



#COMMUNITIES SOLIDARISCH DENKEN



*Überlegungen zu nachhaltiger Community-
Zusammenarbeit V*

Cooking with(in) memories



Rezeptbuch



Inhaltsverzeichnis



Dein Inhaltsverzeichnis

- 1 Einleitung xart splitta ... S. 3
- 2 Bún Riêu - Thủy-Tiên Nguyễn ... S. 5
- 3 山粉餃 (Shanfenjiao) - von Familie Yan ... S. 8
- 4 Joghurtsuppe - Yaso ... S. 11
- S. 13 ... Nafas - (Kababe Maghze Gerdu) كباب مغز گردو 5
- 6 Terda - Jihad Yagoubi ... S. 16
- 7 Feijoada - Rude ... S. 19
- 8 Elumichai Sadam (Lemon rice) -
அவ்ரீனா பிரபலா-ஜாஸ்லின்
(Avrina Prabala-Joslin) ... S. 22
- 9 Maqloubeh - Jenna ... S. 25
- 10 Das Jollof Rice Rumble -
Andrea-Vicky Amankwaa-Birago ... S. 28
- 11 Sudado de pollo colombiano -
Yezenia León Mezu ... S. 30
- 12 Grah - Jul Kolberg ... S. 33

Chúc ăn ngon! b'sse7a - بالصحة

..በሩክ መግቢ: Buruk Megbi

Prijatno



"Identity is embodied and rooted, not performed"
- Leanne Betasamosake Simson

#CommunitiesSolidarischDenken ist nun im fünften Jahr und weiterhin einer der thematischen Schwerpunkte bei xart splitta. Nach vier erfolgreichen Jahren mit dem Projekt, haben wir uns dieses Jahr einen Fokus auf das Thema ‚Identitäten‘ gelegt. Denn unsere Solidaritäten und Bündnisse bauen in vielerlei Hinsicht auf Identitäten auf, die historische und gegenwärtige Kämpfe, Diskurse, Visionen und Bündnisse auf der Basis von gelebten Lebensrealitäten verankern. Da Identitäten in unserem intersektionalen Arbeiten grundlegend sind, nehmen wir viele unserer Identitätsbegriffe oft unhinterfragt hin.

Die empowernden Prozesse von Identitäten, wie die Kämpfe zur Veränderung von Fremd- zu Eigenbeschreibungen und das Potenzial für gemeinsames Handeln sind jedoch häufig gegensätzlich zu derzeitigen Diskursen, welche die Bedeutung von Identitäten verschieben: von der Beschreibung von gelebten Realitäten, um Dialog zu schaffen, zu etwas, das angenommen und wieder abgelegt werden kann.

Uns ist bewusst, dass wir Identitäten brauchen, um unsere Geschichten erzählen zu können, um Unterschiede und Gemeinsamkeiten in unseren Communitys zu thematisieren, um dadurch schlussendlich community-übergreifende Zusammenarbeit (weiter) zu entwickeln und zu stärken. Doch wen beziehen Identitätsbegriffe mit ein? Welche Begriffe müssen überdacht werden? Wer wird in diesen Prozessen zentriert? Welche Geschichten werden innerhalb der Diskurse zur Seite gedrängt?

Und wie kämpfen wir gegen die Akademisierung und Kommodifizierung von Identitätsbegriffen? Wie können wir Identität(sdiskurse) von etwas Zählbarem und Erzähltem zu etwas Verkörpertem und Gelebtem (zurück) bewegen?

Mit diesen und vielen weiteren Fragen haben wir uns dieses Jahr auseinandergesetzt und wie im letzten Jahr die Publikation wieder zweiteilig gestaltet. Das Ergebnis ist das Rezeptbuch, das du in den Händen hältst, denn: Liebe geht durch den Magen. Da viele unserer Erinnerungen in Essensrezepten und der Zubereitung von Gerichten liegen, wollten wir dieses Jahr ein Buch mit Rezepten aus unseren Communitys zusammenstellen. Unsere digitale Dokumentation findest du mithilfe von den QR-Codes auf unserer online Plattform *The Living Archives*.

Ein großer Dank geht an unsere Autor*innen und Referent*innen. Ohne euch, das wisst ihr, würden wir die Inhalte, die uns zu dem Raum machen, der wir sind, nicht gestalten und umsetzen können.

Ebenso ein Dankeschön an Xinan Pandan für das Illustrieren unserer Super-Dragos! Zuletzt gilt unser Dank der LADS für die Projektförderung, mit der unsere Arbeit und diese Dokumentation ermöglicht wird.

Mit solidarischen Grüßen und großem Hunger,
euer xart splitta Team

-Jul, Taye, Thùy-Tiên, Maine und Turending
(Berlin, Dezember 2024)





Bún Riêu

von Thủy-Tiên Nguyễn

Wenn ich meine Lieblingsnudelsuppe bún riêu koche und esse, dann denke ich zwangsläufig an meine Mutter, die im Miền Trung in Việt Nam am Meer in einem Fischereidorf aufgewachsen ist. Am liebsten möchte ich ihr dann sagen, wie viel mir dieses Gericht bedeutet. Dass ich giọng Huế vermisse, der Dialekt, den meine Omi und sie damals gesprochen haben. Dass ich ihre zentralvietnamesischen Bezüge sehe und auch, wie diese nach und nach immer mehr unsichtbar gemacht werden. Dass ich das Meer schmecke und rieche, wenn ich bún riêu koche und esse. Dass ich sehe, wie viel Angst sie vorm Meer hat und gleichzeitig, wie viel ihr es eigentlich bedeutet und mir auch, und dass mich das Meer an mein Nicht-Binär-Sein erinnert. Dass ich verstehe, dass sie sich Sorgen um mich macht, vor allem wenn ich in Việt Nam bin, weil sie so viel traumatic shit dort erlebt hat, aber dass sie sich keine Sorgen um mich machen soll und erst recht nicht jeden Tag so viel für mich beten soll, weil ich will einfach nur, dass sie inner peace findet. Yên tâm đi Má. Đừng có lo.

Aber es ist ein Schweigen und Verheimlichen zwischen uns, was ich nicht brechen kann.

Ich hab' ne Hassliebe für viet Restaurants hier in Deutschland, weil ich herauschmecke, dass es für weiße Zungen gekocht werden muss und nicht für uns, und mich das traurig macht, weil ich nicht weiß, wann ich das nächste Mal das Essen meiner Mutter schmecken kann, was für ihre Zunge abgeschmeckt wurde und auch für Papa und für Schwester und für mich. Weil Papa mag scharf essen und meine Schwester geht so und ich kann's leider nicht, weil meine Zunge noch nicht dafür trainiert ist.

Bún Riêu

Aber noch lieber, als meine Zunge auf scharfes Essen zu trainieren, würd' ich gern meine Zunge dafür trainieren, meiner Mutter das zu sagen, was ich ihr schon so lange sagen möchte.

Zutaten für die Brühe:

- 4 l Wasser
- 1 Dose gia vị bún riêu (Krabben-Basis)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- ¼ TL (oder nach Geschmack und Belieben) bột ngọt (Glutamat)
- Fischsauce (abschmecken, wie viel nötig ist)
- 1 ½ Block Tofu
- 1 Packung Surimi Sticks
- 5-6 Tomaten
- ½ Schalotte / rote Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- ½ TL Salz
- 1 TL Zucker
- Glutamat
- Pflanzenöl

Für Riêu:

- 1 Schalotte / rote Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- ca. 80 g Shrimps (wenn es finanziell möglich ist)
- 1 Dose „gia vị bún riêu“
- 4 Eier
- ½ Block Tofu
- Pfeffer
- 1 TL Salz oder Fischsauce

Sonstige Zutaten:

- 2 Packungen bún / Reissnudeln (am liebsten die in der grünen Verpackung und der Aufschrift „bún tươi“)
- Koriander, Thai Basilikum (manchmal auch selbst angebautes Perilla, wenn es das hergibt, oder gekauftes, wenn ich genug Geld für Kräuter habe)
- Frühlingszwiebeln
- 1 Limetten-Spalte pro Person)
- Sriracha

Bún Riêu

- 1 3-4 Liter Wasser in einen 5-Liter-Topf (je nach Geschmack und Menge kann noch mehr Wasser hinzugefügt werden) mit Zwiebel und 1 Dose gia vị bún riêu aufkochen.
- 2 Tomaten in Spalten schneiden und mit Schalotte, Knoblauch, Salz und Zucker für ca. 3 Minuten in Pflanzenöl anbraten (dabei sollte der Saft der Tomaten austreten, sie sollten aber nicht allzu weich durchgebraten werden), dann alles in den Topf geben.
- 3 Optional: In der gleichen Pfanne wie die Tomaten die Shrimps kurz in Butter anbraten, dann ebenfalls in den Topf geben.
- 4 Rohen Tofu in die gewünschte Größe (z.B. mittelgroße Würfel oder dünne Scheiben) schneiden und zur Brühe hinzugeben.
- 5 Riêu vorbereiten: Schalotte und Tofu klein hacken und mit den restlichen Zutaten für riêu miteinander vermengen, dann in den Topf geben.
- 6 In der Zwischenzeit bún kochen, abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- 7 Surimi Sticks zur Brühe hinzugeben.
- 8 So lange kochen, bis alles durch ist. Mit Fischsauce und Glutamat abschmecken.
- 9 Servieren: bún mit Brühe übergießen, gewaschene frische Kräuter hinzugeben, nach Belieben ausgepressten Limettensaft und Sriracha hinzugeben.
- 7 Genießen.

