Kindern außerordentlich beliebt.

Wer

Wo

In Köln gibt es zurzeit 20 Trattorias, 8o Pizzerias und viele italienische Eiscafes.

Was

Am Tag der Italiener bastelten wir Masken und hüllten uns in bunte Tücher. Bei einer Modeschau entstand eine venezianische Atmosphäre.

Das Mittagessen bestand aus: Pizza, Pasta und Eis im Hörnchen.
Spiele: Fußball; Fischer, wie tief ist das Wasser

Wer

Die Griechen sind seit 1960 in Köln, sie gehörten mit zu den ersten angeworbenen Gastarbeitern in Köln. Viele Griechen kehrten nach wenigen Jahren in ihr Heimatland zurück.
Andere leben schon so lange in Köln, dass wir sie kaum noch als Griechen erkennen.
In Köln gibt es einige griechische Gemeinden, weil den Griechen die Bewahrung ihrer Identität und die ihrer Kinder sehr wichtig ist.

Wo

Neben den gemütlichen griechischen Lokalen findet man vor allem den Wochenmärkten phantastische griechische Spezialitäten.

Was

Spiele: Da die Olympiade ursprünglich aus Griechenland kommt, veranstalteten wir an diesem Tag eine kleine Olympiade in Köln- Chorweiler Gemeinsam aßen wir Mousaka und Brot mit griechischem Brot-Aufstrich.

Wer

Die Zuwanderung aus Osteuropa fand verstärkt nach dem Fall der Mauer 1989 statt. Es kamen Menschen aus Polen, Ungarn, der Slowakei, Tschechien, Weißrussland, Bulgarien und Rumänien.

Wo

Viele Kölner tragen polnische Namen, da sich bereits früher Menschen aus Osteuropa in Köln und im Ruhrgebiet angesiedelt haben. Bekannt sind auch Kinderfilme aus osteuropäischen Ländern.

Was

Im Ferienprogramm lernten wir die Osterbräuche aus Polen kennen, z.B. das Basteln von Blumen, Ostereier bemalen

Wir hörten Musik aus Polen und aus der Ukraine und schauten uns einen polnischen Kinderfilm an.
Zu essen gab es: Russische Pfannkuchen mit Quark und Nudeln mit Erdbeersoße
Spiele: Blindenslalom, Hinkefuß, Umkehren lassen

Zuwanderung aus Asien

Asiatische Zuwanderer kommen z.B. aus Vietnam, dem Irak, dem Iran, aus China, aus Afghanistan, aus Thailand, aus Japan, aus Pakistan, aus Syrien, aus Korea und aus Indonesien. In der Türkei gibt es zwar auch einen europäischen Teil, doch die meisten Menschen, die nach Köln gekommen sind, kommen aus Asien.

Wer

In Köln leben zurzeit 64.592 Menschen aus der Türkei. Sie sind unsere Nachbarn, Mitschüler/ Innen, Kolleg/ Innen und Freund/ Innen. Das gilt auch für die Zuwanderer aus dem Irak, aus Afghanistan und aus dem Iran.

Wo

Die Keupstraße in Köln Mülheim, die Weidengasse und viele Märkte in Köln zeigen türkische Spuren. Besonders deutlich wird dies bei einem Marktbesuch in Köln – Nippes.
Die Geschäfte rund um den Markt haben alle türkische Name: ein Supermarkt, eine türkische Metzgerei, eine türkische Fahrschule, eine Konditorei, ein Frisör und ein Juwelier. In Geschäften finden wir Räucherstäbchen, Kleider, Henna und Schmuck arabischen Ursprungs.

Wer

Auf Kindergartenfesten und Schulfesten werden Volkstänze zu typischer Musik und in folkloristischer Kleidung aufgeführt. Dazu werden Speisen wie Döner oder Couscous angeboten.

Im Ferienprogramm zeigte uns eine Mutter, wie man ein arabisches Reisgericht und eine Süßspeise zubereitet. Wir besuchten den Wochenmarkt in Nippes und kauften dort für das gemeinsame Mittagessen ein. Mit Henna Tatoos konnten sich diejenigen schmücken, die es wünschten und gemeinsam erlernten wir einen Volkstanz.

Spiele: Fünfstein, Tabuleh (Backgammon)
Bild: Herbstferienprogramm, Tanzen
Rezepte: Börek, Obstspieße, Reisgericht

Aus Korea und Indien kamen schon 1977 angeworbene Krankenschwestern nach Köln. Menschen aus China, Vietnam und Japan leben ebenfalls unter uns.

Wo

In Köln gibt es ein ostasiatisches Museum, in dem du viele Informationen über die Kunst und Schätze in asiatischen Ländern finden kannst. Chinesische, vietnamesische, indische, japanische und koreanische Restaurants gehören zum Stadtbild Kölns, z. B. Daitoka, Sushi Bars. In Asia Shops kann man Spezialitäten und typische Gewürze kaufen.

Aus Asien kommen auch Karaoke, Bonsai-Bäume, Zen–Meditationen, Tamagotchis und Nintendos.
Besonders interessant ist der Japanische Garten in Leverkusen in der Nähe von Köln.

Räucherstäbchen und Seidenmalen sind seit den 70er Jahren in Deutschland sehr beliebt. Yoga ist eine Entspannungstechnik, die viele Kölner erlernen.

