Sahtain

[Guten Appetit]

Geschichten und Rezepte aus Syrien gesammelt von der Caritas Salzburg

Caritas &Du

Gemeinsames Kochen und Essen ist Zusammengehörigkeit, ist Austausch, ein Teil Kulturgeschichte. Und jeder Kulturkreis hat seine eigenen Gerichte: Speisen, die von Kindheitserinnerungen erzählen; Speisen, die Festtage erst zu Festtagen machen; Speisen, die es schaffen, uns aufzufangen, wenn es uns nicht gut geht.

Syrische Flüchtlinge aus dem Flüchtlingshaus Mülln haben sie freigiebig mit uns geteilt: Ihre Lieblingsrezepte, die für sie ein Stück Heimat bedeuten, die sie im Herzen tragen und die sie an Zuhause erinnern. Und mehr noch – sie erzählen ihre persönlichen Geschichten. Geschichten, die zeigen welche Strapazen sie auf sich genommen haben, um Krieg, Hunger, Terror und Gefangenschaft zu entkommen.

Zugehört hat Ihnen Brigitte Trnka, engagierte Salzburgerin, ehemalige ORF-Journalistin und Schauspielerin.

„Es war das beste Keks, das ich je gegessen habe.“

Gedanken von Brigitte Trnka

„Unser Boot ist voll!“ hört man in der letzten Zeit immer häufiger aus dem Mund von Vertretern einiger EU-Staaten. Und dann die Forderung: Die EU braucht ein neues Asylsystem! Ein System?!

Ich frage mich ernsthaft, in welchem Boot sitzen diese Damen und Herren? Mir ist schon klar: in keinem, das vollgestopft mit Menschen etwa von der libyschen Küste Richtung Europa fährt, überfüllt mit Kindern, Frauen und Männern aus Kriegs- und Krisengebieten, die um ihr Leben fürchteten, Folter ertrugen und nichts als die Hoffnung in ihrem Herzen tragen, zu überleben und in einem friedlichen Land anzukommen.

Enorme Zahlen werden kolportiert über die Anzahl der Flüchtlinge, noch höhere Dunkelziffern, erschreckende Zahlen von im Mittelmeer Ertrunkenen. Ihr sehnlichster Wunsch, in einem friedlichen Land anzukommen, ging nicht in Erfüllung. Zahlen über Zahlen, unglaublich viele. Und hinter jeder einzelnen steht ein Mensch!

Ich kann nur versuchen, mir die Situation von Kriegsflüchtlingen zum Beispiel aus Syrien vorzustellen. Menschen unterschiedlichen Alters, mit unterschiedlichen Berufen. Syrien, einst ein blühendes Land, mit bemerkenswerter Geschichte, Traditionen, wirtschaftlicher Bedeutung sowie kultureller und religiöser Vielfalt. Bei meinen Reisen in den Nahen Osten, als Schirmherrin der Straßenkinder in Ägypten für die Caritas Salzburg, hatte ich wunderbare Begegnungen, vor allem auch mit Menschen in ihrem familiären Umfeld.

Gastfreundschaft, offene Türen habe ich in einem Maß erlebt, das mich heute und hier vor Scham sprachlos und wütend macht.

Was teilen heißt, durfte ich von einem auf der Straße lebenden und von der Caritas begleiteten etwa 12-jährigen Buben erfahren. Er hatte ein Keks in dieser Nacht vom Betreuungsbus bekommen, schaute mich an, sagte etwas auf Arabisch, das ich natürlich nicht verstand, wickelte das Keks aus der Verpackung, brach es in zwei Teile und gab mir einen davon. Es war das beste Keks, das ich je gegessen habe.
Unlängst war ich zu Gast im Flüchtlingshaus der Caritas am Müllner Hügel. Für dieses Büchlein haben syrische Männer und Frauen syrisch-arabische Speisen zubereitet, deren Rezepte hier angegeben und abgebildet sind. Dann saßen wir gemeinsam an einem Tisch, haben gegessen und gesprochen – ein bisschen Deutsch, Englisch, Französisch.

Miteinander essen, reden, sich in die Augen schauen macht es leicht, Verbindendes vor Trennendes zu stellen und damit beizutragen, eine friedlichere Welt vor allem in unseren Herzen und Köpfen zu schaffen.

Denn: Friede ist unsere Zukunft – wir haben keine andere.

