

BIRGIT HASSELBUSCH
STERNCHENKÖCHE





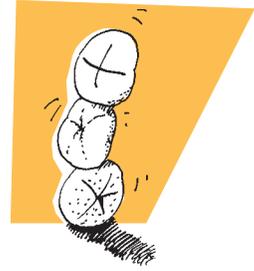
BIRGIT HASSELBUSCH

STERNCHENKÖCHE

Kinder aus aller Welt

machen Appetit auf ihre Lieblingsrezepte





INHALT

Vorwort	7
China	10
Frankreich	26
Ghana	42
Italien	58
Mexiko	74
Russland	90
Schweden	106
Türkei	122
USA	138
Register	154



VORWORT

»Wieso isst der Junge mit so komischen Stäbchen?« »Wie kriegen die so leckeres Eis hin?« »Warum gibt es hier kein Schwarzbrot?«

Diese Fragen stellte mir meine siebenjährige Tochter – in einem China-Restaurant, einem italienischen Eis-café und im Frankreich-Urlaub. Und ich habe überlegt: Ja, weshalb ist das so? Warum haben alle Länder etwas Besonderes, etwas Typisches, etwas, das anders ist als bei uns zu Hause in Deutschland?

Um ab sofort immer eine Antwort auf diese Fragen parat zu haben, fing ich an nachzuforschen. Schließlich bin ich Journalistin, und die wollen ja bekanntlich alles ganz genau wissen. Also ging ich auf eine kleine Weltreise und ließ mir von vielen Kindern aus vielen Ländern Geschichten über ihr Land, ihre Sprache, ihre Feste und ihr Essen erzählen. Daraus wollte ich ein Buch machen, aber das schafft man nicht allein. Deshalb habe ich mich riesig gefreut, als der Zeitschriftenre-

daktion ELTERN Family und dem Buchverlag Mosaik bei Goldmann die Idee für die Sternchenköche genauso gut gefiel wie mir. Und jetzt habe ich so richtig losgelegt: Ich sprach mit *barn* (Kindern) in der skandinavischen Schule in Hamburg, mit *filles et garçons* (Mädchen und Jungs) am Strand von Cassis in Frankreich, mit *bambini* (Kindern) aus Italien in der Pizzeria, war an einer deutsch-türkischen Grundschule, rief meine *amigos* (Freunde) in Mexiko an, sang im Kindergarten mit der Freundin meiner Tochter aus Ghana, bestellte Chop Suey beim Chinesen, interviewte mein amerikanisches Patenkind und ging in den russischen Kultur-Club Samowar.

Viele, viele Kinder und auch ihre Eltern lieferten Interessantes, Neues und Lustiges aus ihrer Heimat:

Wusstet ihr zum Beispiel, dass es in Frankreich 360 Käsesorten gibt, dass warm auf Italienisch »caldo« heißt oder dass die Mexikaner am »Tag der Toten« Särge aus Zuckerguss essen? Hier könnt ihr es nachlesen.

Vielleicht fragt ihr euch dabei dann, wie wir die neun Länder für dieses Buch ausgewählt haben – schließlich gibt es auf der Welt noch etliche mehr. Wir haben gemeinsam überlegt, mit welchen ausländischen Kindern man am häufigsten zusammenkommt und welche Sprache uns auch hier im Alltag begegnet. Und wer weiß, vielleicht gibt es ja irgendwann einen »Nachschlag« der Sternchenköche, dann vielleicht mit Spanien, Griechenland oder Australien. Doch bevor ich dann wieder auf »Weltreise« gehe, bedanke ich mich erst mal bei all den Kindern, die jetzt

mitgemacht und geduldig meine vielen Fragen beantwortet und mir Einblick in ihre Welt gegeben haben. Ihr seid zwar nicht alle fotografiert worden, aber in den vielen kleinen Texten im Buch könnt ihr eure Geschichten wiederfinden.