Was

Im Ferienprogramm haben die Kinder Schmuck hergestellt, Kaligraphie kennen gelernt, d.h. die chinesischen Schriftzeichen nachgemalt, Fächer gebastelt, Glocken und Porzellan bemalt, Seidenmalerei ausprobiert und indische Musik gehört. Außerdem wurden in der Oregami Falttechnik Kraniche und Frösche gebastelt

Räucherstäbchen und indische Musik trugen zu einer besonderen Atmosphäre bei.
An diesem Tag haben wir einen Film über Indien gesehen und einige Spiele kennen gelernt. In Indien gibt es auch das Spiel Plumssack (Chupaki), allerdings wird nicht dabei gesungen.
Spiele:

- Kohla,
- Chupaki
- Ballonrennen

Rezepte:

- Frühlingsrollen
- Japanischer Nachtisch
- Gebratene Nudeln

Wer

Die Afrikaner, die in Köln leben kommen aus Marokko, Tunesien, Togo, Zaire…..

Wo

Wir fanden Spuren in der Musik, besonderen Instrumenten, farbenfrohen Kleidungsstücken und in der Haartracht vieler Afrikanerinnen. Die Kölnerinnen lieben Rastazöpfe.

Im Ferienprogramm lernten die Kinder Rasta Zöpfe flechten und stellten Trommeln her.

Bei Afrikanischer Musik wurde gebastelt.
Spiele: - Wer hat mich berührt?, - Kleine Mühle, - Tunnelball
Rezepte: Couscous

SPIELEÜBERSICHT UND BASTELANLEITUNGEN:

EUROPA; RÖMER:

WÜRFELSPIELE: Benötigt werden ein Würfel und 21 Streichhölzer pro Spieler. Jeder Spieler legt aus seinen 21 Hölzern die Zahlen 1 bis 6 nach folgendem Schema:
Ziel des Spieles ist, als Erster keine Streichhölzer mehr zu haben. Wer an der Reihe ist, würfelt einmal und darf dann die Steichholzreihe wegnehmen, die seiner gewürfelten Augenzahl entspricht. Wer z. B. eine 4 würfelt, darf die waagerechte Reihe wegnehmen, in der die 4 Streichhölzer liegen. Danach ist das nächste Kind dran. Wer eine Zahl würfelt und diese Hölzchenreihe nicht mehr hat, hat Pech gehabt und der nächste Mitspieler ist dran.

MINI - ROULETTE: gebraucht wird ein Spielplan und 6 Steine (oder: Glassteine, Hölzer, Chips) pro Spieler. Ziel des Spieles ist möglichst viele Steine zu haben.

Zunächst machen die Mitspieler aus, wie viele Runden gespielt werden sollen.
Wer an der Reihe ist, würfelt einmal und setzt einen Stein auf ein Feld gleicher Zahl. Würfelt ein Spieler eine 4, setzt er einen Stein auf das Feld mit der 4. Würfelt ein Spieler eine Zahl, deren Feld besetzt ist, so muss der Spieler keinen Stein setzen, er darf sogar den Stein nehmen, der darauf liegt. Wer eine 6 würfelt, muss einen Stein auf das Feld mit der 6 legen. Dies ist das Feld der Bank. Von diesem Feld darf kein Stein wieder weggenommen werden. Wer keinen Stein mehr hat, scheidet aus. Der letzte Spieler, der übrig bleibt, zählt seine Steine und erhält dementsprechend viele Punkte für die Runde.

- Die Kinder sitzen im Kreis, in der Mitte hockt ein Kind mit einer runden Holzscheibe (z.B. einem Frühstücksbrettchen). Das Kind dreht das aufgestellte Brettchen schnell an und ruft einen Namen. Das Kind, dessen Namen gerufen wurde, muss versuchen, so schnell wie möglich aufzustehen und das Brettchen zu fangen, bevor es auf den Boden fällt. Schafft es dies nicht, muss es nun in die Mitte.
- Hüpfekästchen mit römischen Ziffern aufmalen

FRANZOSEN:

- HAUSNUMMERNSPIEL:

Benötigt wird ein Würfel, Papier und Stifte. Ziel des Spieles ist, mit drei Würfen eine möglichst hohe Zahl (= Hausnummer) zu würfeln. Auf ein Blatt werden oben nebeneinander die Namen der Mitspieler und am Blattrand links untereinander die Anzahl der Runden, die gespielt werden sollen, geschrieben. Jeder Spieler kann pro Runde eine dreistellige Hausnummer werfen.

z.B.:	Anna	Lisa	Jonathan	Mustafa
	1. - - -	- - -	- - -	- - -
	2. - - -	- - -	- - -	- - -
	u.s.w.			

Jeder Spieler, der mit Würfeln dran ist, würfelt einmal und muss dann sofort entscheiden, auf welche Stelle die gewürfelte Zahl eingesetzt werden soll (Als Hunderter = 1.Stelle oder als Zehner = 2. Stelle oder als Einer = 3. Stelle).
Danach ist sein linker Nachbar dran. Eine Runde ist zu Ende, wenn alle Spieler dreimal gewürfelt haben. Es gewinnt der Spieler mit der höchsten Hausnummer.

- BOULES

ITALIENER

- Fischer Fischer wie tief ist das Wasser: Benötigt wird ein großes Spielfeld. Ein Kind ist der Fischer und stellt sich auf eine Seite des Spielfeldes. Ihm gegenüber stehen ca. 20 m entfernt die anderen Kinder. Ziel des Spiels ist es, dass die Kinder versuchen das „Meer“, das zwischen dem Fischer und den Kindern ist, zu überqueren und auf die Seite des Fischers zu gelangen, ohne vom Fischer gefangen zu werden. Das Spiel beginnt damit, dass die Kinder dem Fischer zurufen: „Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser?“ Der Fischer antwortet mit einer Phantasiezahl, z.B.: „60 Meter tief.“ Dann fragen die Kinder:“ Wie kommen wir hinüber?“ Daraufhin darf der Fischer bestimmen, wie die Kinder das Meer überqueren sollen, z.B.: „ Rückwärts laufen!“ oder „ Auf einem Bein“ oder „Im seitlichen Galopp“. Während die Kinder auf die genannte Art versuchen, das Meer zu überqueren und zum Ufer des Fischers zu kommen, versucht der Fischer so

viele Kinder wie möglich abzuschlagen. Die abgeschlagenen Kinder unterstützen den Fischer im nächsten Durchlauf. Dabei starten die nicht gefangenen Kinder vom Ufer aus, das sie erreicht haben.

