



Verband Katholischer Pfadi

KOMPASS

Pfadizeitschrift für *Leiterinnen, Leiter und Präses*

www.kompass.vkp.ch



Orient

Nr. 6 / 2014

Wege in den Orient

Köstliche Kleinigkeiten

Weihnachten in 1001 Nacht

Ein bisschen aus diesem Topf, ein wenig aus dem anderen Schälchen... Mezze eignen sich bestens für einen Apéro, aber auch für den grossen Hunger. Und das Beste: Es ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Köstliche Kleinigkeiten

Von *Norina Stricker / Achaiah*



Verschiedene Gewürze, kalt, warm, kräftig – Mezze sind so vielseitig und facettenreich wie der Orient es auch ist. Im Orient werden die kleinen Häppchen vor allem als Vorspeise verzehrt. Doch die Köstlichkeiten eignen sich auch sehr gut als ganze Mahlzeit. Am schönsten ist es natürlich, wenn eine grosse Vielfalt an Köstlichkeiten angeboten wird. So findet sich für jeden Geschmack etwas – bestimmt auch für Vegetarier. Man füllt seinen Teller, geniesst die Mezze und probiert anschliessend von den nächsten Plättchen. Dazwischen wird geredet, diskutiert, eine Pause eingelegt – ein Mezze-Abend kann also ganz schön lange dauern.

Und lange dauert auch die Zubereitung des Essens. Von Vorteil ist aber, dass man die Häppchen nach und nach zubereiten kann. Viele Speisen können auch kalt serviert werden, sodass man diese bestens bereits einige Stunden vor dem Essen vorbereiten und anschliessend kalt stellen kann. Plant also genügend Zeit für die Zubereitung der folgenden Gerichte ein – schliesslich soll auch das Kochen ein Genuss sein.

Hummus

Die Kichererbsenpaste ist aus dem Orient kaum wegzu-denken.

Zutaten (jeweils für 4 Personen):

350 g Kichererbsen
3 Knoblauchzehen
Zitronensaft, Olivenöl
150 g Tahini-Paste

Die Grundsubstanz für Hummus sind Kichererbsen. Ge-



trocknete Kichererbsen sollten vor der weiteren Verarbeitung zwölf Stunden über Nacht in ausreichend Wasser quellen und anschliessend für eine Stunde in frischem Wasser weich gekocht werden. Anschliessend tropft man die Kichererbsen ab und fügt Zitronensaft, den Knoblauch und das Olivenöl hinzu. Dann werden diese Zutaten zusammen püriert. Am Schluss wird die Masse mit Tahini verfeinert, bevor man noch Sesamsamen zur Dekoration über die Paste streuen kann.

Baba Ganoush

Zutaten:

700 g Auberginen
3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 EL Sesamsamen
2 EL Tahini

Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zuerst muss der Ofen auf 180 Grad vorgeheizt werden. Dann sollen die Auberginen längs halbiert und mit 2 EL Öl bestrichen werden. Während ca. 20 Minuten werden sie im Backofen gebacken. Anschliessend werden die Sesamsamen in einer Pfanne geröstet. Wenn die Auberginen fertig gebacken sind, löst du das Auberginenfleisch aus der Haut



und schmeckst sofort mit Tahini, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ab.

Gefüllte Teigtaschen

Zutaten:

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
200 g Lammhack
2 Eier
200 g Feta-Käse
Salz, Pfeffer
Blätterteig
Olivenöl

Die Schalotten und die Knoblauchzehe in kleine Stückchen schneiden. Mit dem Lammhack, einem Ei und dem Feta-Käse vermischen. Anschliessend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss soll der Blätterteig ausgewallt und die Masse in Form von kleinen Hügelchen auf dem Teig platziert werden. Dann den Teig in Quadrate schneiden und sorgfältig einzelne Teigtaschen formen. Bevor die Teigtaschen in den Ofen kommen, sollen sie mit Eigelb bepinselt werden. Dann können die Ecken im heissen Ofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene 15 bis 20 Minute goldbraun gebacken werden.

Tabouleh

Zutaten:

40 g Bulgur
Olivenöl, Salz
1 Bund glatte Petersilie
2 Tomaten
1 kleine Zwiebel
2 EL Zitronensaft
Granatapfel zum Drüberstreuen



Zuerst den Bulgur in eine kleine Schale geben. 40 ml Wasser mit 1 EL Olivenöl und 1 Prise Salz kurz aufkochen, sofort über den Bulgur giessen und 10 Minuten quellen lassen. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Tomaten vierteln, das Fruchtfleisch entfernen, Tomatenviertel in ½ cm grosse Würfel schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Anschliessend den Bulgur mit einer Gabel aufllockern und mit der Petersilie, Tomaten, Zwiebeln, Zitronensaft und dem restlichen Olivenöl mischen.

Orientalisches Orangetränk

Zutaten:

300 ml Wasser
2 Zimtstangen
3 EL Zucker
2 ½ Limetten
1 TL Ingwer
800 ml frisch gepresster Orangensaft

Wasser mit Zimt, braunem Zucker, Zitronenschale und Ingwer unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Flüssigkeit kalt stellen. Nach dem Abkühlen durch ein Sieb in eine grosse Schüssel giessen. Orangen- und Zitronensaft durch ein Sieb giessen, mit dem aromatisierten Wasser vermischen.