Hassan

27 Jahre, Damaskus

Er lebte und arbeitete als Koch in einem Gourmet-Restaurant in Damaskus. Eine Stadt, die heute in drei Lager aufgeteilt ist: die syrische Regierungsarmee, die Aufständischen und den Islamischen Staat (IS).

„Wir waren oft mehr als drei Tage nur zuhause. Niemand wagte sich vor die Tür“, erzählt Hassan und seine Augen spiegeln Trauer und Angst wider. Es gab keine Lebensgrundlage mehr für den 27-Jährigen. So beschlossen er und sein Bruder im Oktober 2014 die Flucht anzutreten.
Über den Landweg – Syrien, Türkei, Griechenland, Mazedonien, Serbien, Slowenien, Österreich.
Sie waren über ein Monat unterwegs. Im Winter bei durchdringender Kälte. Den Schleppern mussten sie mehr als 8.500 Dollar bezahlen.

Heute sitzt er am Küchentisch im Flüchtlingshaus Mülln. Vor ihm liegt ein Zeitungsbericht mit seinem Foto. Darüber freut er sich. „Ich starte hier ganz neu. Ich wünsche mir in Sicherheit leben zu dürfen“, so Hassan und in seinen Augen spiegelt sich so etwas wie Hoffnung.

Gefüllte Zucchini

Zutaten:

ca. 6-10 kleine, dünne Zucchinis, die mit einem speziellen Zucchiniaushöhler (gibt es zum Beispiel bei Amazon zu bestellen) bearbeitet werden
ca. 500 g Hackfleisch vom Rind oder Kalb
1 kg Jogurt
1 halbe Tasse Erdnüsse
1 halbe Tasse Pistazien
2 kleine Zwiebeln
Salz, Maizena zum Eindicken der Jogurtsauce

Zubereitung:

Hackfleisch mit kleingeschnittenen Zwiebeln ohne Wasser und Öl unter Rühren ca. 15 Minuten fertig braten; dann kommen die zerstoßenen Erdnüsse und Pistazien dazu; die ausgehöhlten Zucchini werden in einer Pfanne mit Olivenöl leicht angebraten; sie sollten nicht zu weich sein, ansonsten lassen sie sich schlecht füllen; danach die Zucchini beiseite stellen; das Öl mit einer Küchenrolle von den Zucchini entfernen; vorsichtig mit dem gewürzten Hackfleisch füllen; das Jogurt in einen Topf geben und bei kleiner Flamme aufkochen.

ACHTUNG: Das Jogurt immer nur in eine Richtung rühren, da es sonst ausflockt; salzen; Maizena mit kaltem Wasser anrühren und in die Jogurtsauce langsam einfließen lassen; unter ständigem Rühren die Sauce etwas eindicken; die gefüllten Zucchini in die Sauce legen und 2 Minuten auf dem Herd mitkochen.

Husen

25 Jahre, Bruder von Hassan, Damaskus

So wie sein Bruder hatte auch Husen ein gutes Leben in Syrien. Eigentlich hätte alles gut gepasst, das Leben seinen Lauf genommen. Für den studierten Literatur- und Sprachwissenschaftler, der als Lehrer die Oberstufe unterrichten könnte, veränderte sich alles mit dem Ausbruch des Bürgerkrieges.

„Es gab wenig zu essen, ständig heftige Bombardierungen und wenn man sich in die lange Schlange vor den Bäckereien einreihte, wusste keiner, ob er noch lebend nach Hause kommen würde, da diese Orte besonders beschossen werden," berichtet Husen. Es gab keine Perspektive, keine Zukunft. Es gab nur noch die Flucht. Gemeinsam mit seinem Bruder Hassan machte er sich auf den Weg. Wie so viele über die Türkei und dann durch Mazedonien, Serbien bis nach Österreich. Die Routen sind vorgegeben, die hohen Geldbeträge für die Schlepper auch.

Aber jetzt will er einfach vergessen, neu anfangen, vielleicht als Arabischlehrer und dazwischen das wunderbar gekochte Essen seines Bruders genießen - wie die gefüllten Zucchini. Die arabische Küche kennt sehr viele gefüllte Gerichte. Allen gemeinsam ist die Bezeichnung Mahshi, das bedeutet übersetzt etwas Gefülltes.

