



Mark klee berger Viel falt



Ein Projekt der Gleichstellungs- und Integrationsbeauftragten
mit und von engagierten Markkleeberger*innen



Mark klee berger Viel falt

Rezepte & Geschichten

Inhalt



Vorwort	06
Intro	08
Abi – Scharba	12
Cornelia – Käsespätzle	16
Fateema – Ras Malai	20
Eva – Himbeertraum	24
Maria – Sangria	28
Selina – Mediterraner Salat	32
Diana – Gallo Pinto mit Tostones	36
Christin – Bananenshake	40
Tobias – Melonenbowle	44
Kathrin – Keralische Suppe	48
Kiran – Biryani	52
Abdul – Atajeff	56
AGs	60
Impressum	63



Vorwort

A portrait of a woman with light brown hair and blue eyes, smiling slightly. She is wearing a green and white striped shirt. The background is a blurred indoor setting with a window.

Ich heiße **Susann** und arbeite seit 2017 als Gleichstellungs- und Integrationsbeauftragte in Markkleeberg. Zuvor habe ich einen Master in Sustainable Development an der Uni Leipzig gemacht. In meiner Freizeit bin ich Sprecherin für den Arbeitskreis Postwachstum des Bundes für Umwelt- und Naturschutz und Vorstand in der Rosalinde, einem Verein für queere Bildung. Ich mache außerdem Waldpädagogik und Contact Impro und lese, reise und fotografiere gern. Mein Lieblingsessen ist Pho, eine vietnamesische Reisbandnudelsuppe.

Liebe Leser*innen,

Als ich 2017 begann in Markkleeberg zu arbeiten, fiel mir sofort auf, dass es unglaublich viele engagierte Menschen in dieser Stadt gibt. Sie kämpfen für Vielfalt. Für Chancengleichheit. Gegen Ausgrenzung und Diskriminierung. Sie engagieren sich für Feminismus und Geschlechtergerechtigkeit. Sie bringen sich ein für mehr Barrierefreiheit in Markkleeberg. Für mehr Interkulturalität und weniger Rassismus. Für Fairen Handel und gegen Kinderarbeit. Für Nachhaltigkeit. Für mehr Gemeinschaft. Für Austausch und Miteinander. Sie kämpfen für ihre Herzensthemen.

Mit dem Projekt „Markkleeberger Vielfalt – Rezepte und Geschichten“ möchte ich gern all diese engagierten Menschen zusammenbringen und ihnen einen Raum geben, um sich auszutauschen und zu vernetzen. Kochen und Essen verbindet und ist daher eine gute Gelegenheit, um miteinander ins Gespräch zu kommen und – kulinarisch und menschlich – Horizonte zu erweitern.

Die Rezepte im Buch sind mit regionalen und mit fair gehandelten Lebensmitteln gekocht. Außerdem sind die Rezepte fast ausschließlich vegetarisch oder vegan. Dies war uns wichtig und soll alle Leser*innen dazu ermutigen, beim Kochen auf die Herkunft der Zutaten zu achten.

Außerdem möchte ich mit dem Projekt gern auch andere Menschen in Markkleeberg ermutigen, sich für Themen zu engagieren, die ihnen am Herzen liegen. Engagement ist eine wunderbare Möglichkeit, Menschen aus der Nachbarschaft kennenzulernen und zu spüren wie viel Zusammenhalt und Unterstützung es bereits gibt.

Es ist leicht sich angesichts der rechten und rechtspopulistischen Hetze und Gewalt der letzten Jahre ohnmächtig zu fühlen. Menschen verbreiten Hass und grenzen aus. Tagtäglich erleben wir wie Menschen darunter leiden, dies macht uns traurig und wütend.

Aus diesem Grund bin ich umso dankbarer für alle, die sich dem entgegenstellen. Für alle, die tagtäglich für Vielfalt eintreten. Gemeinschaft macht das Leben lebenswert. Wenn wir aufhören andere wegen des Aussehen, der Herkunft, einer Behinderung, des Geschlechts, ihrer Orientierung oder ihres Glauben abzulehnen und uns stattdessen mehr Zeit für unsere Mitmenschen und ein Miteinander nehmen, wäre dies eine große Bereicherung für das Leben aller Menschen in Markkleeberg. Wenn wir zusammenhalten, werden rassistische, sexistische und diskriminierende Strömungen keine Chance haben. Das mag pathetisch klingen. Umso besser.

Ich möchte allen am Kochbuch beteiligten Menschen auf diesem Wege danken, wir hatten wunderbare gemeinsame Abende, haben viel gelacht und vor allem - richtig richtig gut -gegessen. Der Dank gilt gleichermaßen allen anderen in Markkleeberg Engagierten. Ihr alle macht Markkleeberg jeden Tag zu einem besseren und lebenswerteren Ort. Lasst uns weiter für ein vielfältiges und offenes Markkleeberg eintreten.

In diesem Sinne wünsche ich allen viel Spaß und Neugier beim Lesen der Geschichten und beim Ausprobieren der Rezepte,

Vielfältige Grüße,
Eure Susann

Gleichstellungs- und Integrationsbeauftragte
der Stadt Markkleeberg

Intro



Hingabe.



Gemein schaft.



Initiative.





Liebe.



Vertrauen.



Vielfalt.





Ich heiße **Abisuma**. Mein Spitzname ist Abi. Ich komme aus Libyen in Nordafrika und lebe seit drei Jahren in Marktleebberg. Ich bin verheiratet und habe fünf Kinder, vier Söhne und eine Tochter. Meine Tochter lebt gerade in Kanada, da sie mit einem Kanadier verheiratet ist. Meine Söhne haben Frauen aus Holland, Amerika und Tschechien geheiratet. Wir sind eine sehr interkulturelle Familie. In Libyen habe ich an einem Gymnasium Biologie und Mikrobiologie unterrichtet. In Deutschland werde ich eine Weiterbildung als Betreuungskraft im Altenheim machen. Ich habe meine Ausbildung gerade abgeschlossen. Mein Hobby ist das Designen - z.B. Häuser oder Inneneinrichtungen. Mit Freunden Kaffee zu trinken und Lesen mag ich auch.

Abi.



Warum hast du dieses Rezept ausgewählt? Woher kennst du es?

Sharba ist eine Lybische Suppe und sehr beliebt – die meisten Leute mögen sie. Ich habe das Rezept von meiner Mutter gelernt. Im Ramadan habe ich es nach Sonnenuntergang jeden Tag gegessen.

Welche Rolle spielt Kochen und Essen in deinem Leben?

Kochen gehört zu unserer Kultur. Ich koche jeden Tag Mittagessen. Ich habe sehr viele Lieblingsgerichte. Ich mag vor allem Couscous, es ist typisch Nordwest-Afrikanisch.

Was gefällt dir an Markkleeberg? Was ist dein Lieblingsort?

Markkleeberg ist eine schöne Stadt und ich kenn viele tolle Menschen hier. Ich liebe den Cospudener See und den Agra-Park. Ich bin auch gern im Gemeinschaftsgarten weil dort viele spannende Menschen zusammenkommen.

Wie engagierst du dich in Markkleeberg?

Ich engagiere mich in der Interkulturellen Frauengruppe in Markkleeberg. Wir organisieren dort verschiedene gemeinsame Aktivitäten wie zum Beispiel Handwerkliches, Ausflüge oder Workshops. Am Jahresende besuchen wir immer gemeinsam den Weihnachtsmarkt – das gefällt mir am besten, da ich Weihnachten sehr mag.



Was wünschst du dir für Markkleeberg?

Ich wünsche mir, dass Markkleeberg ein Ort ist, an dem es gute Nachbarschaften gibt – dass man sich gegenseitig unterstützt und auf der Straße freut, anderen Menschen zu begegnen und mit ihnen zu plaudern. Markkleeberg sollte eine Stadt sein, in der sich alle wohl und geborgen fühlen und ein Zuhause finden.