Chúc ăn ngon!

von Shanfenjiao

Familie Yan — 山粉餃

Unser Zuhause liegt in den Trümmern der Vergangenheit.
Unser Zuhause liegt in den Erinnerungen an einen Winter in Mäntel umhüllt, frierende Zehen wie von Nadeln gestochen, in ayis Haus wartend; auf warme Schüsseln shanfenjiao.

Unser Zuhause liegt in den Trümmern der Gegenwart.
Vergraben unter Posts über Latte Macchiato und baskischen Käsekuchen; übers Flanieren entlang der Promenade, gesäumt von barocken Fassaden. Eine Brücke im neoklassizistischen Stil überschlägt Fluss Ou, auf dem einst nainai mit der Fähre zur Arbeit fuhr.

Qingtian – "Hometown of Overseas Chinese".
Über 300 000 Qingtianes*innen in der Diaspora
– aus einer Stadt, die selbst keine 600 000 Menschen fasst.

Wir stehen im Schutt von ayis früherem Haus. Es riecht nach Feuchte; zerborstenes Holz, Drähte hängen herab. Wir laufen weiter.
Zwischen den zerfallenen Häusern ragen in der Ferne Wolkenkratzer.

Zurück in Deutschland wärmt uns eine Schüssel shanfenjiao.

Wir sprechen von jia auf putonghua.
Wir sprechen von wu auf qingtianesisch.
Wir sprechen von Zuhause in der Sprache des Mit-uns-bringens, des Weiter-gebens.
Unser Zuhause bauen wir aus den Trümmerteilen, die uns noch begleiten.

Bauchgefühl ist das Maß aller Dinge, daher keine Mengenangaben :) Passe die Füllung gern deinen Bedürfnissen und Ressourcen an.

Zutaten:

Für die Füllung:

- Hackfleisch
- Karotten
- Frühlingszwiebeln
- Reismudeln
- Shiitake
- Cashew- oder Erdnüsse
- MSG (Glutamat)
- Sojasoße
- Salz, Pfeffer
- Austernsoße

Für den Teigmantel:

- Taro
- Süßkartoffelmehl

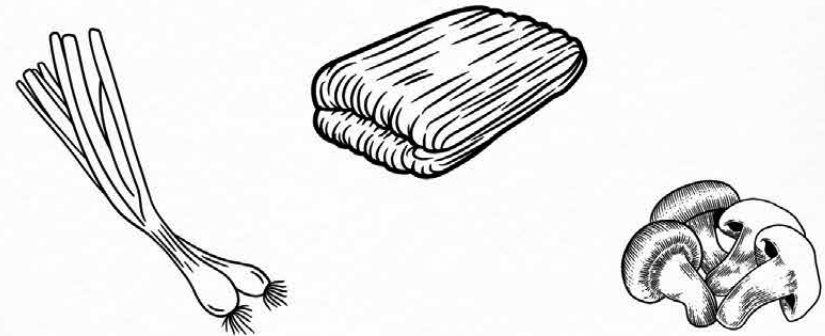


Für die Füllung hacke alles ganz klein. Dann stir-fry und würze alles so, wie es dir schmeckt.

Gare die Taros separat, bis du mit 'nem Stäbchen leicht hineinstecken kannst. Schäle und knete die Taros während sie noch heiß sind, bis der Teig keine Klümpchen mehr hat. Gib nach und nach Süßkartoffelmehl hinzu und knete weiter, bis die Konsistenz so ist, dass du gut ein kleines Stück abtrennen und ein kleines, rundes Teigschälchen daraus formen kannst.

Trenne nun weitere kleine Stückchen von der Hauptmasse ab und forme sie zu Teigschälchen. Gib die Füllung hinein und falte drei Seiten nach innen, sodass ein dreizackiger Stern entsteht. Drücke die Nahtstellen auf der Oberseite gut zusammen. Der Teig für die Teigtaschen sollte noch immer warm sein, da sie sonst bröckelig werden können. Sobald alle Shanfenjiao gefaltet sind, dämpfe sie für ca. 10 Minuten.

Du kannst sie direkt essen, in 'ner Suppe wie bei Nudelsuppe zubereiten, oder wie Dumplings anbraten.



Familie Yan ist eine von vielen Familien, die aus Qingtian, Zhejiang, China nach Europa migriert ist. Die Familie führte jahrelang ein Restaurant, in welchem sowohl Eltern als auch Kinder mit anpackten. Familie Yan liebt sowohl eingedeutschte Gerichte, die von der Resilienz der chinesischen Küche zeugen und Gerichten aus Qingtian wie shanfenjiao, die den Familienmitgliedern ein Stückchen Heimat schenken.

Joghurtsuppe

von Yaso

In meinem Leben fehlt mir manchmal die Verbindung zu dem, wer ich bin, und woher ich komme – besonders in meinem Alltag. Was mir jedoch nie fehlt, ist die Beziehung zum Essen und das Gefühl, mich darin zu Hause zu fühlen. Auf der Suche zu mir selbst und zu meiner Herkunft finde ich auch immer meinen Vater. Also habe ich ihn nach seinem Lieblingsgericht gefragt, und wir haben angefangen zu reden. Deswegen das Gericht: Das Essen ist verknüpft mit einer Geschichte aus der Kindheit meines Vaters. Ich wusste von seiner Liebe zu dem Gericht, aber er hatte mir die Geschichte dazu nie erzählt. Essen verbindet – immer wieder. Ich liebe die Suppe auch und so finde ich wieder ein Stück Verbindung zu meinem Vater, zu meiner Herkunft und damit zu mir selbst.

Yaso...

...lebt in Berlin und ist DJ, Producerin und Community-Aktivistin. Mit ihrer kreativen Arbeit und ihrem Engagement möchte sie Menschen zusammenbringen und das Miteinander stärken.



Joghurtsuppe

Zutaten:

- Zerstoßener und geschälter Weizen (Gendime)
- genügend Joghurt
- Minze, getrocknet
- gekochte Kichererbsen, nach Belieben

Zubereitung:

1. Den zerkleinerten Weizen (Gendime) in einen geeigneten Topf geben.
2. Kaltes Wasser darüber gießen.
3. Auf dem Herd auf mittlerer Stufe zum Kochen bringen.
4. Den Herd ausschalten und den Weizen abkühlen und etwa eine Stunde stehen lassen.
5. Nun mit genügend kaltem Wasser auffüllen und die Suppe auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.
6. Den Herd ausschalten und die Suppe an der frischen Luft abkühlen lassen.
7. Die Suppe nun in eine größere Schüssel geben und nach Belieben einige zuvor gekochte Kichererbsen hinzufügen und mit ausreichend geschlagenem Joghurt vermischen.
8. Die Suppe in Schalen servieren und nach Geschmack getrocknete Minze darüber streuen.

Guten Appetit!

کباب مغز گردو

Kababe Maghze Gerdu
("Walnusskern-Kebab")



von Nafas

Eigentlich wollte ich über ein anderes Gericht schreiben. Eins, dessen Rezept und Geschichte einfacher zu erklären ist. Eins, das weniger schmerzhaft ist.

Ich bin froh, dass ich mich rechtzeitig umentschieden habe.