Huhn mit Gemüsefülle und Reis

Zutaten:
3 – 4 Karotten
2 Tassen voll Erbsen
1 Tasse voll Mais
eine kleine Zwiebel
1 kochfertiges Huhn

Zubereitung:
Huhn waschen und marinieren;
Marinade für das Huhn: 3 Löffel Olivenöl mit süßem Paprikapulver, Salz, Pfeffer vermischen;
die Haut des Huhnes damit gut einreiben;
nun wird das Gemüse für die Füllung vorbereitet: Karotten und die Zwiebel klein schneiden; dazu gibt man Erbsen und Mais; alles wird mit einer Prise Salz, Pfeffer und süßem Paprika vermischt; ca. 100 g zerlassene Butter über das Gemüse geben und bei kleiner Flamme bissfest garen; mit dem Gemüse das Huhn füllen und die Öffnung vernähen, damit die Fülle nicht herausfällt;
das restliche Gemüse in einen Bratbeutel (gibt es von unterschiedlichen Herstellern zu kaufen) geben – obenauf das Huhn legen; den Beutel verschließen und dann mit dem Messer 2 - 3 mal die Oberfläche vorsichtig einstechen – so wird das Hähnchen knuspriger; ein Stunde mit Ober- und Unterhitze bei 175° im Rohr braten;
in der Zwischenzeit den Reis zubereiten.

Amar

40 Jahre alt; aus der Stadt Quneitra

Der Familienvater Amar war selbstständiger Kaufmann. Er führte einen kleinen Supermarkt. Es ging ihm gut, erzählt der Geflüchtete, der auch einen Hochschulabschluss besitzt bis die Regierungstruppen die Stadt bombardierten, seinen Laden plünderten und zerstörten.

Er hatte Angst um das Leben seiner Kinder, seiner Frau, um sein eigenes. Die Familie beschloss zu fliehen. In den Libanon. Rund 1,5 Millionen Syrer sind seit 2011dorthin geflohen. Ein Land, so groß wie Tirol und jeder vierte Einwohner ist ein Flüchtling. 53 Prozent sind Kinder. Und 80 Prozent dieser Kinder gehen nicht zur Schule. Manche, die noch in Syrien eingeschult wurden, haben inzwischen vergessen, wie sie ihren Namen schreiben. Die syrischen Flüchtlinge führen einen Überlebenskampf: um Essen, Kleidung, medizinische Versorgung und Geld für Miete.

So wollte Amar nicht mehr leben und beschloss zu fliehen. 7.000 Dollar musste er an die Schlepper für seine Flucht bezahlen. Eineinhalb Monate dauerte diese von Syrien nach Österreich, auf der er alles verlor. „Die Angst und die Erinnerung an den Krieg kehren immer wieder zurück“, so Amar. Das Wichtigste ist aber schon geschafft. Er konnte seine Familie auf legalem Wege im Rahmen der Familienzusammenführung nachholen. Das ist auch der Grund, warum sich so viele Männer auf den Weg machen. „Man muss es zuerst alleine versuchen. Es bricht einem das Herz, aber ich hätte es nicht verantworten können, wenn ich meine Familie dieser derartig gefährlichen und äußerst belastenden Flucht ausgesetzt hätte“, erzählt Amar. Jetzt ist er überglücklich. Jetzt kann er nach vorne schauen.

Couscous mit Nudeln, Fleisch & Pistazien

Zutaten:

1/2 kg faschiertes Lamm oder Kalbfleisch
1 Teelöffel „7 Gewürze“ (typische Gewürzmischung aus dem mittleren Osten, bestehend aus fein-gemahlenem schwarzen Pfeffer, Piment, Zimt, weißer Pfeffer, geriebener Muskatnuss, gemahlenen Nelken sowie getrocknetem und gemahlenem Ingwer)
2 Tassen Couscous
1 Tasse Fadennudeln (Vermicelli Nudeln)
10 – 16 halbe Pistazien
1 kleine Zwiebel

Zubereitung:

Das Fleisch in einen Topf mit der geschnittenen Zwiebel, Pfeffer, Salz, der Gewürzmischung und etwas Öl geben; solange kochen bis die Flüssigkeit verdampft ist; Butter in einem anderen Topf zerlassen und die feinen Fadennudeln bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten; Couscous dazugeben; für ca. 1 Minute wenden und mit der doppelten Menge an Wasser zum Kochen bringen; sobald das Wasser kocht, die Flamme auf kleinste Stufe reduzieren; 20 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist; das Fleisch mit den Pistazien dazugeben.