Also noch mal: *Xie-xie, merci, me da wo ase`, grazie, gracias, spasiba, tack så mycket, tesekkür, thanks* – und natürlich **danke!**

Hoffentlich schmecken euch die Sternchenköche auch so gut!

Eure Birgit Hasselbusch





China China China



JANA, 6 JAHRE

SCHMATZ, RÜLPS, SCHLÜRF

Schmatzen und schlürfen – das gehört sich ja eigentlich nicht so. Kinder in China dürfen das, sie sollen es sogar tun. Denn wenn ein Chinese Schmatzgeräusche macht, dann bedeutet das, dass es ihm schmeckt.

Jana: »Als mein Cousin nach Deutschland gekommen ist, hat er am Anfang immer seinen Suppenteller schräg gehalten und den Rest laut rausgeschlürft und auch mal gerülpst, weil man das in China so macht. Hier haben wir ihn alle ganz komisch angeguckt. Er fand das Essen eben so lecker. Jetzt versucht er, leiser zu schlürfen.«

Pssst!

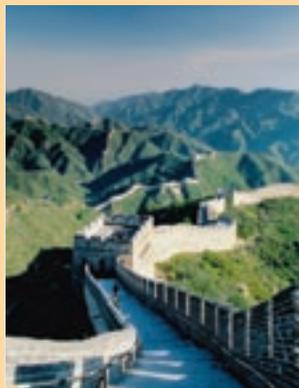
Leise sein ist schwierig für die Chinesen, zumindest beim Essen. Da reden meistens alle so laut durcheinander, dass man sein eigenes Wort nicht versteht. In der Schule allerdings dürfen die Kinder ungefragt keinen Mucks sagen. Alle müssen still und mit geradem Rücken auf ihren Stühlen sitzen, und wenn der Lehrer in

die Klasse kommt, stehen alle auf und rufen: »Guten Morgen!«

Jana: »Mein Freund hat mir mal erzählt, dass er einen sehr strengen Lehrer hatte, bei dem die Kinder auch in der Pause nichts essen und trinken durften. Als mein Freund mal ein bisschen Quatsch gemacht hat, musste er sich gleich in die Ecke stellen. Er freut sich immer, wenn die Mathelehrerin kommt, die findet er nämlich viel netter.«

Pauken ohne Ende

Lernen tun die kleinen Chinesen fast rund um die Uhr. Bis nachmittags sind sie in der Schule, und danach gibt es für zu Hause noch mehr Hausaufgaben. Zeit für Freunde ha-



Chinesen essen schon von klein auf mit Stäbchen, Glückskekse aber auch mit der Hand.

*Wánli Chángchéng:
Das ist die chinesische Mauer, sie ist mit 6350 km Länge das größte Bauwerk der Welt.*

ben sie eigentlich nur am Wochenende. Dafür sind im Winter vier und im Sommer acht Wochen Ferien. Die Eltern haben aber nur sehr wenig Urlaub, einige gerade mal eine Woche im Jahr.

Jana: »Mein Onkel hat mal eine Reise nach Europa gemacht. Da waren sie an acht Tagen in sieben Städten. Überall sind sie mit dem Bus hingefahren und haben dann viele Fotos gemacht, weil sie immer nur so wenig Zeit hatten. In Berlin waren sie zwei Stunden, und mein Onkel meinte, dass er da schon gerne drei Stunden geblieben wär.«

Sattelfest

Nach der Schule werden viele Kinder von ihren Eltern mit dem Fahrrad abgeholt. Zwar gibt es in den lauten Großstädten immer mehr Autos, aber durch viele kleine Gassen passt man nur mit dem Rad. Auf dem Land haben sowieso alle ein Fahrrad.