OSTEUROPA:

– UMKEHREN LASSEN (Ungarn):
gebraucht wird eine Trillerpfeife oder eine Hupe oder etwas, das ähnlichen Krach macht. Es wird mit Kreide, Steinen oder Seilen ein rechteckiges Spielfeld markiert. Alle Kinder stellen sich in die Mitte des Spielfeldes. Ein Kind bekommt die Trillerpfeife. Pfeift das Kind einmal, so beginnt das Spiel. Alle Kinder außer dem Kind mit der Pfeife, welches in der Mitte stehen bleibt, versuchen, die Linien des Spielfeldes zu betreten. Das Kind mit der Pfeife muss versuchen, die Kinder daran zu hindern. Pfeift das Kind, müssen alle Kinder sofort „umkehren“, d.h. ihre Richtung ändern und in die entgegen gesetzte Richtung weiter laufen, um erneut die Außenlinien des Spielfeldes zu erreichen. Schafft ein Kind, die Außenlinie zu erreichen, bekommt es die Trillerpfeife und das Spiel geht weiter.

ASIEN; INDIEN:

– TASTKIM: gebraucht werden 10 verschiedene kleine Gegenstände (z.B. Eiswürfel, Löffel, Paket Taschentücher, Radiergummi, Murmeln, Korken, Schlüssel, Würfel, Babyschnuller...) Papier und Stifte. Die Kinder setzen sich in eine Reihe auf den Boden mit den Händen auf dem Rücken oder an einen Tisch und halten die Hände unter dem Tisch versteckt. Dem ersten Kind gibt der/die Spielleiterin den ersten Gegenstand versteckt in die Hand. Es hat ein wenig Zeit, den Gegenstand zu betasten. Dann reicht es den Gegenstand hinter dem Rücken, bzw. unter dem Tisch an das nächste Kind weiter – ohne zu verraten, was es ertastet hat. Danach malt oder schreibt das Kind den Gegenstand oder den Namen des Gegenstandes auf. Siegerin ist das Kind, das die meisten Gegenstände richtig aufgemalt oder aufgeschrieben hat.

– KOKLA CHUPAKI: Plumpssack ohne singen. Gebraucht wird ein Päckchen Taschentücher. Wir haben das Päckchen in ein kleines Jutesäckchen gesteckt, so sah es mehr nach einem

Plumpssack aus. Die Kinder stellen sich in einem Kreis auf. Ein Kind geht um den Kreis herum und hält den Plumpssack (Päckchen Taschentücher) in der Hand. Es wirft den Plumpssack hinter einem Kind leise auf den Boden. Bemerkt das Kind den Plumpssack hinter sich, hebt es ihn auf und versucht, das Kind, das um den Kreis geht, zu fangen. Das Kind, das den Plumpssack abgeworfen hat, versucht, sich nicht fangen zu lassen und den nun freigewordenen Platz im Kreis zu erreichen. Erreicht es den Platz, ohne gefangen zu werden, ist das andere Kind, das den Plumpssack in Händen hält, der neue Plumpssack. Wird das Kind aber gefangen, bekommt es den Plumpssack zurück und bleibt der Plumpssack. Das Spiel wiederholt sich beliebig oft.

- BALLONRENNEN: gebraucht werden Luftballons, einer pro Mitspieler/in. Es wird eine Startlinie und eine Ziellinie gezogen (mit Kreide, einem Seil oder mit Steinen, Jacken .... – was sich so bietet). Jedes Kind bekommt einen Ballon, den es von der Start- bis zur Ziellinie bringen soll. Der Ballon darf nicht mit einer oder beiden Händen festgehalten werden. Er kann mit den Füßen getreten, mit den Händen vor sich hergehauen oder gepustet werden. Sind viele Kinder da, bildet man Mannschaften. Die Kinder müssen dann den Ball von der Start - zur Ziellinie bewegen und wieder zurück, um ihn an das nächste Kind der eigenen Mannschaft weiterzugeben. Sieger/in ist, wer geschafft hat, den Ballon als erster über die Ziellinie zu bringen. Bei Mannschaften hat die Mannschaft gewonnen, deren gesamten Mitglieder den Ballon zum Ziel und wieder zurückgebracht haben. Wind erschwert das Spiel sehr. In diesem Fall kann der Ballon auch zwischen die Beine gesteckt und auf diese Weise zum Ziel gebracht werden.

TÜRKEI:

- HENNA TATOOS

- FÜNFSTEIN: Man nimmt fünf Steine in die Hand und wirft sie auf den Tisch. Anschließend sucht man sich aus den fünf Steinen einen Stein aus, den man nach oben wirft. Während der Stein noch oben ist, nimmt man sich einen weiteren Stein vom Tisch und fängt den anderen Stein mit auf. Dies macht man auch mit den restlichen drei Steinen.
Nun wirft man wieder die fünf Steine auf den Tisch. Man wirft jetzt einen Stein nach oben und hebt zwei Steine auf und fängt