Dieses Rezept ist aus Gilan, einer Provinz im Norden des Iran. Die Gilaks sind eines der indigenen Völker, die am kaspischen Meer leben.

Meine Familie mütterlicherseits kommt aus Gilan, und auch wenn ich zu den meisten Menschen meiner biologischen Familie keinen Kontakt mehr habe, bin ich so unglaublich dankbar dafür, in meiner Kindheit einiges aus der Kultur Gilans mitbekommen zu haben.

Vor allem durch meine Oma, die in der Küstenstadt Bandar-e Anzali aufgewachsen ist, hatte ich Kontakt zur Sprache, Küche und anderen Facetten der Gilaki-Kultur. Ich erinnere mich so gut daran, wie besonders es immer für alle war, wenn sie Kababe Maghze Gerdu gemacht hat.

Meine Oma ist dieses Jahr verstorben. Zu Lebzeiten hatten wir ein schwieriges Verhältnis, aber als ancestor bringt sie mir Heilung und Verbindung.

Das Besondere an diesem Rezept sind zwei Dinge:

1. Dieses Rezept ist nirgendwo zu finden. Nicht im Internet, nicht in Kochbüchern. Dass es scheinbar ein Familienrezept ist, wurde mir erst klar, als ich angefangen habe, danach zu suchen.
2. Ich habe dieses Gericht selbst nie zubereitet. In meiner Erinnerung aber, sind der Geschmack, der Duft, die Farben und die Textur so unglaublich klar und lebhaft, und das, obwohl ich es seit über zehn Jahren nicht mehr gegessen habe. Ich konnte mich nicht mehr an alle Zutaten erinnern, weshalb ich meine Schwester gefragt habe, eine von zwei Personen aus der Familie, zu der ich noch Kontakt habe. Dieses Rezept ist die vegane Version von dem Gericht aus meiner Kindheit

Ich hoffe, dass dieses Gericht eines Tages für mich mehr als eine Erinnerung sein kann.

Nafas (-/they) ist ein*e neurodivergente*r, queere*r, behinderte*r Illustrator*in und Autor*in of Colour, geboren in Tehran und based in Berlin. Nafas lebt mit ME/CFS und Long Covid und kämpft vom sickbed aus für eine kollektive Befreiung, die Disability Justice zentriert. Mit Bildern und Worten und Wut und Liebe arbeitet Nafas außerdem zu (Mental Health-) Awareness, Trauma- und Trauerarbeit, Beziehungsanarchie, Community Care und nachhaltigem Aktivismus. Nafas träumt von einer Welt, in der es sich jeder Mensch erlauben kann, soft zu sein.



Zubereitung:

Walnüsse grob hacken, Petersilie waschen und fein hacken. Zwiebel schälen und reiben, dann mit dem Ei-Ersatz, der Milch, den Walnüssen und der Petersilie in einer großen Schüssel vermengen.

Das Hackfleisch für etwa 3-4 Minuten in etwas Öl anbraten (es sollte noch relativ weich sein) und anschließend zu den restlichen Zutaten hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen und nochmals gut durchrühren.

Öl in der Pfanne erhitzen, die Mischung in die Pfanne geben und wie bei einem Pfannkuchen verteilen, so dass der Teig letztendlich ca. ½ cm dick wird. Mit einem Deckel abdecken und bei mittlerer Hitze braten, bis der Teig fester wird. Er sollte dunkelgrün-bräunlich aussehen und etwas knusprig, aber nicht zu hart sein; also gut aufpassen, dass er nicht anbrennt.

Jetzt kommt der schwierigste Teil: noch in der Pfanne wird das Ganze jetzt eingerollt. Eine Seite vorsichtig von der Pfanne lösen und langsam einrollen.

Mit Brot (am besten Lavash) und in Scheiben geschnittenen Essiggurken und Tomaten servieren.

Beilagen: Essiggurken, Tomaten, Brot

500 g pflanzliches Hackfleisch
1 Tasse Petersilie gehackte
Petersilie
1/2 Tasse gehackte Walnüsse
1 Tasse pflanzliche Milch
1 Tasse geriebene Zwiebeln
Ei-Ersatz für etwa 10 Eier
Salz
Pfeffer
Kurkuma
Öl

Terda by Jihad Yagoubi

There are very few things in life that bring me joy the way that leftovers do. So it only made sense for me to choose Terda as the dish for this story.

Terda is a dish of repurposed stale bread, generously drizzled with a hearty stew of legumes, fried in preserved fat (from Eid's mouton), and flavoured with hot spices and herbs. As my mom describes it, Terda is the epitome of the Chleuh (Amazigh) people's resourcefulness, sustainability, and ancestral knowledge in one dish.

It is neither Trid nor Rfissa.

Terda centres the frugal Amazigh essence.

It is about weekly food repurposing and feeding the household during times of economical and agricultural austerity.



When I chose to share this childhood favourite, I asked my mom to verify my recipe. Little did I know how much family history it holds, besides the memories of delicious Sunday meals that none of my friends in Rabat have ever heard of.

Terda carries the love and knowledge that my mother's mom and stepmom passed on to her. The recipe brought back bits of conversations she had with them in Tachelhit – a language she no longer speaks – or memories of patterns on the tbiq'a where the leftover bread was collected throughout the week for the Sunday Terda.

It is the intertwined stories of my Black and non-Black Amazigh ancestors between Taroudant, Ait Imour and Ghoujdama.

Terda

It also carries the stories of grief and premature loss of these Amazigh mother figures along with parts of the family's language, the loss of resources, identity and ancestral knowledge.

Yet, Terda remained an integral joyful family legacy that my mom intuitively passed on to us.

I have a vivid memory of the joy I felt when I had my first taste of Terda as a kid. Now I am not surprised as to why ... it's ancestral leftovers – made for me.

Ingredients:

for approx.
4 servings

- 5 medium sized white onions (or 3 red onions), cut into wedges
 - 1 cup* brown lentils
 - 2 cups peeled and dried fava beans
 - sheep fat preserved in salt (chehma lghaouia)
 - *Alternative: olive oil or ghee*
 - stale whole wheat bread, roughly torn into bite-sized bits
 - *Alternative: fresh whole wheat bread*
- salt
 - pepper
 - tumeric
 - 20 fenugreek seeds (washed)
 - Optional: msakhen (mix of herbs and spices that warm the body)
 - fresh hot peppers (to taste)
 - 1 small bundle each of fresh parsley and coriander
 - 2 L boiling water

*cup: refers to medium-sized tea cups (عنينة) used as a measuring unit, approximately equivalent to 100 ml



Terda

Preparation:

1. In a large pot, fry the onions, lentils and fava beans in the sheep fat (or a mix of fat, olive oil and ghee) on medium heat, until the onions are fragrant and translucent.
2. Add all the spices (salt, pepper, tumeric, fenugreek, and msakhen) and stir until well incorporated. If you use the salted fat, only add a little bit of salt to the stew.
3. Add the boiling water and let the stew simmer on low heat for approximately 30 minutes, or until all the ingredients are well cooked, but still firm. If too much water evaporates while cooking, add more boiling water. The more liquid, the better, as the bread soaks up a lot of moisture.
4. Finally, add the bundles of parsley and coriander as well as the hot peppers (whole) and let simmer for few minutes.
5. Steam the stale bread for few minutes until soft and chewy. If using fresh bread, bake for a few minutes to get rid of the moisture, so it will be able to absorb the sauce without getting mushy.
6. Cover the bottom of a tajine (or a large round plate) generously with the pieces of bread, forming a dome. Add the onion chunks, lentils and fava beans on top, and very generously pour the sauce all over the bread. Decorate with the hot peppers (whole) on the sides.

Enjoy hot. Eat with your hands or a spoon.

Jihad Yagoubi is a PhD student at Freie Universität Berlin, blurring the lines between academic research and community organizing through their own decolonial practice. As a Black Amazigh researcher, born and raised in Morocco, Jihad is involved in the Berlin QTIBIPoC community and works to strengthen the decolonization of the Northern African region.

Feijoada

by Rude



Feijoada has been the foundation of my growing up as a poor, racialized kid from Brazil. Beans were a staple in almost all of our meals, sometimes even in stories.

My mom would tell me how she also grew up eating beans, even for breakfast. She would prepare a mixture of bean soup and Farofa (cassava flour fried with garlic) that she called "Tutu."