Jana: »Fahrradhelme trägt man in China nicht. Ich habe noch nie ein Kind gesehen, das so einen Helm aufhatte. Die Kinder sitzen ja meist auf dem Gepäckträger, also

hinten drauf. Jetzt weiß ich ja, wie gefährlich das ist. Deswegen bringe ich meinem Cousin beim nächsten Mal einen Helm mit, einen roten. Die Farbe Rot bedeutet in China nämlich, dass man reich und glücklich wird.«

Schlangen und Schwalben

Glückskekse mit Weisheiten darin kennt jedes deutsche Kind aus dem Chinarestaurant. Zu essen gibt es in China aber auch Dinge, die etwas ungewöhnlich klingen: gebratene Schlangen zum Beispiel. Einige Chinesen essen auch Hundefleisch – vor allem, weil viele so arm sind, dass sie sich nichts anderes leisten können. In Restaurants steht Hundefleisch aber nicht mehr auf der Speisekarte. Eine besondere Delikatesse sind Schwalbennester. Die Schwalben sondern beim Nestbau Proteine, Kalzium und Eisen ab.

Die Nester werden nicht nur gerne gegessen, sondern gelten in China auch als Medizin, zum Beispiel gegen einen Kater, also wenn man zu viel getrunken, Verzeihung: geschlürft hat!



MEIN LAND



LI, WU UND HUANG

Versucht mal, bis 1,3 Milliarden zu zählen. So viele Einwohner hat die Volksrepublik China, mehr als jedes andere Land auf der Welt.

Viele Chinesen heißen Li, Wu oder Huang. Das ist so wie bei uns Müller, Meier oder Schmidt. Jeder Name hat im Chinesischen eine Bedeutung, meist nennt man seine Kinder nach Blumen, Edelsteinen oder Tieren.

Jana: »Vielleicht habt ihr euch schon über meinen Namen gewundert. Typisch chinesisches ist

der natürlich nicht. Aber ich bin ja in Deutschland geboren, da haben mir meine Eltern einen deutschen Namen gegeben. Das mit den Namen ist in China anders. Da steht der Nachname nämlich immer vorne. Der Nachbar meiner Oma heißt Herr Wang, und den nenne ich Wang Xiangsheng, denn Xiangsheng heißt Herr. Dame heißt Nüshi.«



Der Tempel ist in vielen Religionen ein Heiligtum.



3000 Jahre Schriftkultur:
Die ältesten chinesischen
Schriftzeichen wurden
in Rinderknochen und
Schildkrötenpanzer geritzt.

Schreiben? Die malen ja!

Die meisten Menschen dort sind Han-Chinesen und sprechen Hochchinesisch, auch Mandarin genannt, die Sprache, die auf der Erde am häufigsten gesprochen wird. Wenn man aus Deutschland nach China kommt, versteht man kein einziges Wort, weil die Schrift ganz anders ist. Da stehen nicht Buchstaben, sondern Schriftzeichen, wie kleine Kästchen aus Strichen, die wie Bilder aussehen.

Ma ma ma ma

Wichtig ist im Chinesischen auch die richtige Betonung, denn es gibt einige Wörter, die mehrere Bedeutungen haben. *Ma* steht beispielsweise für Mutter, Kraut, Pferd, schimpfen und eine Frage. »*Ma ma ma ma*« heißt also, wenn man es richtig betont: »Schimpft die Mutter mit dem Pferd?« Ganz schön kompliziert! 4000 Zeichen müsste man kennen, um ein Buch lesen zu können.

Hallo und Tschüss

Aufpassen sollte man, wenn man in China auf Deutsch »Tschüss« sagt. Ein chinesisches Wort wird nämlich so ähnlich ausgesprochen, heißt

aber: »Geh sterben.« Auch sollte man einem Chinesen keine Uhr schenken, denn das bedeutet: »Deine Zeit ist abgelaufen.« Dabei sind die Chinesen doch so höflich, streiten sich möglichst nicht in der Öffentlichkeit und drücken beim Händeschütteln nicht zu doll zu.