den anderen Stein mit auf. Das macht man anschließend mit den zwei Steinen.
Wenn man dies geschafft hat, wirft man die fünf Steine wieder auf den Tisch, sucht sich einen aus und wirft dieses nach oben, hebt einen weiteren Stein auf und fängt den anderen mit auf. Anschließend wirft man einen Stein wieder nach oben und hebt die restlichen drei Steine auf und fängt den anderen mit.
Nun nimmt man alle fünf Steine in die Hand und wirft einen Stein wieder nach oben. Währenddessen legt man die restlichen vier Steine auf den Boden und fängt den anderen Stein wieder auf. Nun wirft man einen Stein wieder nach oben und hebt die vier Steine auf dem Boden auf. Diese zwei Vorgänge wiederholt man einmal.
Man legt drei Steine in der Reihe auf den Boden, nimmt zwei Steine in die Hand wirft einen nach oben und wechselt den Stein in der Hand mit einem Stein aus der Reihe aus. Dies macht man mit den zwei aus der Reihe auch.
Nun bildet man mit dem linken Daumen und dem Zeigefinger eine Brücke. Man nimmt die fünf Steine in die rechte Hand, geht hinter die Brücke und wirft diese darüber. Man sucht nun zwei Steine aus, die man als letztes unter der Brücke durchrollt. Nun wirft man einen Stein nach oben und versucht, einen anderen Stein mit einem Stups der rechten Hand unter der Brücke durch zu schieben. Dies muss man schaffen bis man den Stein, den man nach oben geworfen hat, aufgefangen hat. Dieses wiederholt man mit den restlichen 3 Steinen auf dem Tisch auch.

JAPAN, KOREA UND CHINA

- SCHMUCKBASTELN (Ketten mit Perlen und Fimo oder Salzteig – Anhängern, die runder oder ovaler Form sind und Drachen oder verschlungene Tiere zeigen)

- Glückwunschkarten mit chinesischen Schriftzeichen
- Mit Stäbchen essen (Fishlis oder Brezeln)

AFGHANISTAN:

- In Afghanistan entsteht vieles aus Ton. Glockenbau: kleine Blumentontöpfe, Schnur, Schaschlikspieße, Klebstoff, Streichhölzer und Holzperlen. Für eine Glocke brauchen wir: 1 Topf aus Ton, 2 Schaschlikspieße und 2 – 3 Holzperlen (die sollten so groß sein, dass man sie über die spitzen Enden der

Spieße stecken kann) und ein Streichholz sowie etwas Schnur. Man nimmt ein Stück Schnur und bindet an das eine Ende ein Streichholz fest, führt das Streichholz durch das kleine Loch unten am Tontopf und zieht es fest, so dass es von innen quer über der Öffnung liegt. Nimmt man nun das andere Ende der Schnur in die Hand, hängt der Tontopf wie eine Glocke an der Schnur fest. Dann nimmt man einen Schaschlikspieß und befestigt das andere Ende der Schnur am Spieß. Auf das spitze Ende des Spießes steckt oder klebt man eine runde Holzperle. Jetzt kann man die Glocke frei schwingend an einem Stock festhalten. Ein weiterer Spieß, auf dessen Spitze wiederum eine Perle geklebt wird, dient als Klöppel, mit dem man gegen die Glocke vorsichtig schlagen kann. Fertig ist das Glockenspiel. Verschiedene Größen von Tontöpfen erzeugen verschiedene Töne.

– KHOSSEIN: Die Kinder bilden 2 Mannschaften und stellen sich in 2 Reihen gegenüber auf. Alle Kinder stehen auf einem Bein und halten mit einer Hand den Fuß des erhobenen Beines fest. Jede Mannschaft hat einen Kapitän. Das Spiel startet, wenn der Kapitän der ersten Mannschaft versucht, einbeinig die Ziellinie zu überqueren, die hinter der Reihe der gegnerischen Mannschaft liegt. Die Gegner versuchen, den Kapitän, ebenfalls einbeinig daran zu hindern, während die eigene Mannschaft versucht, ihrem Kapitän zu helfen bzw. ihn zu beschützen. Schafft der Kapitän, hinter die Ziellinie zu gelangen, gewinnt seine Mannschaft. Schafft er es nicht, gibt es einen Spielstop. Beide Mannschaften stellen sich wie zuvor einbeinig in zwei Reihen gegenüber. Nun startet die gegnerische Mannschaft und versucht ihrerseits, den Kapitän über die Ziellinie zu bringen und zu gewinnen.

AFRIKA:

– TROMMELN BASTELN :

Material: mittelgroße bis große Blumentöpfe aus Ton, Butterbrotpapier von der Rolle, angerührter, klumpenfreier, dickflüssiger Kleister, Pinsel, Filzstifte und Wasserfarben.
Für eine Trommel braucht man ca. 10 – 12 Lagen Butterbrotpapier. Jede Lage muss mehrere Zentimeter über den Rand des Blumentopfes ragen, damit sie richtig befestigt werden kann.
Je größer der Topf, desto schöner/ melodischer der Klang.

Jetzt stellst du den Blumentopf mit der Öffnung nach oben vor

REZEPTE

TAG DER RÖMER

Da die Römer gerne Teigwaren, frisches Gemüse und Obst zu sich nahmen, entschied sich das Projektteam für folgende Gerichte:

– NUDELAUFLAUF (Zutaten für 4 Personen)

- 500 g Nudeln
- Olivenöl
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 500 g Tomaten
- 2 Zucchini
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Erbsen
- 1 Tube Tomatenmark
- geriebener Käse
- Gewürze
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:
Die Nudeln werden in Salzwasser gekocht und in eine gefettete Auflaufform gegeben. Dann wird das Gemüse gewaschen und in schmale Streifen geschnitten. Man kann verschiedene Gemüsesorten verwenden. Das Gemüse wird kurz angebraten. Die Dosentomaten fügt man hinzu, kocht die Soße leicht 10 min und gibt dann das Tomatenmark hinzu. Gewürze sind Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum und Kräuter der Provence.
Die Soße wird über die Nudeln gegeben. Den geriebenen Käse streut man über den Auflauf und lässt ihn im Backofen 20 min bei 160°C backen.