Scharba

Lybische Suppe



- 1** Öl in einen Topf geben
- 2** Zwiebeln in kleine Stücke schneiden, die Zwiebeln kochen, bis sie gelb werden.
- 3** Tomatenmark hinzugeben und ca. 2 Minuten kochen lassen. Alle Gewürze und etwas Petersilie dazugeben.
- 4** Wasser hinzufügen, bis es etwa ein Viertel des Topfes ausfüllt, und nach 5 Minuten den Rest des Wassers hinzufügen.
- 5** Die Nudeln hinzufügen und 8 Minuten lang kochen lassen.
- 6** Den Herd ausstellen und den Rest der Petersilie und die trockene Minze hinzufügen, solange sie heiß ist. Den Topf für ca. 1 Minute abdecken.
- 7** Heiß mit Brot und Zitrone servieren.

Zutaten

- ½ Zwiebel
- 5 Löffel Olivenöl
- 4 Löffel Tomatenmark
- 1 Löffel Salz
- 1 Löffel schwarzer Pfeffer
- 1 Löffel Kardamon
- ½ Löffel „7 Gewürze“
- ca. 100g Nudeln
- 1 Petersilienzweig



A portrait of a middle-aged woman with brown hair tied back, smiling warmly at the camera. She is wearing a light green sleeveless shirt. The background is a blurred indoor setting.

Ich heiße **Cornelia** und wohne seit 1998 in Markkleeberg, also seit 21 Jahren. Mein Mann und ich kommen aus Hamburg, haben aber in Celle gelebt und gearbeitet. Ich bin verheiratet und habe drei erwachsene Kinder. Mein ursprünglich gelernter Beruf ist Diplomingenieurin für Bekleidungstechnik. Ich reise gern oder treffe mich mit Familie und Freunden, arbeite im Garten oder koche.

Cornelia.

Warum hast du dieses Rezept ausgewählt? Woher kennst du es?

Es ist das einzige Rezept, an dem keiner in meiner 5-köpfigen Familie herumkritisiert. Mein Großvater stammt aus Baden-Württemberg und mein Vater ist mit mir immer nach Schwaben gefahren und dort konnte ich die leckere Schwäbische Küche kennen lernen – unter anderem die Käsespätzle. Auch, wenn ich meinen Großvater nicht mehr kennen gelernt habe – das Rezept und die Tradition in unserer Familie lebt weiter.

Welche Rolle spielt Kochen und Essen in deinem Leben?

Ich liebe leckeres Essen, daher spielt Kochen eine große Rolle in meinem Leben. Ich koche etwa viermal in der Woche. Was ich aber noch lieber mag, ist Backen.

Was gefällt dir an Markkleeberg? Was ist dein Lieblingsort?

Ich mag die Seenlandschaft, meinen Garten und die Fahrradkirche in Zöbiger sehr. Es ist schön grün in Markkleeberg, gerade durch den Auenwald. Auch die schönen, alten Häuser gefallen mir sehr.

Wie engagierst du dich in Markkleeberg?

Ich engagiere mich für die Fahrradkirche in Zöbiger. In der Fahrradkirche fällt alles von Handwerksarbeiten über das Streichen von Mauern bis hin Veranstaltungsmanagement an. Und zum Beispiel auch das Kochen und Backen für die Verpflegung bei der 7 Seen Wanderung. Außerdem bin ich im Frauengesprächskreis der Martin-Luther Kirche.



Es werden z.B. Tanzabende, Lesungen oder Andachten angeboten. Einmal im Jahr verreist die Gruppe zusammen.

Was wünschst du dir für Markkleeberg?

Ich würde mir wünschen, dass mehr Menschen die Angebote, die es in Markkleeberg gibt nutzen und dass überall lebendige Gemeinschaften entstehen, die das Leben in der Stadt bereichern.

Was ist dein Lieblingsgericht?

Ich habe viele. Am meisten mag ich die Italienische, Deutsche und Asiatische Küche. Ich esse auch gern Gerichte aus dem Nahen Osten.



Käsespätzle

Aus dem Allgäu

1 Mehl, Eier, Muskatnuß, Salz und Wasser in eine Schüssel geben. Alles mit einem Handrührgerät so lange kneten, bis der Teig Blasen wirft (mindestens 15 Minuten mit den Knethaken bearbeiten).

2 Käse reiben. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin mittelbraun anbraten.

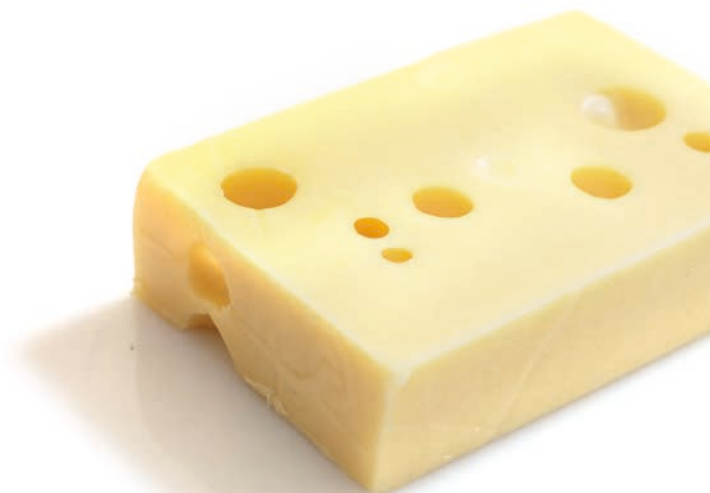
3 Eine Spätzlepresse/ ein Spätzlesieb mit Teig füllen und den Teig portionsweise in reichlich kochendes Salzwasser drücken. Alternativ eine kleine Teigmenge auf ein nasses Brett geben und mit einem Spätzleschaber dünne Spätzle direkt ins kochende Salzwasser abschaben. Spätzle aufkochen lassen, wenn sie oben schwimmen, sind sie gar. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, in ein Sieb geben.

4 In einer Auflaufform abwechselnd Käse und Spätzle schichten und bei 95 Grad Celsius im Ofen warmhalten. Zuletzt gebräunte Zwiebeln obenauf verteilen und vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt ein frischer grüner Salat.

4-5 Personen

Zutaten

- 500 g Mehl
- 4 Bio-Eier
- 1 Messerspitze Muskatnuß
- 1 1/2 Teelöffel Salz
- 1/4 l Wasser
- 250 g Allgäuer Emmentaler
- 6 Zwiebeln
- 2 Bund Petersilie



A portrait of a woman, Fateema, wearing a pink and purple striped hijab and a dark blue floral patterned top. She is smiling slightly and looking towards the camera. A large pearl necklace is visible around her neck. The background is a blurred indoor setting.

Ich heiße **Fateema**. Ich bin in Myanmar geboren, aber habe auch ein paar Jahre in Bangladesch gewohnt. Ich lebe seit 2015 in Deutschland. Ich habe eine Tochter, sie ist 7 Jahre alt und geht in die zweite Klasse. Meine Hobbys sind Kochen, Reisen und Lesen.

Fateema.

Warum hast du dieses Rezept ausgewählt? Woher kennst du es?

Ras Malai ist ein traditionelles Dessert in Myanmar. Es ist etwas schwierig zuzubereiten, da es ein sehr spezielles Gericht ist. Man isst es zu besonderen Anlässen wie Geburtstagen, Hochzeiten oder nach dem Ramadan. Ich kannte es schon, als ich noch ein kleines Kind war.

Welche Rolle spielt Kochen und Essen in deinem Leben?

Kochen ist mein Hobby. Ich mag es zu kochen. Ich habe schon als Kind sehr gerne gekocht. Meine Tochter mag sehr gern asiatisches Essen, daher koche ich meistens Indisch. Unser Lieblingsessen ist Biryani – ein indisches Reisgericht. Ich koche es oft zu Hause.

Was magst du an Markkleeberg? Was ist dein Lieblingsort?

Markkleeberg ist definitiv mein Lieblingsort in Deutschland. Ich mag es sehr in Markkleeberg zu leben. Manchmal sehe ich mir andere Städte an, aber nach einigen Stunden möchte ich wieder zurück nach Markkleeberg. Wenn ich dann wieder zurück bin, bin ich sehr froh. Markkleeberg ist eine sehr schöne Stadt. Ich mag die Natur und dass Markkleeberg so grün ist. Ich mag Gärten. Ich habe keinen eigenen Garten, aber Zuhause pflanze ich viel in meiner Wohnung. Mein Lieblingsort in Markkleeberg ist der Agra-Park. Ich gehe dort oft zum Spazieren oder Fahrradfahren hin. Am schönsten finde ich die Brücke und den Springbrunnen dort.