Jana: »Mein Onkel arbeitet in einem Lebensmittelladen. Da ist mal ein Deutscher reingekommen und hat in fließendem Chinesisch nach den Preisen gefragt. Mein Onkel hat einen Taschenrechner herausgeholt und ihm mit Händen und Füßen die Preise gezeigt. Dabei sprach der Deutsche doch Chinesisch! Das konnte mein Onkel einfach nicht glauben, dass ein Ausländer diese schwierige Sprache kann. Wenn jemand ›*ni hao*‹, also ›hallo‹ sagen kann, finden das die Chinesen schon super.«

Ni hao sieht als Schriftzeichen übrigens so aus:

你好

DAS IST TYPISCH CHINESISCH

STÄBCHEN



Ein bisschen wackelig ist es schon, wenn chinesische Kinder mit etwa fünf Jahren anfangen, mit Stäbchen zu essen. Sie kriegen das aber fast in die Wiege gelegt. Alle Chinesen essen mit Stäbchen. Das haben sie schon vor langer

Zeit gemacht, als alle anderen noch mit den Händen gegessen haben. Außerdem gibt es dort ja keine Schweinshaxe, sondern klein geschnittenes Gemüse und Fleisch. Dafür braucht man kein Messer und keine Gabel.



*Mit Stäbchen essen
finden die Chinesen
kinderleicht.*



*Stäbchen gibt's
seit 4000 Jahren,
Gabeln erst
seit 400 Jahren.*

Es gibt Stäbchen aus ganz verschiedenen Materialien, zum Beispiel aus Bambusrohr, Holz oder Silber. Besteck sehen die Chinesen als Werkzeug an, und das, finden sie, gehört nicht auf den Tisch.

Habt ihr Tesafilm?

Jana: »Als mein deutscher Freund mal bei uns zu Mittag gegessen hat, haben wir ihm auch Stäbchen gegeben. Zuerst konnte er das gar nicht, weil sie ihm immer aus der Hand geflutscht sind. Meine Mutter kennt aber einen Trick: Sie hat ihm die Finger einfach mit Tesafilm zusammen und an die Stäbchen geklebt, und dann ging es ganz gut. Das war echt witzig!«

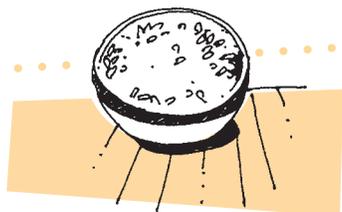
Stäbchen für Anfänger

Am besten klemmt man das eine Stäbchen zwischen der Daumenwurzel und dem Mittelfinger fest. Ähnlich wie bei einem Stift. Das andere wird

mit Daumen und Zeigefinger angefasst und ist beweglich. Zuerst landet oft mehr neben als im Mund. Wer nicht geduldig genug ist, kann auch Besteck nehmen.

Jana: »Ich habe, als ich ganz klein war, mit dem Löffel gegessen, und dann hat meine Oma mir beigebracht, mit Stäbchen zu essen. Üben durfte ich mit Popcorn, das ging sehr leicht und war auch noch lecker.«

Auch Reis kann man gut mit Stäbchen essen, weil der meist klebrig ist. Und die Muskeln kommen dabei in Bewegung: 30 Stück sind beim Stäbchenessen im Einsatz.



KLEINE REIS-KUNDE

GANZ VIEL REIS

Die Chinesen haben viele Sprichwörter, eins davon lautet:
»Eine Mahlzeit ohne Reis ist keine Mahlzeit.«

Was für viele Menschen das tägliche Brot ist, das ist in China der Reis. Auch wenn ein Reiskorn winzig klein ist – der Aufwand, bis es auf den Tellern landet, ist umso größer. 100 bis 250 Tage wachsen die Reispflanzen im Wasser. Danach wird der Reis per Hand gesammelt und getrocknet, entweder in der Sonne oder in Trommeln aus Draht. Dann müssen die Körner aus den Ähren gelöst und später geschliffen, gesiebt, gesäubert und poliert werden.

Jana: »Ich mag am allerliebsten den Klebreis. Daraus macht meine Oma kleine Bällchen mit Gemüse oder Fisch drin. Das finde ich gut, weil man die auch mit den Fingern essen kann.«

Rund 8000 Sorten gibt es, zum Beispiel Basmati-Reis. Und dazu die Arten: Langkorn, Mittel- und Rundkornreis. Zur Begrüßung sagen viele Chinesen: »Haben Sie heute schon Reis gegessen?«

Reis oder Leis?