- PASTA MIT TOMATENSOSSE

(Zutaten für 4 Personen)

- 500 g Nudeln
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 500 g passierte Tomaten
- Oregano
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Man gibt die Nudeln in kochendes Salzwasser und kocht sie nach Anleitung. Währenddessen bereitet man die Tomatensoße vor. Man schneidet die geschälten Tomaten klein, gibt sie mit den passierten Tomaten in einen Topf und lässt die Soße leicht kochen. Anschließend würzt man mit Oregano, Pfeffer und Salz.

FRANZÖSISCHE GERICHTE

- QUICHES (Zutaten für 4 Personen)

Für den Teig braucht man:
- 80 gr. Margarine
- 200gr. Mehl
- 75 ml Wasser
- 1 Prise Salz

Für die Füllung braucht man:
- 3 Eier
- 1 Becher Creme Fraiche oder 1 Becher Sahne
- Frische Kräuter oder 4 Tomaten oder zwei Zucchini in Scheiben
- 100 gr. geriebenen Käse

Zubereitung:
Für den Teig werden die Zutaten in einer Schüssel geknetet. Der Teig wird in einer gefetteten Quiche- oder Tortenbodenform ausgerollt. Den Boden bestreut man dann mit dem Käse. Die Eier, Creme Fraiche oder Sahne und die frischen Kräuter verrührt man anschließend in einer Schüssel. Der Boden wird dann mit Tomatenscheiben oder Zucchinischeiben belegt und die Ei-Sahne Mischung darüber gegossen. Zum Schluss wird die Quiche im Backofen bei 160°C 25-30 Minuten gebacken.

- POMMES FRITES (Zutaten für 4 Personen)

- 1,5 kg Kartoffeln
- Öl
- Salz

Zubereitung:
Die Kartoffeln werden geschält und in Stifte geschnitten. Anschließend frittiert man sie in heißem Öl goldgelb. Danach sollte man sie kurz abtropfen lassen. Vor dem Servieren werden die Pommes frites mit Salz gewürzt.

- CREPES

Crepes sind dünne Pfannkuchen aus Ei, Wasser oder Milch, Mehl und Salz, die mit verschiedenen Füllungen serviert werden, z.B. mit Nutella, Marmelade, Käse oder auch nur mit Zucker

ITALIENISCHE GERICHTE

- PIZZA MARGHERITA (Zutaten für 4 Personen)

Für den Teig braucht man:
- 1 kleines Päckchen Magerquark
- 6 EL Milch
- 6 EL Olivenöl
- 1 Ei
- 400 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver

Für den Belag braucht man:
- 1 Dose Pizzatomaten
- Oregano
- Pilze
- Paprika
- Mais
- 2 Päckchen Mozarella

Zubereitung:
Die Zutaten für einen Teig werden zusammen geknetet und auf einem gefetteten Blech ausgerollt. Das Gemüse schneidet man klein und den Mozarella in Scheiben. Der Inhalt einer Dose Pizzatomaten wird auf dem Teig verstrichen. Würzen kann man

nun mit Oregano. Anschließend kann man das Gemüse auf dem Teig verteilen und die Mozarellascheiben darauf legen. im Backofen wird die Pizza 30 min auf 160°C gebacken.

GRIECHISCHE GERICHTE

- VEGETARISCHE MOUSSAKA

(Zutaten für 4 Personen)

- 200 g Kartoffeln
- Salz
- 400 g Auberginen
- 200g Zucchini
- 1 EL Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Pizzatomaten
- Salz
- Pfeffer
- 150 g Magerquark
- 1 Eigelb
- 1 TL Oregano

Zubereitung:

Die Kartoffeln werden gewaschen und in Salzwasser in der Schale gegart. Nach 20 Minuten wird das Wasser abgeschüttet und die Schale mit einem kleinen Messer entfernt. Die abgekühlten Kartoffeln werden dann in Scheiben geschnitten.
Die Aubergine schneidet man in ca. 1 cm große Würfel, salzt sie leicht und lässt sie 15 min in einem Sieb ziehen. Die Zucchini werden in Scheiben geschnitten.
Dann kann man Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Auberginen darin rundherum anbraten. Dazu wird Knoblauch gepresst. Jetzt kann man die Tomaten zugeben, salzen und pfeffern.
Quark, Eigelb und Oregano werden verrührt. Die Auberginenmischung gibt man nun in eine Auflaufform und legt die Kartoffel- und Zucchinischeiben dachziegelartig darauf.
Die Quarkmischung kann man mit zwei Teelöffeln darauf verteilen und die Moussaka im vorgeheizten Backofen bei 200°C auf der 2. Schiene von unten 20-25 min backen (Gas 3, Umluft bei 185°C). Am Ende der Garzeit kann man sie ca. 5 min unter dem Grill bräunen.

- GRIECHISCHER SALAT

(Zutaten für 4 Personen)

- 1 Eisbergsalat
- 3 Tomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Packung Fetakäse
- 1 Glas entkernte Oliven
- 1 Gurke
- 2 Paprika (gelb, rot)
- Öl
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:
Man schneidet das Gemüse und den Fetakäse klein. Anschließend fügt man das Gemüse und die entkernten Oliven in eine Salatschüssel. Dann schmeckt man alles mit Öl, Pfeffer und Salz ab.

OSTEUROPÄISCHE GERICHTE

- NUDELN MIT ERDBEERSOSSE

(Zutaten für 4 Personen):

- 500 g Spiralnudeln
- 500 g Magerquark
- Zucker
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 1 Flasche Erdbeer- oder Himbeersoße

Zubereitung:
Die Nudeln muss man nach Anleitung kochen. Den Magerquark kann man je nach Geschmack mit Zucker und Vanillinzucker süßen. Die gekochten Nudeln werden auf 4 Teller verteilt. Nun kann man Quark und Sauce darüber geben.