Feijoada was originally created as a resilient recipe in the Senzalas, where enslaved people lived, and it was made with all the leftover pieces of pork that their masters didn't want to eat. Over time, Feijoada became famous and recognized as part of Brazilian tradition and one of the most popular dishes in Brazil

What is special about my recipe is that you can definitely enjoy all the flavors of a traditional Feijoada but without any animal cruelty involved. The ingredients were carefully chosen to provide the same smoked and slightly spicy taste (not too spicy though) that you would expect from a Feijoada.

Feijoada

What is special about my recipe is that you can definitely enjoy all the flavors of a traditional Feijoada but without any animal cruelty involved. The ingredients were carefully chosen to provide the same smoked and slightly spicy taste (not too spicy though) that you would expect from a Feijoada.

It is also an amazing source of psyllium and protein, making it an excellent option if you're interested in maintaining a clean and strong body.

Additionally, with the technique I'm sharing here, you will avoid the digestive problems many people associate with beans, as you need to soak the beans for 48 hours.

This process removes the phytates in the beans, making them easier to digest.

I hope you enjoy it!



My name is Rude, I am a 25-year-old trans Brazilian who has been granted asylum in Germany. My history as a cook started when I decided to become vegan...

Since I understood that veganism was somehow much more related to my values, I was really inspired to cook more and more, reaching the point where I realised the amazing world of vegan cuisine and how revolutionary it could be.

The changes in my health and lifestyle were something that also inspired me a lot to become who I am today – a vegan caterer and pastry chef. My main goal is to generate more global awareness with vegan food and show people how we can actually transform our minds and traditions with cruelty-free food.

Feijoada

1. Soak the beans in water for at least 8 and at most 48 hours. I recommend the latter if you have a sensitive stomach. Change the water every 8 hours, always making sure that the beans are fully covered.

2. Pour the beans and the water into a large pot, add salt and leave them to cook for about 30 to 50 minutes on medium or high heat. Make sure the water doesn't completely evaporate.

3. In another pot, heat the oil, then adding the minced onions. When they are slightly browned, add the garlic.

4. Once the onions and garlic are golden brown in color, add some of the cooked beans. Finally add the bay leaves and the powdered red pepper.



Ingredients

500 g beans

1.2 L water

200 g onions

15 g garlic

80 ml vegetable oil

3/4 bay leaves

Powdered red

pepper

and salt



Extra: If it turns out the beans you chose for the Feijoada make the stew too watery, you can use a blender to blend some of the bean sauce or stick a hand mixer directly into the pot to make it thicker.

Elumichai Sadam

Lemon rice

அவ்ரீனா பிரபலா-ஜாஸ்லின்
by avrina prabala-joslin



Whenever I cook Elumichai Sadam, there's a specific flavour of childhood that wafts in. If you ask Tamil people of their memories associated with this food, usually they'll speak of picnics or school trips; of sitting in a circle with friends or family, tucked under the shade of expanding banyan trees, just chatting away.

It takes me right back to my class 1 school excursion to Sattanur Dam and the nearby crocodile farm. Though we weren't going very far from home, the distance seemed huge to me as a child, a time capsule of newness. I was so excited that we were all going somewhere without our families, that the teachers were in casual clothing and encouraging us to dance in a moving bus, even sporadically dancing themselves.

After visiting the crocodiles – as long as day and as dry as tree bark – we sat in the park to eat under the scorching midday sun. We spread out mats and settled our lunchboxes on them.

Mine had three compartments. The yellow lemon rice in one, colorful fryums and pickle in another, and finally, curd. Easy to cook and easy for travel, heavy on crunch as much as it is a light cloud in your mouth. Elumichai Sadam can transform day-old rice into a perfect meal.

Elumichai Sadam

I was an awkward and uneasy child, given to sudden stomachaches or motion sickness, which meant that there was loving intent behind the choice of food – it wouldn't unsettle me ... Amma was there, even without being there. And Dhanamma, the one who cooked most of the meals for our family in my childhood, was there even without being there.

In all that rush of newness, a singular comfort.

Either with broken bits of fryums mixed with the rice and the oorugai; or just rice, or just the fryums; or again all three mixed together and so on. Finally, the meal was topped off with the curd, the right balm for the heat.

I finish the food, sharing it with classmates and teachers.

Though absent then and there, I know Amma knows – as Dhanamma does – that now I've eaten and I've eaten well, for the lunchbox is empty, without trace of a single rice or a mustard seed.

All is well in that childlike world.



அவ்ரினா பிரபலா-ஜாஸ்லின் / *avrina prabala-joslin*

(born 1992, Tamil Nadu) writes fiction and poetry on places, beings and times. *avrina* won the Short Fiction / University of Essex International Short Story Prize 2021 and has works nominated for the Indiana Review Fiction Prize, Berlin Writing Prize and the Desperate Literature Fiction Prize. A bardic poet, *avrina* has read works around the globe and is one of the 2024 Literature Fellows of the Berlin Senate for Culture.

www.avrinajos.net

Elumichai Sadam

Ingredients for 2-3 servings:

- 1 cup Ponni rice (or any other)
- 2 tbsp Nallennai (sesame oil)
- 1 tsp Kadugu (mustard seeds)
- 2 sprigs fresh Kari Veppilai (curry leaves)
- 1 tbsp Uḷuttam paruppu (Black Urad dal)
- 1 tbsp Kadala paruppu (Channa dal)
- 2 long green chillis

The Tamil word Kari is where "curry" comes from.

- 3 dried red chillis
- 4 tbsp Verkadalai (peanuts)
- 3 tbsp cashew nuts
- ¼ tsp Perungayam (Asafetida)

- ½ tsp Manjal (turmeric)
- 1 or more large Elumichai (lemons)
- green maanga, grated

Though "mango" comes from the Tamil maanga, maanga is a green mango. Once they are ripe, they are called Maampalam.

1. Soak a cup of rice for 30 minutes. Cook to boil with 2 cups of water or more, depending on the type of rice. The cooked rice must be fluffy, not sticky. Set it aside.
2. In a large pan, heat 2 tbsp of oil. Add 1 tsp of Kadugu, 1 tbsp of Uḷuttam paruppu and 1 tbsp Kadala paruppu. Add 4 tbsp Verkadalai and 3 tbsp Cashews. Fry until they turn a light golden brown. Do not let the ingredients burn!
3. Add green chillies sliced along in the middle, as well as the dried chillies and 2 sprigs of fresh Kari Veppilai. Fry for a few seconds, mixing the ingredients with the oil.
4. Add ½ tsp Manjal and ¼ tsp Perungayam, mix once and turn off the stove.
5. After a few minutes, add the juice of 1 or more large lemons as preferred. Mix well.
6. Now, add the fluffy rice to the pan one handful or spoonful at a time, mixing the rice with the spiced oil.
7. Finally, add thinly grated green mango as a topping.
8. Enjoy with Elumichai oorugai (pickle) and appalam or fryums.



Maqloubeh

by Jenna

We recently came across videos of Palestinians from Gaza preparing food or cooking in the rubble of their destroyed homes under heavy Israeli bombardment. Is this an act of conscious resistance? Or is it a conscious cultural persistence? A prominent aspect of any society's evident, yet deeply rooted culture is its local cuisine. Authentic culture evolves organically over generations. The roots of Palestinian cuisine can be traced back hundreds of years to ancient civilizations and multicultural influences that once thrived in this land. You can see how trade with different cultures and civilizations in this rich, diverse region has shaped the face of today's so-called traditional Palestinian cuisine, and how people engaged with their land so that their traditional recipes rely on locally grown, seasonal ingredients.

For centuries, the rich Palestinian table was the setting for social gatherings and family celebrations. Every occasion had a matching dish. The olive harvest in Palestine represents an ancient but significant connection to the land, especially under the risk and violence of Israeli colonialist restrictions. It begins after the first rainfall in October and lasts until early December. My memory holds intense smells of freshly picked olives, the shared food and herbal tea that was cooked on the fire under the olive trees on harvest days. Every year we would gather there with the extended family to help harvest the trees. As part of tradition, we cooked 'Maqloubeh' for lunch. This flavourful masterpiece embodies tradition in festive gatherings, and the olive harvest is certainly one of them!