Jana: »Als wir nach Deutschland gekommen sind, haben meine Freunde ein bisschen über meine Mutter gelacht, weil sie statt Reis immer ›Leis‹ gesagt hat. Wir haben in China ja kein ›R‹, deswegen ist es schwer, das auszusprechen. Es stimmt aber nicht, dass wir das überhaupt nicht können. Ich konnte das gleich, und meine Mutter hat es inzwischen auch gelernt. Obwohl wir alle bei ›Leis‹ immer ganz schön gekichert haben.«



Was wird aus mir? Reiskuchen oder Nasi Goreng?

MEIN LIEBLINGSGERICHT NR.1 REISSUPPE »SHANGHAI«

(Zutaten siehe unten)

Reissuppe oder »Congee« essen Chinesen eigentlich zu jeder Tages- und Nachtzeit – sogar zum Frühstück!

- 1 Vom Schweinefilet Fett und Haut entfernen. Das Fleisch zuerst in Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. In der Schüssel mit 2 Esslöffeln Sojasauce, dem Ingwer und 1 Teelöffel Sesamöl vermischen, 5 Minuten durchziehen lassen.*
- 2 Lauch putzen (also oberstes Drittel und Wurzelansatz wegschneiden und die oberste Blattschicht abziehen). Lauchstange dann in etwa 3 Zentimeter lange Stücke schneiden, die*
- 3 500 Milliliter Gemüsebrühe im Messbecher abmessen, in den Topf geben, bei mittlerer Hitze zugedeckt zum Kochen bringen.*
- 4 Lauchstreifen, Basmatireis und die Filetstreifen zugeben, alles bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten köcheln lassen. Mit den restlichen 2 Esslöffeln Sojasauce und dem zweiten Teelöffel Sesamöl würzen und in Suppenschälchen servieren.*



DAS SIND DIE ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:
(die asiatischen Lebensmittel gibt's alle im Supermarkt oder im Asia-Laden)

**80 g Schweinefilet · 4 EL helle Sojasauce
½ TL Ingwer (gemahlen) · 2 TL Sesamöl
1 kleine Stange Lauch · 500 ml Gemüsebrühe · 125 g vorgegarter Basmatireis (gibt's im Supermarkt)**

UND ZUM KOCHEN BRAUCHT IHR:

**1 Schneidebrett · 1 Küchenmesser
1 Schüssel · 1 Esslöffel · 1 Teelöffel
1 Küchensieb · 1 Messbecher
1 mittelgroßen Topf mit Deckel**

Nach etwa 20 Minuten könnt ihr loslöffeln!



MEIN LIEBLINGSGERICHT NR.2 TSINGTAO-FRÜHLINGSRÖLLCHEN

(Zutaten siehe rechts)



A



B



C

Diese knusprigen Röllchen essen die Chinesen besonders gern am Neujahrstag.

- 1 Pflaumenmus mit Sojasauce und 2 Esslöffeln frisch gepresstem Limettensaft (A) in einem Schüsselchen mit der Gabel gründlich vermischen, Gabel abspülen.
- 2 Erdnusspaste im zweiten Schüsselchen mit Chili-Chicken-Sauce und den restlichen 3 Esslöffeln Limettensaft ebenfalls mit der Gabel vermischen, Gabel wieder abspülen.
- 3 Frühlingsröllchen aus der Tiefkühltruhe nehmen (und vorsichtig trennen, falls sie aneinander kleben). Öl in

der Pfanne erhitzen, Frühlingsröllchen hineingeben und 3-4 Minuten braten (B). Dann die Röllchen einzeln mit der Gabel umdrehen und auf der anderen Seite noch einmal 3-4 Minuten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

- 4 Küchenpapier auf den Teller legen, Pfanne vom Herd nehmen, Frühlingsröllchen mit dem Pfannenwender herausnehmen und auf dem Küchenpapier abtropfen lassen. Auf Teller verteilen und mit den Dips servieren (C).