- RUSSISCHE PFANNKUCHEN

(Zutaten für 4 Personen)

- 650 g Weizenmehl
- 500 ml Milch
- 25 g Hefe
- 25 g Butter
- 100 ml Sahne
- 2 Eier
- 2 TL Zucker
- 1 TL Salz
- Öl zum Braten
- 500 g Quark
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- Zucker

Zubereitung:

Die Hefe wird mit Milch verrührt, dann gibt man die Hälfte des Mehls und weiche Butter hinzu und lässt den Teig ca. 30 Minuten gehen. Das Eigelb wird nun vom Eiweiß getrennt. Eigelb und Zucker werden schaumig geschlagen. Die Sahne sollte man steif schlagen, im Anschuss daran auch das Eiweiß, das vorsichtig unter die geschlagene Sahne gehoben wird. Der Teig wird umgerührt, bevor man das restliche Mehl, Salz, Eigelb und Zucker hinzufügt und alles gut durchmischt. Die Sahne-Eiweiß-Mischung wird zum Schuss untergerührt. Den Teig muss man noch einmal gehen lassen. Jetzt wird Öl in einer Pfanne erhitzt. Mit einem Schöpflöffel nimmt man den Teig und verteilt ihn dünn in der Pfanne. Die Pfannkuchen werden von beiden Seiten gebacken.

Den Quark kann man je nach Geschmack mit Vanillinzucker und Zucker verrühren und dann auf den Pfannkuchen verteilen.

ASIATISCHE GERICHTE

- GÖZLEME (Zutaten für 30 Stück)

Für den Teig braucht man:
- 1 Würfel Hefe
- 1 Glas lauwarmes Wasser
- 3 TL Salz
- 1 Glas Öl
- 125 g Margarine
- 1 kg Weizenmehl

Für die Füllung braucht man:
- 1 kg Schafskäse
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Blattpaprika

Zubereitung:
Man gibt den Würfel Hefe in das Glas mit lauwarmem Wasser und verrührt alles. Die Flüssigkeit und die weiteren Zutaten gibt man in eine Schüssel und knetet alles kräftig durch. Der Teig muss an einem warmen Ort eine Stunde gehen. Währenddessen bereitet man die Füllung vor. Man hackt die Petersilie klein und vermischt sie mit dem klein gewürfelten Schafskäse. Gewürzt wird mit einem Teelöffel Blattpaprika. Nachdem der Teig aufgegangen ist, formt man ihn in kleine gleichmäßige Kugeln und rollt sie zu einem Kreis auf. Anschließend gibt man auf die eine Hälfte die Füllung. Die andere Hälfte klappt man darüber. Dies macht man mit den weiteren Kugeln auch. Man brät diese in einer Pizzapfanne auf Stufe 5 von beiden Seiten.

- OBSTSPIEßE

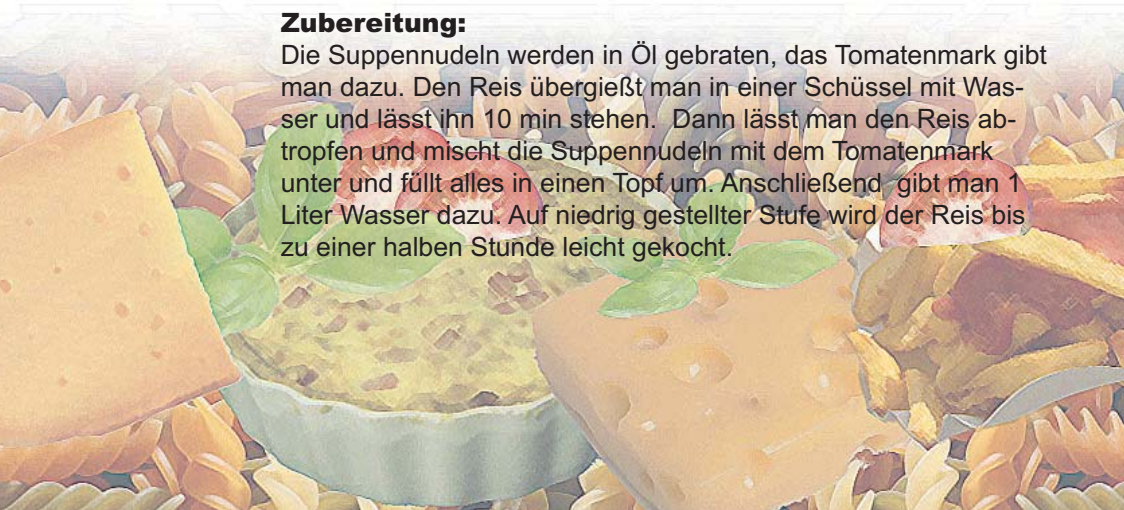
Zutaten:
- Äpfel (rot, grün)
- Kaki
- Birnen
- Erdbeeren
- rote und weiße Trauben
- Bananen
- Mandarinen
- Orangen
- Nektarinen
- Kirschen
- Kiwi

Zubereitung:
Früchte waschen, klein schneiden und auf Holzspieße aufspießen.

- BERENG KRMIS (Zutaten für 4 Personen)

- 500 g Reis
- 80 g Tomatenmark
- 4 EL Öl
- Salz
- 3 EL Suppennudeln

Zubereitung:
Die Suppennudeln werden in Öl gebraten, das Tomatenmark gibt man dazu. Den Reis übergießt man in einer Schüssel mit Wasser und lässt ihn 10 min stehen. Dann lässt man den Reis abtropfen und mischt die Suppennudeln mit dem Tomatenmark unter und füllt alles in einen Topf um. Anschließend gibt man 1 Liter Wasser dazu. Auf niedrig gestellter Stufe wird der Reis bis zu einer halben Stunde leicht gekocht.