Nyef

37 Jahre, Lehrer

Nyef kommt aus Palästina. Er musste schon einmal flüchten. Damals nach Syrien. Dort war er als Lehrer für die Oberstufe tätig, hatte eine Familie mit zwei Buben und einem Mädchen. Leila, bei dem Namen lächelt er. Hier im Flüchtlingshaus Mülln versucht er alle zehn Tage mit seiner Familie zu telefonieren. Wann sie nachkommt? Er weiß es nicht. Eines weiß er aber ganz genau, er will so schnell wie möglich Deutsch lernen und er nimmt jeden Job. Er muss Geld verdienen, um sein Mädchen, die Buben und seine Frau nachzuholen und er möchte nie mehr fliehen müssen.

Syrien, Türkei, von dort mit dem Boot auf die griechische Insel Samos, vom griechischen Festland nach Mazedonien, Serbien, dort aufgegriffen und wieder zurück an die mazedonische Grenze, noch einmal durch Serbien, Ungarn und schließlich Österreich. Alles zu Fuß und mit seinem achtjährigen Neffen, den er größtenteils auf seinen Schultern getragen hat. Seine Füße sind voller Frostbeulen. Es war Winter und sehr, sehr kalt. Am schlimmsten, so erzählt er, war der Moment als das mit 54 Personen – alte Männer, Frauen und Kinder – völlig überfüllte Plastikboot knapp vor der Insel Samos unterging. Sie haben alle nur noch ums Überleben gekämpft.

Reis mit Milch

Zutaten:
4 Glas Reis
7 Glas Milch
¼ Glas Zucker
¼ Glas Rosenwasser(Aroma)
¼ Glas Maizena

Zubereitung:
Ein Glas Wasser zum Kochen bringen;
den Reis dazu geben, die Milch ebenso; 10 Minuten kochen lassen;
die Milch dazu geben; 45 Minuten leicht kochen lassen;
ständig rühren, sonst brennt der Reis an;
den Zucker unterrühren und weitere 5 Minuten kochen;
dann Maizena mit dem Rosenwasser anrühren und unter den Reis mischen;
rühren bis die Masse eindickt; vom Herd wegnehmen;
in Schalen portionieren und mit Pistazien verziehen, abkühlen, servieren.

Kenno

28 Jahre, Pharmazeut aus Aleppo

Er wollte das nicht. Er wollte nicht zu den Millionen von Flüchtlingen im Libanon gehören, die in nicht befestigten Unterkünften unterkommen – solche sind seit der Flüchtlingswelle aus Palästina im Libanon verboten.

Landesweit gibt es mittlerweile ca. 1.200 derartiger provisorischer Flüchtlingslager und überall muss Miete bezahlt werden. 300 Dollar ist der durchschnittliche Preis für ein paar Quadratmeter. Die Preise für Grundnahrungsmittel steigen, während die Arbeitsmöglichkeiten und die Löhne sinken. So ein Leben hat sich Kenno für sich nicht ausgemalt. Eigentlich wollte er nach seinem fünfjährigen Studium der Pharmazie an einer rumänischen Universität in Aleppo eine Apotheke eröffnen. Doch dann kam der Bürgerkrieg und die Arbeit im Gesundheitsbereich wurde immer schwieriger. Medikamente wurden immer weniger, Mediziner gerieten immer mehr unter Druck, der Traum von einer eigenen Apotheke zerplatzt.

„Alles was ich gelernt habe, ist durch den Krieg unbedeutend geworden. Ich hatte keine Chance meinen Beruf ordentlich auszuüben“, erinnert sich Kenno. Er floh in die Türkei und dann über das Meer nach Griechenland. Er überlebte die gefährliche Überfahrt mit dem Boot. Per LKW kam er nach Österreich.

„Ich wünsche mir, dass in dem Land in dem ich zuhause bin Stabilität herrscht. Mein Wissen und meine Berufserfahrung sollen dem Land und den Menschen zugutekommen, die mich aufgenommen und unterstützt haben“, so Kenno. Lächelt, dreht sich um und widmet sich wieder dem Kochen. Es gibt noch vieles zu tun.

Mezze

Als Mezze bezeichnet man kleine Vorspeisen, die alle gemeinsam auf einem Tisch angerichtet werden. Im Flüchtlingshaus mischten sich auch andere Gerichte darunter. ‚Unsere Mezze' sah nicht nur beeindruckend aus, sondern schmeckte auch so.