Wie engagierst du dich in Markkleeberg?

Ich engagiere mich in der Interkulturellen Frauengruppe in Markkleeberg.



Ich genieße die Treffen sehr. Es ist schön, dass dort so verschiedene Frauen aus verschiedenen Kulturen zusammen kommen und Zeit miteinander verbringen. Auch auf das Kochen und den Austausch heute habe ich mich sehr gefreut.

Was wünschst du dir für Markkleeberg?

Ich wünsche mir, dass es in Markkleeberg noch mehr Angebote gibt, dass mehr vor Ort stattfindet und dass man nicht erst nach Leipzig fahren muss. Ich wünsche mir, dass es Gemeinschaft und Miteinander und keinen Rassismus gibt und dass niemand ausgegrenzt oder diskriminiert wird.

Dessert



Ras Malai

Festliches Dessert aus Myanmar

- 1** 1 Liter Milch kochen, 300 Gramm Naturjoghurt dazugeben, 5 Minuten warten, weiches Baumwolltuch nutzen, um die Masse abtropfen zu lassen. wenn alles Wasser abgelaufen ist, 2 Teelöffel Zucker und 2 Teelöffel Mehl mischen.
- 2** Eine kleine Kugel oder eine beliebige Form aus dem Teig formen.
- 3** 2 Tassen Zucker mit 6 Tassen frischem Wasser mischen und gut kochen. Die kleinen Kugeln im Zuckersirup mit Deckel 15 bis 20 Minuten kochen.
- 3** 1 Stunde ruhen lassen, Abkühlen lassen (6 Stunden), optional mit Pistazien servieren

Zutaten

- Vollmilch
- Kondensmilch
- Zucker
- Wasser





Ich heiße **Eva**, ich habe zwei erwachsene Kinder und wir leben seit 15 Jahren in Markleeberg. Mein Mann und ich kommen ursprünglich aus West-Berlin. Dort habe ich ein Ingenieurstudium absolviert. In einer kleinen Stadt in Niedersachsen hatte ich eine Lehrtätigkeit an einer Hochschule. In meiner Freizeit singe ich in einem Frauenchor und engagiere mich für Frauen.

Eva.



Warum hast du dieses Rezept ausgewählt? Woher kennst du es?

Ich habe das Rezept von den Landfrauen aus Niedersachsen, es nennt sich Himbeertraum und ist sehr einfach und geht schnell. Ich mache es immer, wenn viele Menschen zusammen kommen und es ist eigentlich immer der Knaller. Die Landfrauen sind eine Vereinigung, die unter anderem auch Kochbücher herausgeben.

Welche Rolle spielt Kochen und Essen in deinem Leben?

Selber kochen halte ich für wichtig, da ich weiß, was in Fertig-Produkten alles drin sein kann. Ich koche, wenn ich Zeit habe, sehr gerne, am liebsten mit meiner Tochter, die sehr kreativ ist.

Die junge Generation hat ganz andere spannende Ideen beim Kochen. Unter Druck koche ich allerdings nicht so gerne.

Was gefällt dir an Markkleeberg? Was ist dein Lieblingsort?

Ich liebe den Cossi, dort gehe ich oft morgens und abends schwimmen. Was ich noch mag, ist die Nähe zu Leipzig. Die Anbindung mit der S-Bahn ist sehr gut.

Wie engagierst du dich in Markkleeberg?

Ich engagiere mich für Frauen, da ich in meinem Beruf immer wieder Dinge erfahren und erlebt habe, die mir zeigen, dass es noch immer wichtig ist, Frauen zu stärken. Ich bin Ingenieurin geworden, weil in meiner Familie viele diesen Beruf studiert haben. Ich bin allerdings die erste Frau. Es ist wichtig, dass Frauen Netzwerke bilden. Ich engagiere mich unter anderem in einem Frauengesprächskreis und im Ausschuss für Öffentlichkeitsarbeit, bei dem wir Ausstellungen in der Martin-Luther Kirche organisieren. Nebenbei mache ich auch Jugendarbeit für die Kirche.

Was wünschst du dir für Markkleeberg?

Ich wünsche mir für Markkleeberg eine offene Gesellschaft, die Menschen aller Nationalitäten und Hautfarben begrüßt.

Was ist dein Lieblingsgericht?

Ich mag die Latein-Amerikanische Küche mit Reis und Bohnen. Und ich mag Grießbrei mit Kirschen. Das ausgefallenste, was ich je probiert habe, waren Austern. Das muss ich nicht noch einmal essen.



Himbeertraum

Baiser-Schicht-Dessert



1 Ca. einen halben Tag vor dem Servieren das Dessert zubereiten, da die Himbeeren in gefrorenem Zustand verwendet werden. Ein paar gut erhaltene Himbeeren für die Dekoration zur Seite legen.

2 Das Baiser zerkleinern, die Schlagsahne ohne Zucker aufschlagen. Alles in einer großen Glasschale schichten, dabei mit etwa einem Drittel des Baisers beginnen. Anschließend eine Schicht Sahne, dann Himbeeren einfüllen. Je nach Schüsselgröße mehrfach wiederholen. Mit einer Schicht Sahne beenden und mit den zurückgelegten Himbeeren garnieren.

8-10 Personen

Zutaten

- 400 g Baiser, Geschmacksrichtung – Classic oder Vanille
- 800 g Schlagsahne
- 1,5 kg gefrorene Himbeeren





Ich heiße **Maria** und bin in Spanien geboren. Ich bin seit 1989 in Deutschland. Ich bin verheiratet und habe drei Kinder. In Markkleeberg wohne ich seit 2011, also schon 8 Jahre. Ich lese gerne, fahre Fahrrad oder reise.

Maria.

Warum hast du dieses Rezept ausgewählt? Woher kennst du es?

Sangria ist das Nationalgetränk in Spanien, es wird sehr viel getrunken.

Welche Rolle spielt Kochen und Essen in deinem Leben?

Ich koche jeden Tag. Kochen und Essen ist für mich essentiell, einmal am Tag gemeinsam mit der Familie zu essen, ist sehr wichtig. Ich esse sehr gern Fisch.

Was magst du an Markkleeberg? Was ist dein Lieblingsort?

Mir gefällt alles an Markkleeberg. Vor allem, dass es ruhig, kuschelig und klein ist. Der Cossi ist mein Lieblingsort. Auch die Nähe zu Leipzig gefällt mir, gerade auch, dass man mit dem Fahrrad nach Leipzig fahren kann. Leipzig hat viele Angebote und ich bin gerne dort, aber ich wohne sehr gerne in Markkleeberg.

Wie engagierst du dich in Markkleeberg?

Ich bin Mitglied in der interkulturellen Frauengruppe. Bei der Frauengruppe können alle Frauen, egal woher sie kommen oder wie alt sie sind mitmachen, einfach um zusammen zu sein, sich kennen zu lernen und sich auszutauschen. Wir unternehmen gemeinsam verschiedene Dinge und es macht immer Spaß. Wir freuen uns, wenn neue Gesichter dazukommen.

Was wünschst du dir für Markkleeberg?

Mir gefällt Markkleeberg, so wie es ist. Für Markkleeberg und allgemein für Deutschland wünsche ich mir, dass man wegen des Fakts, dass man aus dem Osten kommt, nicht in eine Schublade gesteckt wird.



Appertif



Sangria

Spanisches Nationalgetränk



- 1** Orange waschen und in Scheiben schneiden. Zitrone waschen und schälen, es wird nur die Schale benötigt. Pfirsich klein würfeln.
- 2** Alles zusammen mit dem Wein mischen und kalt stellen (am besten über Nacht).
- 3** Kurz vorm servieren die Zitronenlimonade und die Eiswürfel dazugeben. Kurz umrühren und fertig.

Tipp Um die Sangria kräftiger zu machen, kann man einen Schuss Weinbrand oder Gin zum Obst dazugeben und über Nacht stehen lassen.

Tipp 2 Auch köstlich ist die Alkoholfreie Variante mit Rotem Traubensaft.

Zutaten

- 1 unbehandelte Orange
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pfirsich
- 1 Liter Rotwein (trocken, am besten Tempranillo)
- 1 Liter Zitronenlimonade
- Eiswürfel



A portrait of a young woman with brown dreadlocks tied up, wearing a dark grey t-shirt and a thin brown necklace. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a blurred indoor setting with a white door.