- SCHOKO-VANILLE-PUDDING

(Zutaten für 4 Personen)

- 1 Tüte Schokoladenpudding
- 1 Tüte Vanillepudding
- Kokosraspeln
- Smarties

Zubereitung:
Den Schokoladenpudding und den Vanillepudding kocht man nach Anleitung. Dann füllt man zunächst den Schokoladenpudding in eine Auflaufform und wartet, bis er abgekühlt ist. Nun bestreut man ihn mit Kokosraspeln. Anschließend wird der Vanillepudding hinzugefügt und man wartet wieder, bis er abgekühlt ist. Zum Schluss werden die Smarties auf dem Pudding verteilt.

- NUDELN MIT HACKFLEISCHSOSSE

(Zutaten für 4 Personen)

- 500 g Nudeln
- 5 EL Öl
- 2 Zwiebeln
- 4 Tomaten
- 1 kg Rinderhackfleisch
- ½ L Wasser
- 2 klein geschnittene Knoblauchzehen
- 2 El Curry
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:
Man kocht die Nudeln nach Anleitung in Salzwasser. Währenddessen bereitet man schon die Rinderhackfleischsoße vor. Man gibt das Öl in einen Topf und brät das Rinderhackfleisch an. Dabei muss es gerührt werden. Anschließend schneidet man die Zwiebeln und die Tomaten klein und gibt sie mit den kleingeschnittenen Knoblauchzehen auch in den Topf. Man rührt alles durch und gibt das Wasser dazu. Man schmeckt die Soße mit Salz, Pfeffer und mit dem Curry ab und lässt sie eine halbe Stunde leicht kochen.

- SOLOBEI (Zutaten für 4 Personen)

Für den Teig braucht man:
- 1 Ei
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 Tassen Milch
- 2 Tassen Grieß
- 1 ½ Tasse Mehl
- ¼ Tasse Öl
- Öl

Für den Sirup braucht man:
- ½ Tasse Zucker
- 2 Tassen Wasser

Zubereitung:
Man gibt das Ei, das Backpulver, die Milch, den Grieß, das Mehl und das Öl in eine Schüssel und knetet alles mit einem Handmixer. Währenddessen kocht man schon den Sirup. Man gibt Zukker und Wasser in einen Topf und lässt alles leicht kochen. Anschließend gibt man die Teigmasse in einen Spritzbeutel und drückt die Masse als kleine Ringe in den Topf mit dem Öl und frittiert sie, bis sie goldbraun werden. Man tropft das Spritzgebäck ab und zieht sie kurz durch den Sirup.

- HÄHNCHEN INDISCH
(Zutaten für 4 Personen)

- 1 Beutel Reis
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 L. Gemüsebrühe
- 5 Äpfel
- 3 Bananen
- Salz
- Pfeffer
- 6 TL Curry
- Speisestärke

Zubereitung:
Den Reis kocht man nach Anleitung. Die Hähnchenbrustfilets werden von beiden Seiten in einem Topf mit etwas Margarine angebraten. Mit der Brühe werden die Hähnchen abgelöscht.

20 Minuten lässt man die Hähnchen leicht kochen und nimmt sie dann aus der Brühe. In der Zwischenzeit werden die Äpfel geschält und in kleine Würfel geschnitten. Man gibt sie in die Brühe und würzt mit 6 Teelöffeln Curry, etwas Salz und Pfeffer.
Nach 10 Minuten gibt man das klein geschnittene Fleisch dazu und lässt alles 10 Minuten leicht kochen. Dann wird die Soße mit etwas Speisestärke in Wasser angerührt. Ganz zum Schluss werden die Bananen in Scheiben geschnitten und in die Soße gegeben.

- INDIA SAMUSE (Zutaten für 40 Kinder)

-3 kg Kartoffeln
-500 g Mehl
-100 g Erbsen
-3 Zwiebeln
-1 L Öl
-Salz

Zubereitung:
Die Kartoffeln und die Erbsen werden gekocht. Die Zwiebeln müssen geschält und klein geschnitten werden. Die gekochten Kartoffeln werden dann geschält, mit den Erbsen und Zwiebeln püriert und mit Salz gewürzt. Danach verarbeitet man das Mehl mit einer Prise Salz und etwas Öl zu einem Teig. Der Teig wird dünn ausgerollt, bevor man Vierecke ausschneidet. Von der Kartoffelmasse gibt man nun etwas in eine Ecke des Vierecks und schlägt die gegenüberliegende Ecke darüber. Nun werden die Dreiecke in der Pfanne in Öl auf beiden Seiten hellbraun gebraten.

- FRÜHLINGSROLLEN MIT SÜSS-SAUER SOSSE (Zutaten für 4 Personen)

- 1 Packung Blattreis
- 4 Möhren
- 1 kleiner Weißkohl
- 4 Zwiebeln
- 500 g Champignons
- 300 g Glasnudeln
- 1 El Salz
- 2 El Zucker
- Pfeffer
- Öl

Zubereitung:
Man zerkleinert die Zutaten und mischt diese zusammen. Anschließend verteilt man sie auf den Blattreisquadraten. Man rollt die Frühlingsrollen zusammen und frittiert sie in Öl, bis sie goldbraun sind.

- SÜSS-SAUER SOSSE

(Zutaten für 4 Personen)

- 750 ml passierte Tomaten
- 500 g Zucker
- 1 TL Salz
- 1 Liter Wasser
- 1 Ingwer

Zubereitung:
Der Ingwer wird in Scheiben geschnitten. Die passierten Tomaten, den Ingwer, den Zucker, das Salz und das Wasser gibt man in einen Topf und verrührt alles miteinander. Nun muss man die Soße nur noch aufkochen.