Maqloubeh

Ingredients:

4 chicken thighs
1 large onion
1 large cauliflower head
4 potatoes
4 carrots
2 cups of rice
4-5 cardamom cloves



1 tbsp cinnamon
3 bay leaves
1/2 tbsp. nutmeg
2 tbsp 7 Spices
1 tbsp black pepper
vegetable oil
spices

1. Chop the onion into big chunks. Heat about 4 tbsp. of oil in a big pot; fry the onion until golden in color. Add the chicken thighs; fry them until they are golden brown. Add boiling water until everything is fully covered. Then add the spices, cover the pot and cook for about 40 minutes.
2. Meanwhile, heat oil – about 2 cm high – in another pot. Chop the remaining vegetables and fry them until golden brown.
3. In a big pot, arrange a layer of potatoes; add the chicken thighs, then the vegetables and finally the rice. Add 1 tbsp cinnamon, 1/2 tbsp nutmeg, 1 tbsp 7 Spices and cover everything with 4 cups of chicken broth.
4. Cook on high heat until it comes to a boil, then continue cooking on low heat for 40-60 minutes.
5. Serve festively in a big dish.

Maqloubeh

About Jenna:

I'm Jenna, born and raised in Palestine. A general physician by profession, I moved to Berlin two years ago everyday life became more challenging for me given the political circumstances. Moving to a new country can evoke a mix of emotions, as well as the challenge of adjusting to a new environment. It is often tempered by homesickness and a longing for the familiar comforts of home. I came to recognize with time that going back to cooking old traditional Palestinian recipes offered me a lot more than self-soothing and comfort. Cultural cooking played a vital role for me in maintaining a very fundamental connection to heritage, serving as a bridge between my past and present. It nurtured a sense of belonging.

Whether it is trying new recipes or perfecting old favorites, cooking allows me to unwind, connect and make lasting memories around the table.

Jollof Rice Rumble

Andrea-Vicky Amankwaa-Birago ist writer, community manager, diversity trainer und memory activist. Derzeit promoviert sie in Anthropologie an der Universität Bayreuth mit dem Thema "Doing Memory on Anton Wilhelm Amo". Sie gehört zur Forschungsgruppe "Anthropology of Global Inequalities". Zudem hat sie eine wissenschaftliche Stelle im Bereich Museum Management an der HTW Berlin.

Andrea-Vicky ist Gründerin der transnationalen Allianz "Anton Wilhelm Amo Heritage", die Schwarze Biografien und Erinnerungskulturen in Deutschland fördert, sowie Mitglied des Kuratoriums von Barazani Berlin - Forum Kolonialismus und Widerstand.

Das Jollof Rice Rumble

by Andrea-Vicky Amankwaa-Birago

Es geht nicht nur um die Zutaten, sondern um die Geschichten, die wir mit einem Essen verbinden.

Jollof Rice erinnert mich an Zusammenhalt, die Geschichten meiner Vorfahr*innen und die Liebe, die in jedem Bissen steckt. Das Gericht symbolisiert die Vielfalt meiner Identität und erinnert mich daran, woher ich komme und wer ich bin. Es weckt Erinnerungen an Familienfeiern und wie am Esstisch vor Freude gelacht und geweint wurde. Wenn ich die Augen schließe, versetzt mich der Duft von angebratenen Zwiebeln sofort nach Kumasi. Jollof Rice verbindet Kulturen: egal, ob aus Kamerun, Senegal, Nigeria oder Ghana, jede Region hat ihr eigenes Rezept.

Bei der Planung unseres Barazani Berlin Dinner Table am Spreeufer fragen wir uns oft: „Was gibt's heute zu essen?“ Und dann tritt Hn. Lyonga aus Kamerun regelmäßig mit mir in einen leidenschaftlichen Wettstreit um den besten Jollof Rice. Dabei ist das Originalrezept eigentlich aus Gambia und Senegal! Aber das macht es nur noch lustiger, denn wir lieben es, freundlich darüber zu streiten, wer die bessere Variante zaubert.

Kulinarischer Aktivismus mit einer Prise Humor!

Follof Rice Rumble

Montags bei Barazani Berlin:
Wer das beste Rezept hat,
sichert sich den Titel des/der
Geschmacks-Revolutionär*in!



Zutaten:

- 4 Hähnchenunterschenkel (yes ooooh – der Held des Gerichts!)
- 2 mittelgroße Zwiebeln (für Tränen der Rührung)
- 1 Knoblauchzehe (für den Geschmack und als Vampirabwehr)
- 425 g Tomaten (frisch oder aus der Dose, Hauptsache rot!)
- 400 ml Hühnerbrühe (für den herzhaften Kick)
- 200 g Duftreis (ja, der riecht wirklich besser!)
- ½ Maggiwürfel (das Geschmacksgeheimnis)
- 2 EL Butter (weil mit Butter alles besser wird)
- 2 EL Palmöl (die goldene Wunderzutat)
- Salz (zum Würzen, nicht zum Trauern)
- Pfeffer (für die nötige Schärfe)
- 3 Peperoni (für die mutigen Herzen!)



How to cook it right (I think):

1. Hähnchenschenkel würzen und in einer Pfanne anbraten, bis sie so knusprig sind, dass selbst die Zwiebeln neidisch werden!
2. Zwiebeln würfeln und in Butter und Palmöl anschwitzen. Wenn die Zwiebeln anfangen zu weinen, läuft alles nach Plan.
3. Tomaten und Hühnerbrühe mixen und zur Reis-Zwiebel-Mischung geben. Fast wie ein magischer Zauber!
4. Den Reis würzen, abdecken und auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.
Und ja, nicht umrühren! Heiliges Gebot!
5. Hähnchenschenkel oben auf den Reis legen und servieren.

Ein Meister*innenwerk,
das jeder Person gelingen
kann!

Voilà!

sudado de pollo colombiano

Zeit mit meiner Großmutter zu verbringen, bedeutete für mich, entweder zu einer gottlosen Stunde in einem überfüllten colectivo (einem sehr kleinen Bus) zur ersten und einzigen Adresse für frisches Obst, Gemüse, Fleisch, Gewürze, Blumen und traditionelles, handgefertigtes Kunsthandwerk zu fahren:

La Galeria, dem lokalen Markt unserer Stadt. Oder ihr in der Küche zuzuhören, wenn sie ihr Repertoire an Schwarzen Geschichten in Form von Liedern sang, oder mit mir Rezepte, ihr umfangreiches Pflanzenwissen teilte, oder die wichtigsten Fragen über das Essen beantwortete.



Ich sehe noch ihren schelmischen Blick, mit dem sie mich aus dem Bett lockte, wenn sie mir das beste kolumbianische Frühstück versprach. Ich höre noch heute ihre sanfte Stimme, die mir erklärt, warum frühes Aufstehen nicht nur gut für den Magen, sondern auch für den Geldbeutel ist – ab 7.30 Uhr steigen die Preise!

Ach ja, und wer vor dem ersten Hahnenschrei auf romantisierte Vorstellungen von Stille und langsamem Schlendern über den Markt hofft, der ist hier definitiv am falschen Platz. Marktschreien ist hier die Verkaufsmethode.

Es gibt viel Gutes für wenig Geld, der Clou ist, welche* Marktschreier*in die*der Richtige ist!
Es ist derselbe Markt, auf dem ich gelernt habe, welche Kräuter zu welchem Fleisch passen, welche Gewürze.

sudado de pollo colombiano

nicht zu welchem Gemüse, und dass eine Mahlzeit ohne sofrito, yuca und ají keine vernünftige Mahlzeit ist.