Hummus

(Kichererbsenpüree)

Zutaten (ca. 4 Portionen)
1/4 Tasse Tahin (Sesampaste)
1/3 Tasse Zitronensaft
1/3 - 1/2 Tasse warmes Wasser
1 - 2 Knoblauchzehen (gehackt)
3/4 Tasse getrocknete Kichererbsen (über Nacht eingeweicht und gekocht)
1/2 Teelöffel Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
gutes Olivenöl
Petersilie als Garnitur

Zubereitung
Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen; am nächsten Tag abgießen; in einen Topf mit heißem Wasser geben und bei mittlerer Hitze weich kochen; Kichererbsen abgießen; Tahin, Zitronensaft, Wasser und Knoblauch mit einem Pürierstab fein mixen; langsam die gekochten Kichererbsen zugeben und weiter mixen bis eine samtige Masse entsteht; mit Salz und Pfeffer abschmecken; vor dem Servieren mit Olivenöl beträufeln und mit gehackter Petersilie oder Oliven bestreuen

Syrischer Anistee

Mehr als die Hälfte der Menschen in Syrien trinken Tee.

Zutaten
2 TL Anis
50 g Rohrzucker
1 Liter Wasser, kalkarmes oder stilles Mineralwasser
7 TL Tee, schwarzer (Assam)
3 EL Walnüsse

Zubereitung
Anissamen mit dem Zucker und 1/2 Liter Wasser aufkochen; zugedeckt 10 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen; den schwarzen Tee in einen Teebeutel füllen und in eine Teekanne geben; das restliche Wasser aufkochen, 1 Minute abkühlen lassen, dann über die Teeblätter gießen; der Tee sollte 4 - 5 Minuten ziehen lassen; den Teebeutel aus der Kanne nehmen und den Gewürzsud durch ein Sieb zum Tee gießen; den Tee auf Gläser verteilen; die gehackten Walnüsse darüber streuen

Kinder auf der Flucht

Mit der immer weiter ansteigenden Zahl syrischer Flüchtlinge hat sich der Syrien-Konflikt zur größten Flüchtlingsbewegung weltweit entwickelt.
Vor allem für Kinder sind die Auswirkungen des seit 2011 andauernden Bürgerkrieges verheerend.

In Syrien selbst sind mehr als 5 Millionen Kinder vom Krieg betroffen. Mehr als 3,8 Millionen syrische Menschen sind in die Nachbarländer geflohen – davon sind mehr als die Hälfte Kinder. Der Großteil der Flüchtlinge befindet sich im Libanon, der Türkei und Jordanien. Die Auswirkungen auf diese Länder, insbesondere Libanon und Jordanien, sind enorm.

Die Wirtschaftsentwicklung ist deutlich zurückgegangen, Preise explodieren, Arbeitsplätze sind umkämpft. Auch die Schulplätze reichen nicht aus.

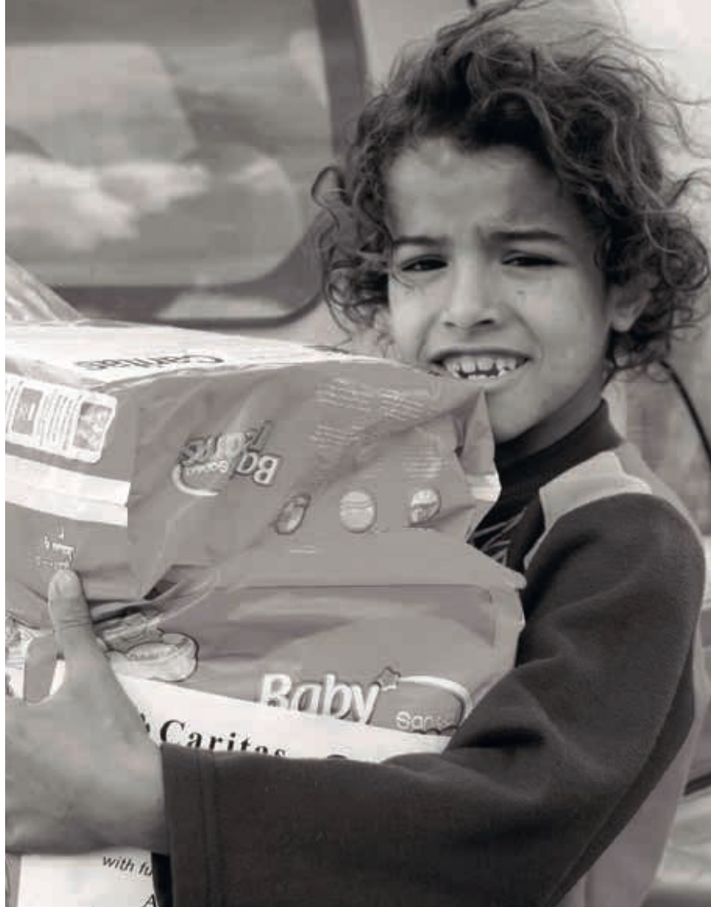
Ca. 700.000 syrische Flüchtlingskinder gibt es im Schulalter in diesen Ländern. Davon haben mehr als 280.000 zurzeit keinen Zugang zu Schulen.