Ich heiße **Selina** und bin 24 Jahre alt. Ich komme eigentlich aus Bayern und habe dort einige Jahre gelebt. Ich arbeite als Heilerziehungspflegerin und habe zu Hause auch einen Verein, bei dem wir Kunst- und Kulturveranstaltungen organisieren. Ich bin hier im Komitee für Sexuelle Bildung und arbeite sehr gerne für die Diakonie Leipzig. Sonst bin ich sehr gern draußen.

Selina.

Warum hast du dieses Rezept ausgewählt? Woher kennst du es?

Mir fallen manchmal einfach Sachen ein und dann probiere ich das aus. Ich finde Salat immer schön als Vorspeise, weil das nicht zu viel Appetit für den Hauptgang wegnimmt. Ich mag auch gerne Nüsse und Pilze, deshalb habe ich mich dafür entschieden.

Welche Rolle spielt Kochen und Essen in deinem Leben?

Für mich spielt Kochen eine sehr große Rolle. Ich koche jeden Tag, manchmal auch mehrmals. Ich koche auch immer zu viel, so dass ich den Rest immer einfrieren muss. Ich koche oft für viele Menschen für Veranstaltungen, Feste, für unseren Verein oder im Zeltlager.

Was ist dein Lieblingsgericht?

Ich esse gern verschiedene Sachen. Ich esse auch mal gern Käsespätzle, aber sonst mag ich eher nicht die deutsche Küche sondern eher ein bisschen ausgefalleneres Essen. Ich mag zum Beispiel indische Gewürze sehr. In Indien war ich auch selbst schon.

Was magst du an Markkleeberg? Was ist dein Lieblingsort?

Ich mag die kleinen Nischen am Cossi sehr gern, vor allem wenn es nicht ganz so voll ist.

Wie engagierst du dich in Markkleeberg?

Ich engagiere mich für Barrierefreiheit. In Markkleeberg gibt es die AG Barrierefreiheit, die sich regelmäßig trifft und für ein Markkleeberg ohne Barrieren eintritt.

Ich engagiere mich außerdem im Gemeinschaftsgarten und finde das Projekt toll, weil es ein Ort ist, an dem sich ganz viele verschiedene Leute treffen. Und weil es dort Barrierefreiheit nicht nur bautechnisch gibt, sondern auch menschlich. Ich erlebe dort viele schöne Momente. In den Gemeinschaftsgarten kann jeder kommen, mitgärtnern und bei den Veranstaltungen mitmachen. Es gibt viele Workshops und Feste oder gemeinsame Essen bei denen jeder mitmachen kann. Das finde ich ziemlich schön.

Was wünschst du dir für Markkleeberg?

Ich hoffe, dass es in Zukunft nicht so viele Baustellen geben wird. Ich wünsche mir auch, dann man hier bezahlbaren Wohnraum findet, der barrierefrei ist.





Mediterraner Salat

mit gefüllten Champignons

- 1 Champignons vom Stiel befreien und leicht aushöhlen.
- 2 Fetakäse mit der Gabel zu einer Masse zerdrücken (falls zu fest hilft ein kleiner Schuss Milch). Petersilie fein hacken und mit in die Fetamasse geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 3 Champignons mit der Masse füllen und mit Reibekäse bedecken und für ca 15 Minuten bei 180 Grad in den Backofen
- 4 Salat waschen und in Salatschüssel geben, Tomaten (oder anderes Gemüse nach Wahl und Saison) klein schneiden und mit zum Salat geben, Walnüsse hinzugeben.

Dressing Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Senf und Marmelade in Tasse geben und gut vermengen



Zutaten

- Salat der Saison (Feldsalat, Rucola)
- Tomaten
- Walnüsse
- Champignons
- Fetakäse
- Reibekäse
- Petersilie

Dressing

- Olivenöl
- Essig (Balsamico oder Weißweinessig möglich)
- Zitrone
- Marmelade nach Wahl
- Senf
- Salz
- Pfeffer



A portrait of a young woman with long, light brown hair, a nose ring, and a small hoop earring. She is smiling slightly and looking towards the camera. She is wearing a dark green cardigan over a top with a colorful geometric pattern. The background is a blurred indoor setting with light-colored walls and a door.

Ich heiße **Diana** und bin 30 Jahre alt. Ich habe Geographie und im Master Nachhaltige Raumentwicklung studiert. Nach der Schule habe ich ein freiwilliges ökologisches Jahr in einer Kinder- und Jugendbegegnungsstätte gemacht. Gerade arbeite ich in einem Planungsbüro, das Stadtentwicklungskonzepte für Städte und Gemeinden schreibt. Ich wohne seit 9 Jahren in Markkleeberg. Ich habe vorher in Leipzig gewohnt, das war mir zu stressig. Ich habe mich dort nie richtig zu Hause gefühlt. Meine Freizeit verbringe ich damit, mich für fairen Handel zu engagieren. Ich fahre außerdem gern Fahrrad, mache Musik, spiele Klavier, treffe Freunde und mache – am liebsten draußen - Sport.

Diana.

Warum hast du dieses Rezept ausgewählt? Woher kennst du es?

Ich habe dieses Rezept ausgesucht, weil ich vor zwei Jahren in Nicaragua war, um eine Kaffee-kooperative zu besuchen. Die Menschen dort essen das Gericht zu jeder Tageszeit. Das gibt es dort praktisch immer. Das Gericht besteht aus Reis und Bohnen, je nach Tageszeit kann man es mit Toastbrot, Ei, Käse, Krautsalat oder zum Frühstück auch mit gebratenen Kochbananen essen.

Welche Rolle spielt Kochen und Essen in deinem Leben? Wie oft kochst du?

Ich koche gerne zusammen mit Freunden. Das macht mir viel Spaß. Alleine Kochen mag ich nicht. Kochen und Essen sind für mich Sachen, die ich gern mit anderen Menschen zusammen mache. Allein bin ich eher unkreativ, aber wenn ich weiß, dass ich für jemand anderen koche, dann strenge ich mich richtig an.

Was ist dein Lieblingsgericht?

Mein Liebessessen ist auf jeden Fall etwas Süßes. Ich liebe Quarkkeulchen mit Apfelmus. Das ausgefallenste, was ich jemals gegessen habe war eine Glühweinbolognese.

Was gefällt dir an Markkleeberg? Was ist dein Lieblingsort?

Ich mag an Markkleeberg, dass ich mich immer entscheiden kann, ob ich gerade in die Natur oder die Stadt möchte. Ich mag auch, dass Markkleeberg trotz 25.000 Einwohnern Kleinstadtflair hat. Mir gefällt die Stadtstruktur.

Wie engagierst du dich in Markkleeberg?

Ich engagiere mich in der Steuerungsgruppe

Fairtrade und das bereits seit 8 Jahren. 2011 haben wir die Steuergruppe gegründet und seitdem beantworte ich dort E-Mails und bin die Koordinatorin. Wir haben mehrere Projekte. Gerade versuchen wir das Thema „Faire Beschaffung“ in die Kommune zu bringen und wir machen viel Öffentlichkeitsarbeit für die Einwohner*innen, zum Beispiel auf dem Stadtfest. Außerdem organisieren wir regelmäßig faire Radtouren. Das aktuellste Projekt ist der Markkleeberger Städtekaffee. Der Kaffee kommt aus Nicaragua von der Kooperative, die ich besucht habe. Der Kaffee wird in der AWO-Werkstatt in Markkleeberg verpackt. In der Steuerungsgruppe kann jeder mitmachen, der sich für eine gerechtere Welt einsetzen möchte. Man kann uns immer mit guten Ideen unterstützen oder in dem man zu unseren Treffen kommt und sich einbringt. Wir versuchen außerdem in Markkleebergs neue Kooperationspartner in Gastronomie, Einzelhandel und Wirtschaft sowie engagierte Menschen in Vereinen, Kirchen und Schulen zu finden, die das Thema Fairer Handel unterstützen. Ich wünsche mir eine bessere und gerechtere Welt und dass es keine Kinderarbeit mehr gibt.

Was wünschst du dir für Markkleeberg?