Dieses Rezept vereint das nonchalante Wissen all dieser Schwarzen und Indigenen Marktschreier*innen, denen ich zuhören durfte, wie sie mit meiner Großmutter auf diesem Markt die lustigsten Feilschereien abhielten, an deren Liebes- und Kochgeheimnisse ich mich noch heute erinnere, ebenso wie an all die unzähligen Male, an denen ich meiner Großmutter in der Küche helfen durfte und sie mir mit viel Liebe und Geduld erlaubte, ihre geliebten Töpfe zu verkokeln.

zutaten

- ◆ 4 Hähnchenstücke
Du kannst dir die Stücke aussuchen, die du am liebsten magst, aber für einen besseren Geschmack rate ich dir, die Keule und die Schenkel zu nehmen.
- ◆ 5 Tomaten, gerieben
- ◆ 1 Zwiebel, feingeschnitten
- ◆ 1/2 rote Paprika, feingeschnitten
- ◆ 1 Stiel einer Frühlingszwiebel
- ◆ 5 Knoblauchzehen
- ◆ 4-5 Kartoffeln, geviertelt
solltest du etwa papa amarilla finden (ja, auch TK ist einfach, bae), kannst du die gesamte 250-Gramm-Packung nutzen
- ◆ 200 g Yuca
- ◆ 1 TL Kreuzkümmel
- ◆ 2 EL Pflanzenöl deiner Wahl
- ◆ 1 EL Pfeffer
- ◆ 1 EL Sazón Gewürzmischung
- ◆ 1 EL Oregano
- ◆ 1-2 Lorbeerblätter
- ◆ 1 Tasse Gemüsefond
- ◆ Salz, Pfeffer und frischer Koriander zum Abschmecken

*Ernsthaft, ohne Salsa-Playlist in voller Lautstärke kommst du bei diesem Comfort-Food-Rezept nicht weiter.
Zusätzlich brauchst du:*



sudado de pollo colombiano

ZUBEREITUNG

Während die Musik im Hintergrund läuft und du dein Rhythmusgefühl findest, kannst du zuerst die Haut von den Hähnchenstücken entfernen. Je weniger Haut, umso weniger Fett hast du, und das ist ein Geschmacksträger!

Im nächsten Schritt wäschst du das Fleisch mit Wasser und Zitronensaft! Danach kannst du es mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, und Oregano würzen.

Als nächstes erhitzt du das Öl in einer Bratpfanne, um darin die Hähnchenteile goldbraun zu braten.

Dann legst du das Fleisch beiseite und gibst in dieselbe Pfanne nun die zuvor geriebene Tomate, die feingeschnittene Zwiebel und die geriebenen Knoblauchzehen und brätst diese an, bis alles leicht köchelt. Es ist übrigens wichtig, dass die Knoblauchzehen nicht in kleine Würfel geschnitten sind, da der geriebene Knoblauch dem Eintopf mehr Konsistenz verleiht. Schließlich ist eine gute Soße der Schlüssel zu einem gelungenen sudado.

Sind die Kartoffeln und Yuca gar, fehlt nur noch, mit ein bisschen Koriander zu verfeinern und dir zu überlegen, ob du dir noch zusätzlich Plantains, Reis und Avocado gönnst!

Yezenia León Mezu ist freiberuflich arbeitende*r Übersetzer*in, Autor*in und diskriminierungskritische*r Lektor*in aus Kolumbien. Yezenia hat einen Abschluss in Spanischer Literaturwissenschaft, Linguistik, und in Religionswissenschaften. Als Bildungsreferent:in arbeitet Yezenia zu den Themen Race, Körper, Tradition und Heritage.

Als Fachberater*in ist Yezenia León Mezu zu den Intersektionen Race und Intergeschlechtlichkeit tätig und forscht und schreibt aus intersektionaler Perspektive zu Antirassismus, Kolonialität, Politiken von Körper und Begehrlichkeit, sowie mentaler Gesundheit.

Grah ist ein bosnischer Bohneneintopf. Vielleicht würden manche das Gericht eine Suppe nennen, ich finde es für eine Suppe aber viel zu sättigend.

Grah ist voller Geschmack und definitiv ein Gericht, das ich morgens, mittags und abends esse, auch weil Grah einfach immer auf dem Herd steht und leicht vor sich hin köchelt.

Zu Hause, in Kladuša, klappt das viel besser. Da steht Grah auf dem Holzofen und der Duft strömt den ganzen Tag durchs Haus und gibt dir dieses warme Magenknurren-Gefühl. Pures Glück auf einem Löffel.

Meine Eltern sagen, sie haben sich kennengelernt, weil ich damals den Mann, der nun mein Vater ist, als goldiges Zweijähriges einfach angeschwatzt habe. Jetzt, nach 29 Jahren, vielen Jahren der Distanz und des Unverständnisses zwischen diesem Hetero-Typen aus Bosnien und dem queeren behinderten Schwarzen Kind, das zu der Frau gehörte, in die er sich verliebt hat, finden wir wieder zueinander.

Durch den Islam, den er mir mitgegeben hat, durch die Sprache, die ich als Einzige*r in der angeheirateten Familie schätze, durch Werte, die wir doch teilen, ebenso wie Traumata und Visionen, aber auch durch Grah. Jetzt, nach all diesen Jahren, in denen ich nicht wusste, wie zur Hölle ich mich platzieren soll – Welche Anteile meiner Herkunfts-/Adoptiv-/Diaspora-Bezugs-Kombination gehören zu mir? Was darf ich mich nennen? – haben wir einen Zugang zueinander gefunden.

Über Grah, die ich so kochen kann, wie „sie auch zu Hause schmeckt“. Über Gerüche, die Bilder unseres Hauses mitbringen und einen Geschmack, der mich sofort den Ruf zum Gebet hören lässt. Bosnisches Essen – und mein Magen weiß ganz genau, wo ich zugehörig, wie ich aufgewachsen bin und was ein Teil von mir ist.

Guten Appetit und denkt dran: Von Grah kann man nie „zu viel“ gegessen haben!

Zutaten:

- 500 g Wachtelbohnen
- 350 g Rindergulasch
- 2 große Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen (oder auch bissle mehr)
- 3 Karotten
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Glas Ajvar
- 3 Lorbeerblätter
- 2–2,5 L Wasser
- 2 Würfel Gemüse- oder Rinderbrühe oder Vegeta
- 150 g Pastrma (Trockenfleisch)
- Salz & Pfeffer

Für die Mehlschwitze:

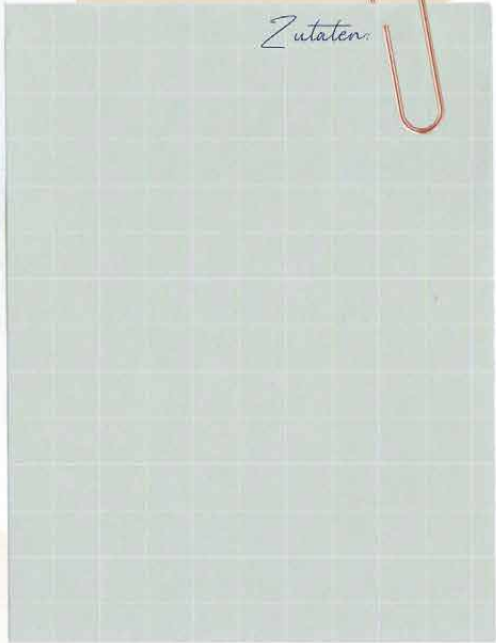
- 6 EL Öl
- 1 gehäufter EL Mehl (geht auch glutenfrei)
- 2 gehäufte TL Paprikapulver

Am besten fängst du einen Tag vorher mit dem Kochen an. Grah schmeckt besser, je länger der Eintopf ziehen kann.

Du kannst die gebrochenen/kaputten Bohnen aussortieren – musst es aber nicht.

- 1 Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser (sie sollten voll schwimmen) einweichen.
- 2 Abseihen und in 2 bis 2,5 Liter Wasser für 30 min. ohne Deckel, kochen.
- 3 Währenddessen die Zutaten vorbereiten. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, Karotten auch. Der Knoblauch reinpressen oder klein schneiden. Das Fleisch in Würfel schneiden, Gulaschwürfel halbiere ich immer noch mal.
- 4 In einem großen Topf Butter und Öl erhitzen. Zwiebeln und die Karotten anbraten.
- 5 Das Fleisch und Pastrma hinzufügen und 5 bis 10 min. andünsten.
- 6 Dann Suppenwürfel, Knoblauch, Lorbeerblätter, Tomaten, Ajvar und die Bohnen hinzugeben. Wenn ihr mögt mit dem gekochten Bohnenwasser, wenn nicht fügt frisches Wasser hinzu. Es sollten 2 bis 2,5 L Wasser sein.
- 7 Einmal alles aufkochen, dann die Hitze stark reduzieren und 1,5 – 2 Stunden köcheln lassen. Immer mal umrühren und eben bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
- 8 Kurz vorm Servieren macht ihr die Mehlschwitze, dafür Öl in einer Pfanne erhitzen, Mehl und Paprikapulver hinzufügen und so lange rühren, bis keine Klümpchen mehr drin sind. Dann dem Eintopf hinzufügen. Noch mal umrühren und ein paar Minuten auf dem Herd köcheln lassen.