Wer mag, kann dazu auch noch knusprige Krabben-Chips, »Krupuk«, servieren: Die gibt's im Asia-Laden!

DAS SIND DIE ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

(alle asiatischen Lebensmittel gibt's im Supermarkt oder im Asia-Laden)

**2 EL Pflaumenmus · 3 EL Sojasauce · 5 EL frisch gepresster
Limettensaft · 1 EL Erdnusspaste · 2 EL Chili-Chicken-Sauce
12 Mini-Frühlingsröllchen mit Gemüsefüllung
(aus der Tiefkühltruhe) · 2 EL ÖL**

UND ZUM KOCHEN BRAUCHT IHR:

**2 kleine Schüsseln · 1 Esslöffel · 1 Saftpresse · 1 Gabel
1 Pfanne · Küchenpapier · 1 Teller · 1 Pfannenwender**

Rühren, braten, dippen: nach 20-25 Minuten steht alles auf dem Tisch.

*Ingwer und Limetten sind typische
Zutaten in der asiatischen Küche.*



MEIN LIEBLINGSFEST

CHINESISCHES NEUJAHR

2. Neumond nach der Wintersonnenwende zwischen
21. Januar und 21. Februar

Sonne und Mond

Von nah und fern kommt die ganze Familie zum chinesischen Neujahrsfest zusammen. Viele sparen sich dafür extra den ganzen Jahresurlaub auf. Offiziell sind es drei Feiertage, meist jedoch zwei Wochen.

Gefeiert wird nicht am Neujahrstag, den wir in Deutschland kennen, sondern am zweiten Neumond nach der Wintersonnenwende. Das fällt im-

mer auf einen anderen Tag, weil der chinesische Kalender astronomisch, also nach Sonne und Mond, berechnet wird.

Schwein gehabt

Jana: »Im chinesischen Horoskop gibt es andere Tierkreiszeichen. Jedes Jahr ist eins von zwölf Tieren dran. Da gibt es Hunde, Ratten, Rinder, Tiger und Drachen. Meine

Grüner Tee ist das Lieblingsgetränk der Chinesen. Und manchmal gibt's ein Schlückchen Reiswein.



UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Birgit Hasselbusch

Sternchenköche

Kinder aus aller Welt
machen Appetit auf ihre Lieblingsrezepte

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch, Pappband, 160 Seiten, 18,7 x 24,4 cm
ISBN: 978-3-442-39140-0

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: Februar 2008

Ein Buch, das Kindern Appetit auf die Welt macht

In Frankreich begrüßt man sich mit Küsschen, in der Türkei freuen sich alle aufs Zuckerfest und in China gibt's Suppe zum Frühstück – die lebendigen Länderinfos und -porträts machen neugierig auf die fremden Länder und fördern das Verständnis für andere Gebräuche und Kulturen. In diesem außergewöhnlichen Kinderkochbuch erzählen Kinder aus aller Welt von ihrem Land und ihrem Alltag.

Den Dreh- und Angelpunkt bilden je zwei leckere Lieblingsgerichte. Mit Schritt-für-Schritt-Anleitung sind sie für kleine Köche einfach nachzukochen, und so kommt das Leckerste zu uns nach Hause: türkischer Joghurt-Drink, Chili con Carne aus Mexiko oder Blaubeermuffins aus den USA.

- ELTERN ist mit großem Abstand Markt- und Qualitätsführer im Segment der Eltern- und Familienzeitschriften
- Die Marke ELTERN erreicht in der Zielgruppe Frauen mit Kleinkindern eine Bekanntheit von rund 90% und genießt gleichzeitig höchste Glaubwürdigkeit
- Sternchenköche ist ein innovatives Buchkonzept zum Thema „Kochen mit Kindern“, mit vielen exklusiven Fotos



Der Titel im Katalog