Ich wünsche mir, die Menschen in Markkleeberg für das Thema Fairer Handel zu sensibilisieren und dass mehr Leute darüber nachdenken, faire Produkte zu kaufen. Bedingung dafür ist natürlich auch, dass es in Markkleeberg mehr Anbieter*innen für faire Produkte gibt und wir noch weitere Unterstützer*innen finden. Überregional gedacht wünsche ich mir, dass wir weitere Netzwerke bilden können und es mehr faire Städte in Sachsen gibt, die sich für das Thema engagieren.



Gallo Pinto mit Tostones

Der „Gefleckte Hahn“

1 Die roten Bohnen in ungesalzenem Wasser so lange kochen bis sie gar sind. Das kann zum Teil 1,5-2h dauern. Am Ende der Kochzeit wird eine klein geschnittene Knoblauchzehe zu den Bohnen gegeben. Am Besten ist es die Bohnen am Vortag zu kochen, da dann die Bohnen gut durchgezogen sind. Ein Einweichen der Bohnen, wie es auf allen Verpackungen steht, verkürzt zwar die Kochzeit, es dauert aber noch länger, da z.T. Einweichzeiten bis zu 12h benötigt werden. Ich habe die Bohnen immer am selben Tag direkt gekocht. Da die Bohnen aber entsprechend viel Wasser ziehen, muss immer mal wieder Wasser nach gegossen werden.

2 Neigt sich die Kochzeit für die Bohnen dem Ende zu, kann der Reis gekocht werden. Dazu wird der Reis in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun angebraten. Die Paprika würfeln und mit dem Reis etwas anbraten. Mit so viel Wasser aufgießen, dass der Reis geradeso bedeckt ist. Immer wieder mit Wasser nachgießen, sodass das Wasser am Ende in den Reis gezogen ist und dieser gar ist (ähnlich wie bei einem Risotto). Ist der Reis fertig, diesen beiseite stellen.

3 Nun wird die klein geschnittene Zwiebel in etwas Öl in einer Pfanne angebraten. Dann die gar gekochten Bohnen dazugeben. Die Mengenangabe hierzu ist nicht ganz eindeutig zu definieren. Punkt ist, dass die Mengenverhältnisse zwischen Bohnen und Reis ca. 1:2 (Bohnen:Reis) sind. Dann den Reis dazugeben. Gern kann auch etwas von der Bohnenbrühe dazu gegeben werden. Mit Salz würzen.

4 Hier noch das Rezept für die gebratenen Tostones: Zwei Kochbananen schälen und in eher dickere Scheiben schneiden. Diese in reichlich Öl goldbraun anbraten. Dann herausnehmen. Mit einem Glas oder ähnlichem zu flachen Talern drücken und nochmals in die Pfanne geben und braten.

Dann Bohnen und Reis mit einem Spiegelei, ein paar Gurkenscheiben, einem Stück Fetakäse und den Tostones anrichten.

Bon provecho!



4 Personen

Zutaten

- 250g fair gehandelter Reis (z.B. Hom Mali)
- 200g fair gehandelte getrocknete Rote Bohnen (Sorte Cholo Rojo)
- 1 Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 1/2 Paprikaschote

Beilagen

- 2 fair gehandelte Kochbananen
- Gurke
- Feta/Hirtenkäse
- 4 Eier





Ich heiße **Christin**, bin 32 Jahre alt und wohne in Markkleeberg, schon seit 13 Jahren. In meiner Freizeit mache ich gerne Sport, schreibe oder male. Ich höre gern Helene Fischer und lese gern. Ich arbeite in der AWO-Werkstatt für Menschen mit Behinderung in Markkleeberg. Dort verpacken wir zum Beispiel den fairen Markkleeberger Städtkaffee.

Christin.



Warum hast du dieses Rezept ausgewählt? Woher kennst du es?

Das ist mein Lieblingsbananenshake. Ich habe das schon als kleines Kind gerne getrunken.

Welche Rolle spielt Kochen und Essen in deinem Leben?

Ich koche immer am Mittwoch. Ich liebe Kochen und Essen. Ich liebe selbstgemachte Pizza mit Salami, Mais, Oliven und Mozzarella.

Was magst du an Markkleeberg? Was ist dein Lieblingsort?

Ich mag die Straße, in der ich wohne. Und ich mag es, meine Familie zu besuchen. Mein Lieblingsort ist bei der Familie. Ich mag auch die Bibliothek.

Wie engagierst du dich in Markkleeberg?

Ich engagiere mich für Menschen mit Behinderung. Ich mache mit beim Projekt „Mittendrin

in Markkleeberg“ - ich habe zum Beispiel geholfen, Weihnachtspakete für die Partnerstadt Zărnești in Rumänien zu sammeln und zu verpacken. Außerdem habe ich beim Hochwasserschutz geholfen und wir laufen jedes Jahr beim Spendenlauf für die Mukoviszidose Selbsthilfe mit. Wir setzen uns außerdem gegen Rassismus und für geflüchtete Menschen ein und organisieren einmal im Monat das Begegnungscafé. Wir engagieren uns auch für politische Bildung in leichter Sprache, sodass alle Menschen teilhaben und politisch aktiv sein können.

Was wünschst du dir für Markkleeberg?

Ich wünsche mir, dass Markkleeberg barrierefrei ist - ein Ort für alle Menschen und ein Miteinander ohne Vorurteile und Berührungsängste.



Dessert Drink



Bananenshake

à la Christin

1 Bananen schälen und in einem Gefäß mit Milch und Vanillezucker pürieren.

2 Shake in Gläser füllen.

3 2-3 Bananen in Scheiben schneiden.

4 Zucker in einer Pfanne erhitzen bis er flüssig ist, Bananenscheiben hinzugeben und umrühren.

5 Schnell kleine Portionen in die Gläser geben, da die Zuckermasse schnell erhärtet und dann nicht mehr gut zu bearbeiten ist.

Zutaten

- fair gehandelte Bananen
- Zucker
- Bio-Milch/Hafermilch
- Vanillezucker



A portrait of a man with short, light brown hair and a light beard, smiling at the camera. He is wearing a green polo shirt. The background is a blurred indoor setting.

Mein Name ist **Tobias**. Ich bin 30 Jahre und lebe seit über 10 Jahren in Marktleeburg. Ich arbeite als Heilerziehungspfleger und mittlerweile als Sozialpädagoge im Wohnverbund „Katharina von Bora“, einer Wohneinrichtung für Menschen mit Behinderung, auf dem Eulenberg. Aktuell ist meiner Freizeit gehe ich gern schwimmen oder Fahrrad fahren und treffe mich gern mit Freunden auf einen Kaffee.

Tobias.



Warum hast du dieses Rezept ausgewählt? Woher kennst du es?

Besonders an warmen Sommertagen ist eine fruchtige Bowle etwas sehr Erfrischendes. Auf der Suche nach einer alkoholischen und nicht alkoholischen Bowle bin ich vor einiger Zeit im Internet auf ein Rezept gestoßen, welches ich dann noch ein bisschen abgeändert habe.

Welche Rolle spielt Kochen und Essen in deinem Leben?

Ich esse gerne und koche auch gern. Leider habe ich wenig Zeit zum Kochen. Ich bin beim Kochen eher Einzelkämpfer und setz dabei nicht so auf Teamwork. Ich probiere gerne neue Speisen aus verschiedenen Ländern aus und übernehme dabei auch gerne besondere Essrituale.

Was gefällt dir an Markkleeberg? Was ist dein Lieblingsort?

An Markkleeberg mag ich das ausgeglichene Leben. Es gibt eine herrliche Natur. Hier kann man an den Seen beim Fahrradfahren, Schwimmen oder Sonnen entspannen.

In kürzester Zeit erreicht man das Zentrum von Leipzig wo man Einkaufsmöglichkeiten hat und immer etwas erleben kann.

Wo engagierst du dich?