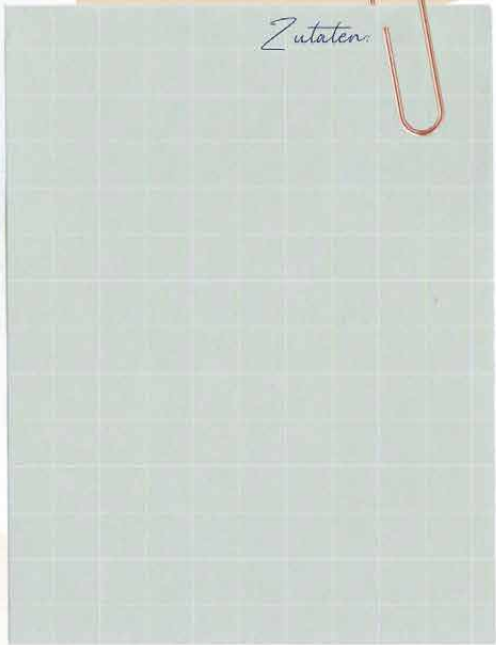
Prijatno!



Zutaten:



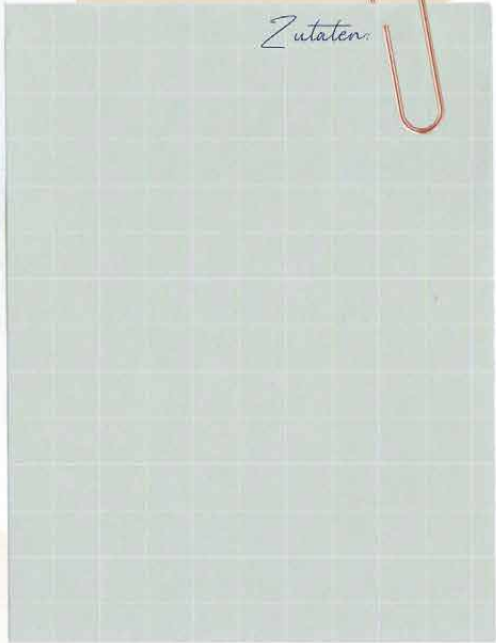
Rezeptname



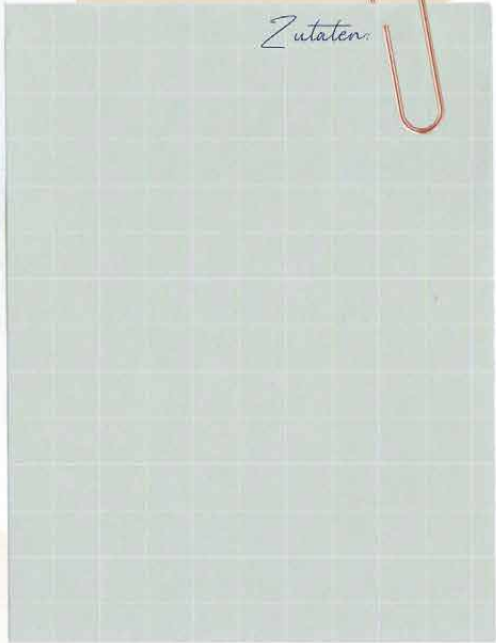
Zutaten:

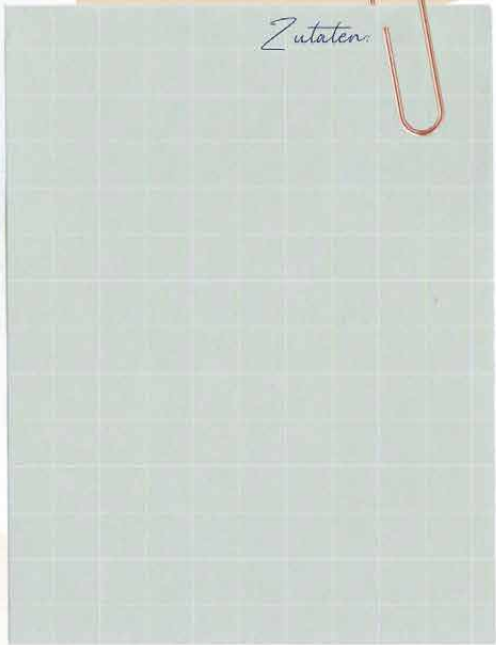


Rezeptname



A large grid of small dots for writing the recipe details, occupying the majority of the page.

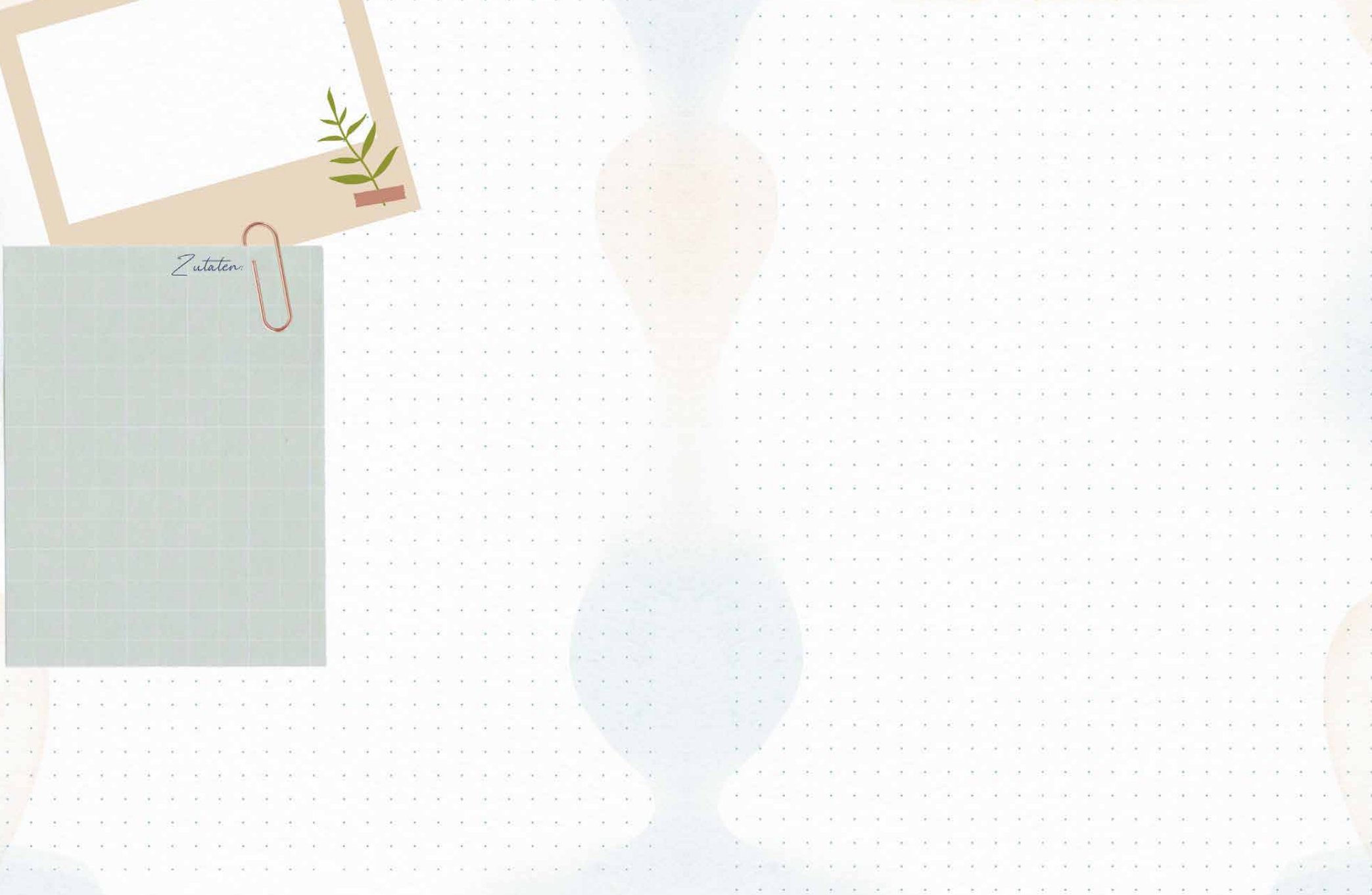
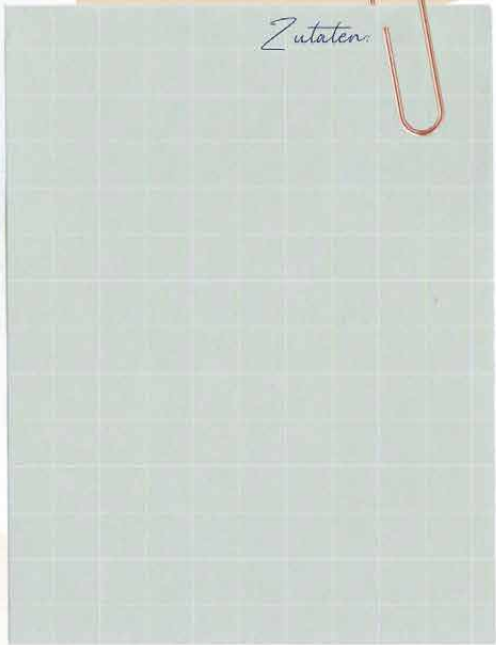


