



Ester Negusse Tesfamicael

Restaurantbesitzerin

Die leidenschaftliche Köchin
begeistert ihr internationales
Publikum.

Sucy Pretsch Welcome Dinner

Sie ist überzeugt: Gemeinsames Essen
verbindet Menschen aller Kulturen.



tischer Akt: Ich lege Wert auf faire Preise für die Erzeuger. Deshalb kaufe ich vieles auf dem Markt und im Bioladen. Essen und Genuss gehören für mich zusammen. Essen ist für mich Heimat und Schönheit: Wann immer möglich, koche ich selbst – angefangen von typischen Spezialitäten aus dem Schwarzwald bis hin zu Gerichten aus aller Welt. Am besten schmeckt es mir in Gemeinschaft.

■ *Iris Schöniger, Welthungerhilfe*

Willkommen zum Dinner!

Gemeinsames Essen halte ich für einen hilfreichen Aspekt bei einem kulturellen Austausch – so wie wir das in unserem Flüchtlingsprojekt „Welcome Dinner Stuttgart“ immer wieder erleben. Gastgeber aus Deutschland und Geflüchtete treffen sich bei einem Essen und sprechen miteinander, lernen sich kennen und tauschen sich aus. Nicht selten werden hierbei Freundschaften begründet und der Grundstein gelegt für eine gelungene Integration. Mal ganz abgesehen davon, dass man zudem Speisen aus außereuropäischen Ländern kennenlernt und damit seinen Blick für die Welt etwas weiter öffnen kann.

■ *Sucy Pretsch, Welcome Dinner Stuttgart*

Geld für Süßigkeiten

Als ich kein Geld hatte, habe ich mir immer gesagt: Wenn ich eine gute Ausbildung und Geld habe, dann kaufe ich mir ganz viele tolle Sachen zum Essen, z. B. Chips und Süßigkeiten. Nun kann ich mir diese guten Sachen kaufen, aber jetzt sagt man mir, dass das alles ungesund ist.

■ *Agnes Nyanda, Chief Hospital Accountant in Malawi,
zum Thema Übergewicht*

Mein Traum hat sich erfüllt

Als ich ein Kind war, hatte meine Familie ein Restaurant in Eritrea. Am Wochenende war das Restaurant stets voll. Es kamen fast ausschließlich Italiener. Sie konnten es sich leisten, Essen zu gehen. Die meisten von ihnen lebten in Asmara, der Hauptstadt von Eritrea. Denn Eritrea war einst eine italienische Kolonie. Als ich erwachsen war, wollte ich unbedingt wie meine Mutter als Köchin arbeiten.

Mein Mann und ich mussten jedoch aus Eritrea fliehen und suchten in Deutschland jahrelang nach einer Möglichkeit, ein Lokal zu eröffnen. Im Jahr 2009 wurde mein Wunsch wahr. Heute führen wir in Heidelberg unser Restaurant mit ostafrikanischen Spezialitäten.

Es braucht viel Zeit, das Essen zuzubereiten, denn wir verwenden nur frische Zutaten. Essen ist ein Stück Heimat für mich. Ohne dieses Essen kann ich nicht leben. Es schenkt uns Glück und unseren Kunden auch.

Wir verwenden für unsere Speisen sehr viele verschiedene Gewürze. Unser traditionelles Essen ist schärfer als das deutsche. Meine Mutter hilft mir, die Gewürze nach alten Rezepten zuzubereiten. Auch die Duftbutter machen wir selbst. Es ist ein langer Prozess, sie herzustellen. Dabei wird Butter mit Gewürzen gekocht und der Rahm abgeschöpft. Mit der Duftbutter braten wir beispielsweise Fleisch an. Auch das typische Brot Injera machen wir selbst. Wir verwenden dabei Teff sowie anderes Getreide. Und auch den Honigwein bereiten wir selbst zu.

Wir bieten viel frisches Gemüse und auch rein vegetarische Speisen an. Das Essen wird üblicherweise mit der Hand gegessen. Dabei wird ein Stück Injera zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger genommen und damit das Essen zum Mund geführt. Wer möchte, darf auch Messer und Gabel verwenden.

■ *Ester Negusse Tesfamicael, geboren in Eritrea,
führt mit ihrem Mann ein ostafrikanisches Lokal in Heidelberg*