Ich bin bei verschiedenen Initiativen aktiv. Ich unterstütze das Projekt „Mittendrin in Markkleeberg“ ein Projekt zur Verbesserung der Teilhabe von Menschen mit Behinderungen in Markkleeberg. Außerdem organisiere ich gemeinsam mit den Kirchgemeinden von Markkleeberg das Begegnungscafé im Wohnverbund „Katharina von Bora“. Ich engagiere mich auch politisch. Zwar hat es knapp nicht für die Wahl zum Stadtrat gereicht allerdings bringe ich mich an verschiedenen Stellen zum Beispiel in der AG Barrierefreies Markkleeberg, im Sozialausschuss und im Ausschuss für strategische Stadtentwicklung mit ein. Ein wichtiges Anliegen ist für mich auch die ehrenamtliche Arbeit im Kriseninterventionsteam. Dort unterstützen wir Menschen in den ersten Stunden nach einem traumatischen Erlebnis.

Wer kann mitmachen/Wie kann man euch unterstützen?

Zum Begegnungscafé kann jeder kommen. Es gibt einen Jahresplan mit monatlichen Terminen und Veranstaltungen. Ziel ist dabei das unterschiedliche Menschen aus Markkleeberg sich treffen, austauschen, unterstützen und ggf. gemeinsame Interessen feststellen.

Für Infos: tobias.hoenig@diakonie-leipzig.de

Was wünschst du dir für Markkleeberg?

Ich wünsche mir für Markkleeberg mehr gesellschaftliches Engagement. In Markkleeberg leben tolle Menschen mit vielen Fähigkeiten. Wenn jeder auf einen anderen etwas zugeht könnten sich tolle Synergien entwickeln.

Aperitif



Melonenbowle

für warme Sommerabende



1 Apfelsaft, Mineralwasser und Sekt kalt stellen!

2 Die Wassermelone und Honigmelone halbieren und die Kerne entfernen. Möglichst mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch stechen und in ein Bowlegefäß füllen. Die gefrorenen Himbeeren ebenso in das Bowlegefäß geben. Das Bowlegefäß kann auch aus einer großen Wassermelone hergestellt werden.

3 Den gekühlten Apfelsaft, den Saft aus den Zitronen sowie den Himbeersirup über die Melonenkugeln und die Himbeeren gießen und ganz vorsichtig durchrühren. Die Bowle mit 1 Liter Mineralwasser auffüllen. Nach Belieben kann zu der Bowle Sekt hinzugegeben werden.

Zutaten

- 1 Wassermelone
- 1 Honigmelone
- 250 g Himbeeren gefroren
- 2 Zitronen
- 150 ml Himbeersirup
- 500 ml Apfelsaft
- 1l Mineralwasser
- (2 Flaschen Sekt)
- Minze zum Dekorieren



A close-up portrait of a woman with long, wavy, reddish-brown hair and blue eyes. She is smiling slightly and looking towards the camera. She is wearing a light blue tank top with dark blue straps. The background is a blurred indoor setting with light-colored walls and a window.

Mein Name ist **Kathrin** und ich lebe seit 2008 in Markkleeberg. Ich leite einen Wohnverbund für Menschen mit einer sogenannten Behinderung in Markkleeberg und engagiere mich dafür, Menschen mit unterschiedlichen Wurzeln, Eigenschaften und Eigenheiten zusammenzubringen. Mein Mann Andreas arbeitet als Professor an einer theologischen Hochschule, die sich mit interkultureller Theologie beschäftigt. Derzeit studieren an seiner Hochschule Studierende aus vierzig Ländern mit insgesamt fünf Religionen.

Kathrin.

Warum hast du dieses Rezept ausgewählt? Woher kennst du es?

Die Idee zu dem Gericht kam uns bei einem Gespräch mit Kiran. Sie sprach von dem geplanten gemeinsamen Kochabend, und auch davon, dass sie für Biriyanis noch eine Vorsuppe benötige. Da Kiran aus Tamil Nadu in Südindien kommt, kam uns der Gedanke, es mit einer südindisch, genauer „keralisch“ inspirierten Suppe zu versuchen. Das Bundesland Kerala ist legendär für seine Fischgerichte. Spezialität sind Bananenblätter eingewickelte, scharf gewürzte Fische, die über dem Feuer gegart werden. Damit die Suppe noch etwas Konsistenz bekommt, haben wir uns entschlossen, noch ein paar Teigblättchen zuzugeben, was in Südindien wohl niemand machen würde.

Welche Rolle spielt Kochen und Essen in deinem Leben? Wie oft kochst du?

Kochen spielt eine große Rolle in unserem Leben. Auf allen Reisen durch Asien wird probiert, was das Zeug hält. Natürlich nur das, was die Einheimischen auch essen. Bevorzugt essen wir Streetfood.

Was gefällt dir an Markkleeberg? Was ist dein Lieblingsort?

Das Schöne an Markkleeberg ist seine Sandwichposition zwischen dem coolen Leipzig und den neuen Seen. Ins Theater ist es ein Katzensprung, die Fahrradfahrt an ein Ufer, wo man/frau ungestört ist, auch.

Wo engagierst du dich? Was machst du dort zum Beispiel?

Wir sind bei verschiedenen Initiativen aktiv. Wir unterstützen das Projekt „Mittendrin in Markkleeberg“ ein Projekt zur Verbesserung



der Teilhabe von Menschen mit Behinderungen in Markkleeberg. Außerdem organisieren wir gemeinsam mit den Kirchgemeinden von Markkleeberg das Begegnungscafé im Wohnverbund „Katharina von Bora“.

Wer kann mitmachen/Wie kann man euch unterstützen?

Zum Begegnungscafé kann jeder kommen. Es gibt einen Jahresplan mit monatlichen Terminen und Veranstaltungen. Ziel ist dabei, dass unterschiedliche Menschen aus Markkleeberg sich treffen, austauschen und gegenseitig unterstützen.

Was wünschst du dir für Markkleeberg?

Für Markkleeberg wünschen wir uns eine Horizonterweiterung zur Gestaltung der Gemeinschaft und der Vielfalt für das Leben.

Vorspeise



Keralische Suppe

sündindisch inspiriert

1 Als Basis für die Suppe dient ein gewöhnlicher Gemüsefond. Suppengemüse, zwei getrocknete Chilischoten und ein TL Pfefferkörner anbraten, mit Wasser übergießen und zwei Stunden köcheln lassen. Das Ganze durch ein Sieb gießen und die Brühe in einem Topf auffangen.

2 Für die Teigblättchen Mehl mit Kurkuma und einem Ei vermischen, das Ganze salzen und kneten. Der Teig darf weder krümeln noch kleben. Den Teig dann flach auswalzen und in kleine Stücke schneiden.

3 Diese dann in die kochende Brühe geben und zwei Minuten kochen lassen. Die vegetarische Variante der Suppe ist damit fertig.

4 Für eine Variante mit Garnelen: Diese in Chilipulver und Kurkuma einlegen. Beim Chili nicht geizen, die Suppe wird scharf. Die Garnelen in Öl kurz anbraten und zusammen mit den Teigblättchen in die kochende Brühe geben. Zwei Minuten kochen lassen.



Zutaten

Brühe

- Suppengemüse
- 2 getrocknete Chilischoten
- 1 TL Pfefferkörner
- Wasser

Teigblättchen

- Mehl
- Kurkuma
- Ei
- Salz

Nicht-vegetarische Variante

- Garnelen
- Chili
- Kurkuma
- Öl



Ich bin **Kiran**, ich bin 23, komme aus Südinien und arbeite als Freiwillige für ein Jahr in einem Wohnverbund für Menschen mit Behinderung in Markkleeberg. Ich liebe meinen Job aus ganzem Herzen, man würde mich wahrscheinlich ein bisschen als Workaholic bezeichnen. Ich bin ausgebildete Krankenschwester und Hebamme von Beruf. Ich beschäftige mich hauptsächlich damit, Freunde zu treffen und besuche gern Seminare und Präsentationen. In meiner Freizeit putze ich gern und dekoriere meine Wohnung. Auch das Lesen von Büchern empfinde ich als eine sehr gute und gesunde Angewohnheit für einen gesunden Körper und Geist.

Kiran.

Warum hast du dieses Rezept ausgewählt? Woher kennst du es?

Ich habe beschlossen, Biryani zu kochen, weil dies nicht nur mein Lieblingessen ist, sondern auch das von vielen Indern und anderen Menschen, die es probiert haben. Dies ist ein typisches indisches Gericht, das zu vielen besonderen Anlässen wie Hochzeiten, Geburtstagen und sogar bei einigen Todeszeremonien zubereitet wird.