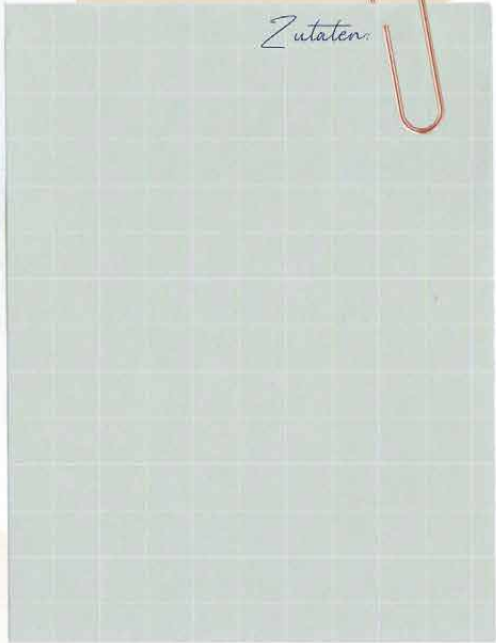


Zutaten:

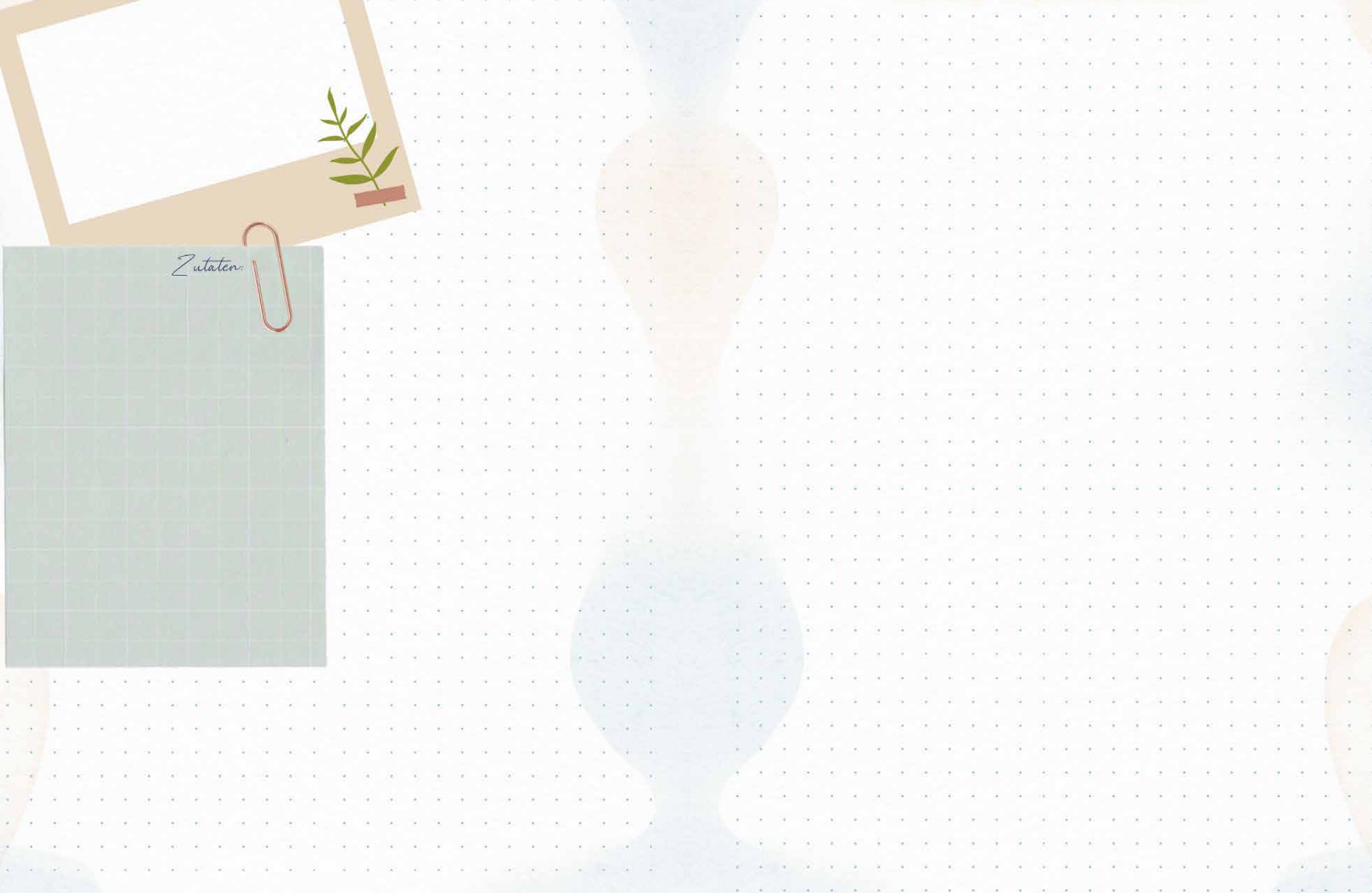
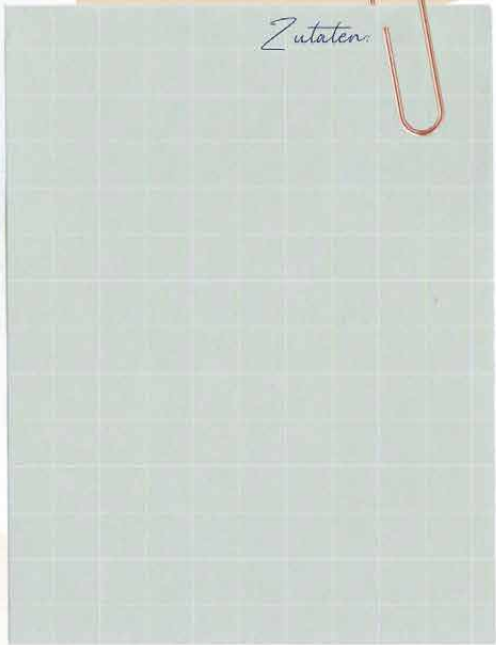


Rezeptname





A large grid area for writing the recipe, consisting of a grid of small dots on a white background.





Impressum:

xart splitta e.V.

Projekt: #CommunitiesSolidarischDenken


Hasenheide 73

10967 Berlin

contact@xartsplitta.net

www.xartsplitta.net

+49 (0) 30 8920 5302



Projektleitung: Jul Kolberg | Projektmitarbeit: Taye Naizghi,

Thủy-Tiên Nguyễn, Maine Callahan, Turending Stelkens

Cooking with(in) memories, in:

#CommunitiesSolidarischDenken - Überlegungen zu nachhaltiger Community-Zusammenarbeit V

Einleitung, Redaktion und Gestaltung: Jul Kolberg, Taye Naizghi, Thủy-Tiên Nguyễn

Texte: Thủy-Tiên Nguyễn, Familie Yan, Yaso, Nafas, Jihad Yagoubi, Rude, Avrina Prabala-Joslin, Jenna, Andrea-Vicky Amankwaa-Birago, Yezenia León Mezu, Jul Kolberg

Lektorat: Ekpenyong Ani

Illustrationen: Xinan Pandan, xinanpandan.com

Produktion: TEKTEK, Tünya Özdemir, www.tektek.de

Gefördert durch

im Rahmen von