Ohne entsprechende Unterstützung wächst die Gefahr einer sogenannten ‚lost generation', also einer Generation an syrischen Kindern, deren Aufwachsen nicht durch Schulbesuch und Kind-Sein, sondern durch Krieg, Tod und Flucht geprägt ist.

Wie können Sie in den Krisen-regionen helfen?

30 Euro = ein Nothilfepaket
Mit 30 Euro unterstützen Sie einen Flüchtling direkt in den Krisenregionen einen Monat lang mit Lebensmitteln, Hygieneartikeln und Kleidung.

75 Euro = ein Schulbesuch mit Essen
Es droht eine ‚lost generation' – Kinder, die jahrelang nicht in die Schule gehen, die Analphabeten werden. Mit 50 Euro kann für ein Flüchtlingskind das monatliche Schulgeld, mit zusätzlichen 25 Euro eine nahrhafte Mahlzeit – oftmals die einzige am Tag – finanziert werden. Damit ist ihre Spende auch ein wichtiger Beitrag, um Mangelernährung vorzubeugen bzw. Kinder im Schulalltag zu helfen.



Was können Sie hier tun?

30 Euro = ein Willkommenspaket
Mit 30 Euro unterstützen Sie einen Flüchtling mit Hygieneartikel und Kleidung.

120 Euro = Betreuungs- und Beratungsstunden
Wer als Flüchtling ankommt, braucht dringend Orientierung. Dazu gehören Beratungen in rechtlichen Fragen; Fragen, die freiwillige Rückkehr betreffend und Informationen zum Asylverfahren. Von den Kriegsereignissen traumatisierte Menschen brauchen therapeutische Unterstützung. Mit 120 Euro unterstützen Sie einen Teil an Betreuungs- und Beratungsstunden für einen Flüchtling.

245 Euro = vertiefender Deutschkurs
(55 Einheiten zu je 50 Minuten) für einen Flüchtling
Ohne gute Deutschkenntnisse haben anerkannte Flüchtlinge kaum Chancen am Arbeitsmarkt und damit Schwierigkeiten sich zu integrieren sowie ihr Leben selbständig in die Hand zu nehmen.

Spendenkonto
Raiffeisenverband Salzburg
IBAN AT11 3500 0000 0004 1533
BIC RVSAAT2S
Verwendungszweck: Rezeptheft

Ihre Spende an die Caritas ist steuerlich absetzbar (Reg.Nr. SO 1257). Ab einer Mindestspende von 10 Euro können Sie bei uns eine Spendenbestätigung per Mail unter kommunikation@caritas-salzburg.at beantragen. Voraussetzung ist eine vollständige Adresse. Die Spenden werden zugunsten der Flüchtlingshilfe im In- und Ausland verwendet.

www.caritas-salzburg.at

Impressum
Herausgeber & Medieninhaber:
Caritas Erzdiözese Salzburg;
Universitätsplatz 7, 5020 Salzburg
Fotos: Philipp Benedikt, www.philippbenedikt.com und Auslandshilfe Caritas
Text: Astrid Eckhardt-März; Gerlinde Kämmerer; Auszüge aus den Broschüren der Caritas #hearts of Syria und #hearts of children
Grafik: sapp+scheufele OG, www.sappundscheufele.at
Druck: offset 5020, www.offset5020.at

Herzlichen Dank an Philipp Benedikt und Brigitte Trnka für ihr Engagement.

Caritas &Du

Gemeinsam Wunder wirken

Caritas Salzburg, Universitätsplatz 7, 5020 Salzburg
Tel: +43/(0)662/84 93 73 -106, kommunikation@caritas-salzburg.at, www.caritas-salzburg.at