Welche Rolle spielt Kochen und Essen in deinem Leben? Wie oft kochst du?

Als ich in Indien war, war Kochen mein Haupt-hobby, ich kochte in meiner ganzen Freizeit und habe die ganze Zeit alle möglichen Sorten von Kuchen gebacken. Ich mag es zu sehen, wie die Leute reagieren, wenn sie mein Essen probieren. Ich bin froh, wenn sie richtig viel davon essen, deshalb koche ich normalerweise mehr als angemessen. Aber heutzutage koche ich seltener, vielleicht nur noch einmal pro Woche, weil ich an meinem Arbeitsplatz esse. Meine Familie und Freunde würden sagen, es wäre besser gewesen, wenn ich eine Kochausbildung gemacht hätte, anstatt in der Pflege zu arbeiten weil ich so gerne koche und esse.

Was gefällt dir an Markkleeberg? Was ist dein Lieblingsort in Markkleeberg?

Ich mag Markkleeberg wegen seiner natürlichen Schönheit und der gut organisierten Gemeinschaft. Mein Lieblingsort in Markkleeberg ist der Fahrradweg um den Cospudener See, der meiner Meinung nach der beste Ort zum Radfahren ist. Ich fahre manchmal vor oder nach der Arbeit dorthin, danach fühle ich mich von der Brise, dem erfrischenden Wasser und den Bäumen dort total erfrischt und energisch.

Wo engagierst du dich? Was machst du dort zum Beispiel?

Ich gehe oft zu Vorträgen oder Diskussionen über aktuelle politische und gesellschaftliche Situationen in Indien – über Kastensysteme, Dalit-Theologie usw. Ich finde es so interessant und eine großartige Inspiration, sich selbst zu erkunden.

Was wünschst du dir für Markkleeberg?

Ich wünsche mir, dass Markkleeberg so wie es ist bleib und immergrün ist, weil ich die Natur besonders liebe, wenn ich mit dem Fahrrad von Leipzig nach Markkleeberg fahre. Ich spüre immer den Unterschied zwischen diesen beiden Orten – Markkleeberg ist viel schöner - so wunderbar und voller natürlicher Schwingungen.





Biryani

Indisches Reisgericht

1 Die Gewürze in einem Teelöffel Öl anbraten. In einer Küchenmaschine pürieren. Dies wird die Masala-Currypaste.

2 Danach Reis waschen, Wasser abtropfen lassen und in einer Pfanne mit starkem Boden Öl erhitzen, Kreuzkümmel hinzufügen, sobald es zu knistern beginnt, Cashewnüsse hinzufügen und goldbraun braten.

3 Zwiebeln dazugeben, ebenfalls goldbraun braten. Fügen Sie nun die Tomate hinzu und braten Sie sie, bis sie breiig wird. Fügen Sie Minzeblätter und die gemahlene Curry-Paste hinzu und braten Sie diese Masse.

4 Dann den Reis unterrühren und anbraten, bis alles gut mit dem Masala bedeckt ist. Fügen Sie nun nach Belieben Salz hinzu und mischen Sie alles gut.

5 Fügen Sie 2 Tassen Wasser hinzu und kochen Sie alles 20-30 Minuten.



Zutaten

- 400g Champignons
- 1 1/4 Tasse fair gehandelter Basmatireis
- Cashewnüsse (optional)
- Asiatische Minzeblätter
- 1 große rote Zwiebel (längs geschnitten)
- 1 gehäufte Teelöffel Tomate, (super fein gehackt)
- 1 gehäufte Teelöffel Schwarzkümmel aka Shah Jeera / Kreuzkümmel
- 1 Esslöffel Reiskleieöl
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 2 Tassen Wasser
- Salz zum Abschmecken
- 3 Gewürznelken
- Kleine Zimtstange
- 1 Sternanis
- Grüne und schwarze Kardamomschoten
- 1,5 gehäufte Esslöffel Koriandersamen
- 3 trockene rote Chili
- 3 frische grüne Chili
- 1 Stück Ingwer
- 7 Knoblauchzehen
- Koriander

A portrait of a young man with a short, dark beard and mustache, looking directly at the camera with a slight smile. He is wearing a dark blue t-shirt with a vibrant floral pattern in pink, green, and orange. The background is a blurred indoor setting with light-colored walls and a door.

Mein Name ist **Abdulrahman**. Ich bin 21 Jahre alt. Ich lebe seit 2015 in Deutschland und bin 2017 nach Markkleeberg gezogen. Ich lebe alleine in Markkleeberg und habe eine Ausbildung zum Krankenpflegehelfer absolviert. Aktuell erweitere ich meine Kenntnisse mit einer Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger.

Abdulrahman.



Warum hast du dieses Rezept ausgewählt? Woher kennst du es?

Ich kenne Atajeff aus meinem Heimatland Syrien. Ich kenne das Rezept schon lange und bereite es gern zu. Meine Freunde freuen sich sehr darüber, wenn ich diese arabische Süßspeise mache.

Welche Rolle spielt Kochen und Essen in deinem Leben? Wie oft kochst du?

Ich koche mehrmals in der Woche. Ich esse gerne zum Abendessen warm. Das ist üblich in

Syrien. Ich koche schon immer sehr gerne und lade gerne Freunde zum Essen ein.

Was gefällt dir an Markkleeberg & was ist dein Lieblingsort in Markkleeberg?

Ich bin in Markkleeberg am liebsten am Cospudener See dort liege ich gern in der Sonne oder fahre mit dem Fahrrad oder Inlinern.

Wo engagierst du dich? Was machst du dort zum Beispiel?

Ich beteilige mich beim Begegnungscafé. Das Begegnungscafé findet einmal monatlich im Wohnverbund „Katharina von Bora“ statt. Dort treffen sich ganz verschiedene Menschen aus Markkleeberg um miteinander ins Gespräch zu kommen.

Wer kann mitmachen/Wie kann man euch unterstützen?

Alle die möchten können zu den Veranstaltungen des Begegnungscafés kommen. Man kann hier Menschen kennenlernen und vielleicht finden sich Freundschaften oder man kann sich gegenseitig unterstützen.

Was wünschst du dir für Markkleeberg?

Ich mag Winter. Ich würde mir mehr Schnee wünschen. Aber vor allem wünsche ich mir, dass die Menschen die in Markkleeberg wohnen gut miteinander zusammenleben können.





Atajeff

Syrisches Dessert

Füllung 1 Liter Milch erwärmen. Kurz bevor die Milch anfängt zu kochen 2 Esslöffel Essig hinzugeben. Die Milch flockt aus. Mit einem Sieben die Milchmasse auffangen. Die Flüssigkeit kann entsorgt werden. 400 ml Milch in einen Topf geben und 2 Esslöffel Gries, 2 Esslöffel Stärke, 2 Esslöffel Zucker dazugeben und unter ständigem Rühren erwärmen bis es eine feste Masse entsteht. 1 Esslöffel Butter, 1 Esslöffel Rosenwasser sowie die Milchmasse dazugeben. Die Masse mit einem Pürierstab verrühren bis eine glatte Masse entsteht. Die Masse für ca. 1 Stunde kaltstellen.

Sirup 250 Zucker und 125 ml Wasser mischen und ca. 15 Min in einem Topf kochen lassen. 1 Esslöffel Zitronensaft und 1 Esslöffel Rosenwasser dazugeben. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Teig 600 Gramm Mehl, 1 Tüte Backpulver, 1 Päckchen Trockenhefe, 2 EL Zucker, 1 Prise Salz verrühren miteinander verrühren. 750 ml Milch dazu geben und alles erneut verrühren bis eine dickflüssige Masse ohne Klumpen entsteht. Eine beschichtete Pfanne mit wenig Margarine einstreichen. In der heißen Pfanne kleine Pfannkuchen backen. Die Pfannkuchen aber nur von einer Seite backen bis kleine Bläschen entstehen und der Pfannkuchen trocken ist. Den Pfannkuchen nicht zu dunkel werden lassen.

Auf die ungebratene Seite des Pfannkuchens 1 Löffel der Füllungsmasse geben und die Pfannkuchen mittig zusammen falten. Die Ränder der gefüllten Pfannkuchen mit einer Gabel zusammendrücken.