- GEBACKENE BANANE

(Zutaten für 4 Personen)

- 1 kg Mehl
- 3 kg Bananen
- Öl
- Honig

Zubereitung:
Das Mehl wird mit etwas Wasser vermischt, so dass sich ein nicht zu dickflüssiger Teig ergibt. Die Bananen werden geschält und jeweils in 3 Stücke geteilt. Sie werden in den Teig getunkt und anschließend in Öl frittiert. Auf die noch warmen Bananen kann man Honig geben.

- SÜSSES BROT AUS CHINA

(Zutaten für 4 Personen)

Für den Teig braucht man:
- 500 g Mehl
- 50 g Zucker
- ½ Würfel Hefe
- Wasser

Für die Füllung braucht man:
- Zucker
- Kokosraspeln
- Gehackte Nüsse

Zubereitung:

Mehl, Zucker und Hefe werden mit warmem Wasser zu einem Teig vermischt. Den Teig muss man kneten und 3 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Mit einer Rolle werden 1 cm dicke untertassengroße Scheiben geformt. Die Kokosraspeln muss man mit den gehackten Nüssen und dem Zucker vermischen und auf die Mitte der Scheiben verteilen. Die Scheiben werden vom Rand her nach oben zu einer Spitze zusammendrehen.

Der Backofen wird auf 200° eingestellt und man gibt ein Gefäß mit Wasser unten in den Ofen. Wenn das Wasser kocht, schiebt man die Brote in den Ofen backt sie 20 min.

AFRIKANISCHE GERICHTE

- NUDELN MIT HÜHNCHEN-PAPRIKA-SOSSE (Zutaten für 4 Personen)

- 500 g Couscous
- 1 Dose Tomatenmark
- 2 Dosen geschälte Tomaten
- 1 Hähnchenbrust
- 3 Paprika (rot, gelb, grün)
- 1 TL Blattpaprika
- Salz
- Pfeffer
- 5 EL Öl

Zubereitung:
Man kocht den Couscous nach Anleitung in Salzwasser auf. Anschließend bereitet man die Soße vor. Man nimmt die Hähnchenbrust, schneidet sie in Streifen und brät sie mit Öl und Tomatenmark an. Währenddessen schneidet man die geschälte Tomaten und die Paprika in kleine Würfel. Die Tomaten und die Paprika werden in den Topf gegeben und mit Blattpaprika, Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Das Ganze leicht kochen lassen.

- BANANEN-MILCHSHAKE

(Zutaten für 4 Personen)

- 4 Bananen
- 1 Liter Milch
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- Kakao
- Sprühsahne

Zubereitung:
Man nimmt die 4 Bananen und püriert sie mit einem Stabmixer. Anschließend rührt man 1 Päckchen Vanillinzucker unter und fügt 1 Liter Milch dazu. Man mixt alles zusammen. Das Shake gibt man in Becher oder Gläser, sprüht Sahne darauf und dekoriert es mit ein wenig Kakao.

- SALAT (Zutaten für 4 Personen)

- 1 Eisbergsalat
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 3 Paprika (rot, gelb, grün)
- 1 Dose Mais
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitung:
Man wäscht das Gemüse und den Salat, schneidet alles mundgerecht klein und gibt es in eine Schüssel. Anschließend schmeckt man den Salat mit Öl, Pfeffer und Salz ab.

- TZATZIKI (Zutaten für 4 Personen)

- 1 Liter Joghurt
- 2 Gurken
- 1 halber Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehen

Zubereitung:
Man reibt die gewaschenen Gurken in eine Schüssel. Dann hackt man die Petersilie und die Knoblauchzehen klein und fügt sie dazu. Anschließend vermischt man die Zutaten mit dem Joghurt. Wenn der Tzatziki zu fest ist, gibt man etwas Wasser dazu.

- DIP (Zutaten für 4 Personen)

- 500 g Magerquark
- 2 TL Creme Fraiche
- Kräutersalz
- Pfeffer
- frische Kräuter

Zubereitung:
Alles miteinander verrühren. Den Dip kann man zu Möhren, Paprika und Gurken essen.

- DIP (Zutaten für 4 Personen)

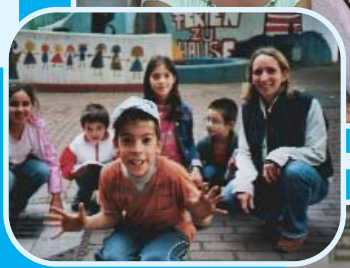
- 500 g Mayonaise
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Getrocknete Dillspitzen

Zubereitung:

Die Knoblauchzehen werden klein geschnitten und in eine Schüssel gegeben. Die Mayonaise und die getrockneten Dillspitzen werden dazu gerührt.. Anschließend würzt man den Dip, den man gut zu Möhren, Paprika und Gurken essen kann, mit Salz und Pfeffer.

Nachwort

Wir bedanken uns bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die entscheidend zum Gelingen des Projektes „Auf den Spuren der Zuwanderung in Köln“ beigetragen haben:

DERYA ALBAYRAK
FARAH AL-OBAIDI
HAMSA AL-OBAIDI
LOTHAR ARETZ
THERESIA BLASS
DENNIS BÜTTGEN
ARAZU FATAH
MARIA FEDORA
NILS GAU
SEVILAY GÜNES
HAVA HALI
YASEMIN HALI
SEVDA KACAR
MARKUS KAUFMANN
HILENE KEBAPCIOGLU
KAROLINE KLAHR
ANDREA KRÜGER
JUDITH LÖLLGEN
HYE-SONG PARK
CAMELIA RITSCHEL

ELKE MERTEN UND UTE GAU