Die gefüllten und zusammengedrückten Pfannkuchen in Öl frittieren bis sie goldgelb geworden sind. Die frittierten Pfannkuchen in Zuckersirup tauchen und mit gemahlenen Pistazien oder Kokos dekorieren.

Zutaten

Füllung

- 1,4 Liter Bio-Milch
- 2 Esslöffel Essig
- 2 Esslöffel Gries
- 2 Esslöffel Stärke
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel Butter
- 1 Esslöffel Rosenwasser

Sirup

- 250 Zucker
- 125 ml Wasser
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Rosenwasser

Teig

- 600 Gramm Mehl
- 1 Tüte Backpulver
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 750 ml Bio-Milch

Deko

- gemahlenen Pistazien oder Kokos





Interkulturelle Frauen*gruppe

Die Interkulturelle Frauen*gruppe Markkleeberg ist ein Zusammenschluss von Frauen* mit und ohne Migrationshintergrund und bietet Raum, um sich auszutauschen und Freundschaften zu schließen. Jeden Monat gibt es andere Aktivitäten, wir unternehmen gemeinsame Ausflüge, besuchen Veranstaltungen, Picknicken, Kochen, Spielen, Basteln, Töpfern, gehen Spazieren oder sitzen einfach bei Kaffee und Tee gemütlich zusammen. Außerdem gibt es Workshops zur Selbstverteidigung, Rhetorik und weitere Veranstaltungen zum Empowerment, denn es geht uns auch darum, Frauen* zu stärken sowie für Geschlechtergerechtigkeit und Feminismus und gegen Sexismus und patriarchale Strukturen zu kämpfen. Alle Frauen* sind jederzeit herzlich willkommen.

Gemeinschaftsgarten

Der Gemeinschaftsgarten ist ein Ort der Begegnung, des Austauschs und der Bildung. Der Garten bringt so Menschen unterschiedlichsten Alters, mit und ohne Migrationshintergrund, mit und ohne Behinderung – also Menschen aller Art – zusammen. Regelmäßig finden hier Lesungen, Flohmärkte und Workshops – zum Beispiel zu Aquarellmalerei, Fotografie, Hochbeete-Bau, Insektenhotels und Nistkästen – statt.

Außerdem veranstalten wir einmal jährlich ein Sommer- oder Herbstfest mit interkulturellen Speisen und Live-Musik sowie diversen Spielen und Mitmachaktionen.

Während der Saison wird im Garten natürlich auch gegärtnert. Die verschiedenen Beete im Garten werden kostenlos an Familien oder Einzelpersonen verliehen, diese treffen sich regelmäßig, um zu säen, zu gießen und zu ernten. Wer Lust hat, Teil des Gärtner*innenteams zu werden oder an Workshops und Festen teilzunehmen oder einfach allgemein das Gemeinschaftsgartenprojekt mitzugestalten, ist jederzeit herzlich willkommen.





AG Barrierefrei

Wie jede Stadt hat auch Markkleeberg Barrieren unterschiedlichster Art, die verhindern, dass alle Menschen gleichermaßen am Zusammenleben in der Stadt teilhaben können. Die AG Barrierefrei trifft sich einmal im Quartal und diskutiert Wege, wie diese Barrieren verringert oder beseitigt werden können, z.B. durch Rampen, leichte Sprache oder Gebärdensprachdolmetschen. Kein Mensch sollte aufgrund seiner körperlichen Verfassungen benachteiligt sein. Der Abbau von Barrieren ermöglicht Teilhabe, so hilft beispielsweise der Bau eines Fahrstuhls Menschen im Rollstuhl, aber auch älteren Menschen und Eltern mit Kinderwagen. Die Übersetzung von Texten in leichte Sprache und die Verwendung von Piktogrammen oder Bildern hilft Menschen mit Behinderung, aber auch denjenigen, deren Muttersprache nicht deutsch ist. Der Abbau von Barrieren hilft also allen. Wer sich auch gegen Barrieren in der Stadt einsetzen möchte, ist jederzeit herzlich willkommen, bei der AG mitzumachen.

Steuerungsgruppe Fairtrade

Seit 2015 trägt Markkleeberg offiziell den Titel Fairtrade Stadt. In der Steuerungsgruppe Fairtrade engagieren sich unter anderem Vereine, Kirchen, Schulen, die Stadtverwaltung sowie engagierte Menschen aus der Zivilgesellschaft, der Gastronomie und dem Einzelhandel für das Thema Fairer Handel. Sie treten ein gegen Kinderarbeit, Zwangsarbeit, Diskriminierung und unmenschliche Arbeitsbedingungen. Projekte der Gruppe sind zum Beispiel Faire Radtouren, Filmabende, verschiedene Lesungen, Bildervorträge und Workshops – z.B. zu fairen Bällen an Schulen. Außerdem hat die Steuerungsgruppe einen fairen Markkleeberger Städtelkaffee entwickelt und setzt sich für faire Beschaffung im Rathaus ein. Sie organisierte zudem die Projektwochen Nachhaltigkeit, die sich u.a. auch um die Themen Klimawandel, Plastik und Mobilität dreht und brachte gemeinsam mit der Leipziger Steuerungsgruppe eine Faire Straßenbahn auf die Schienen. Alle Beteiligten treffen sich regelmäßig, um sich zu vernetzen und neue Projekte und Veranstaltungen anzustoßen und zu planen. Alle sind herzlich willkommen, mitzumachen.





Lokales Bündnis für Familie

Die Initiative „Lokale Bündnisse für Familie“ wird im Rahmen des Programms „Vereinbarkeit von Familie und Beruf gestalten“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert. In Markkleeberg hat sich eine Gruppe gegründet, die ein solches Bündnis für Familie nach dem Vorbild vieler lokaler Bündnisse deutschlandweit entstehen lassen möchte, um sich für Familienfreundlichkeit – sowohl im beruflichen Kontext als auch in der Freizeit – einzusetzen. Auch für diese Gruppe werden weitere Mitstreiter*innen gesucht.

AG Queer

Die AG gibt queeren (LGBTIA* - also homo-sexuellen, bisexuellen, trans*-, intergeschlechtlichen und asexuellen) Menschen und deren Freunden die Möglichkeit, sich in lockerem Rahmen zu vernetzen und auszutauschen. Die AG bietet außerdem einen Raum, um Ideen zu sammeln und Projekte oder Veranstaltungen zu planen, beispielsweise im Rahmen des CSD oder IDAHIT* (Internationaler Tag gegen Homo-, Inter- und Trans*feindlichkeit). Noch immer werden queere Menschen diskriminiert, beleidigt und körperlich angegriffen. Die AG wirkt dem entgegen und hisst unter anderem einmal im Jahr die Regenbogenfahne am Rathaus, um ein Zeichen für geschlechtliche und sexuelle Vielfalt zu setzen.



Auch weitere Ideen für Projekte, Veranstaltungen oder zur Neugründung von AG's sind jederzeit herzlich willkommen. Wir freuen uns über alle Vorschläge und über neue engagierte Menschen. Meldet euch gern bei mir!

Susann Eube
Gleichstellungs- und
Integrationsbeauftragte
+49 341 35 33 206
susann.eube@markkleeberg.de

Herausgabe

Gleichstellungs- und Integrationsbeauftragte
Stadt Markkleeberg

Redaktion

Susann Eube, Anja Pethran

Gestaltung

Anja Pethran – anjapethran@gmail.com

Fotografie

Andreas Matthes – metaorange.de

Auflage

1000 Stück

Stand

Januar 2020 (1. Auflage)

Dieses Buch ist klimaneutral gedruckt.

Die Förderung für das Projekt wird durch den Freistaat Sachsen im Rahmen des Landesprogramms Integrative Maßnahmen bereitgestellt.

Anja Pethran – hat während des Projektes nicht nur das komplette Design und Layout des Buches übernommen sondern auch noch tatkräftig Andreas beim Fotografieren und bei der Bildkomposition unterstützt – danke Anja für dein Engagement, ohne dich wäre das Projekt nicht möglich gewesen!

Andreas Matthes – fotografierte während der Abende Menschen, Gerichte und Zutaten und kletterte sogar auf Tische, um die besten Fotos zu bekommen. Danke für deinen großartigen Einsatz und die wunderbare fotografische Dokumentation unserer gemeinsamen Zeit!





Respekt geht durch den Magen.