Zu den Rezepten kann man Fladenbrot, dies lässt sich in orientalischen Shops kaufen, servieren. Zudem können verschiedene Knabbereien wie Oliven, Gurkenstreifen, eingelegte Artischocken, Kirschtomaten, Salatblätter oder Frühlingzwiebeln aufgetischt werden. Spannend ist es auch, wenn man beispielsweise spanische Tapas mit den Meze mischt. Dann kann man das Beste aus verschiedenen Regionen ausprobieren. ◆

Weihnachten und Orient sind zwei sinnliche Angelegenheiten. Hier kommen zwei Praktipps für Nase und Gemüt und einer, der auch zu einem «Geschänkli in letzter Minute» werden kann.

Wohlriechender Orient im Raum

Von Tanja Gentina / Schlingel



Wenn es draussen nicht nach Blüten, Blätter oder Früchten riecht, dann kommt die Zeit, wo wir die Düfte in die Häuser bringen.

Zur Advents- und Weihnachtszeit

Für einen feinen Raumduft brauchst du keine Sprays oder Öle zu kaufen. Es geht viel einfacher und wird hübscher mit Früchten und Gewürzen. Und wenn du das Ganze geschickt arrangierst, ist es auch ein dekorativer Hingucker.



Du brauchst:

- ▲ Orangen
- ▲ Gewürznelken (Nägeli)
- ▲ Eine dekorative Schale, einen Teller, Folie oder Ähnliches
- ▲ evtl. weitere Deko-Elemente

So geht's:

Mit den Nelken können verschiedene Muster und Formen auf die Orangen gespickt werden. Das Schöne: Zu Weih-

nachten passt vieles, wie Sterne, Herzen, Weihnachtsbäume, Schneeflocken, das einfach zu stecken ist. Es können aber auch orientalische oder geometrische Muster sein. In einem schönen, flachen Gefäss oder auf einem weihnachtlichen Untergrund kannst du rundherum Zimtstangen, Sternanis getrocknete Orangenschnitze und anderes drapieren. Und schon ist die Nase weihnachtlich umduftet...

Zur Neujahrszeit

Neujahr ist auch ein Neubeginn, und was passt dazu besser als eine Reinigung verbunden mit einem feinen Geruch. Eine Reinigung kannst du in deinem Zimmer vornehmen oder in der ganzen Wohnung, wenn alle Bewohnerinnen und Bewohner damit einverstanden sind.

Weihrauchharz

Aromatische Pflanzenteile wie Weihrauchharz wurden schon zu Urzeiten von den verschiedensten Kulturen geräuchert. Mit Weihrauch wurde Göttern gehuldigt, vor Krankheiten geschützt und eine gute Energie erzeugt. Im Orient wurde



Weihrauch schon immer zu unzähligen Gelegenheiten geräuchert, so auch um Gäste mit dem balsamischen Duft von Weihrauch zu begrüßen oder eine angenehme, gereinigte Atmosphäre zu schaffen. Und so eignet es sich auch für den harmonischen, wohlriechenden Übergang in ein neues Jahr.

Du brauchst:

- ▲ Weihrauchharz (aus verschiedenen orientalischen Ländern erhältlich), welches du preisgünstig und einfach im Internet bestellen kannst
- ▲ Räucherkohle (gibt es in kleinen Briketts zu kaufen oder im Internet)
- ▲ geeignete Unterlage oder orientalisches Räuchergefäß mit Löchern im Deckel

Beachte: Räucherkohle verbreitet eine starke Hitze und ein Gefäß kann sich durch die Hitze verfärben. Es sollte also ein feuerfestes Keramik- oder Metallgefäß sein (nicht geeignet: das Lieblingsgefäß von jemand anders) mit einem gut isolierenden Untersatz.



So geht's:

Du nimmst ein Stück Kohle und entzündest es auf der Unterlage oder im Gefäß.

Die Funken an der Kohle haben sich bald durch das ganze Stück gebrannt. Nun legst du einige Körnchen Weihrauchharz auf das durchglühende Kohlestück und das Harz beginnt schon zu rauchen und zu duften. Wenige Stückchen Weihrauchharz reichen für eine ganze Wohnung, bei einer kleinen Wohnung genügt ein Stück. Gehe möglichst sparsam damit um, denn von intensivem Räuchern kann sich eine schwarze Russschicht bilden. Mit dem rauchenden Duft kannst du durch die ganze Wohnung wandeln und den Duft bis in jede Ecke verteilen. Danach kannst du die Wohnung durchlüften. Schon ist dein Zuhause fürs neue Jahr gereinigt und riecht gut.

Orientalische Öllampe

Und wenn es draussen länger dunkel ist, lassen wir uns gerne von einer geschwind gezauberten Öllampe verzaubern, z. B. einer orientalischen.

Schon vor 10'000 Jahren gab es in gewissen Regionen Schalenlampen, die mit Tierfetten gefüllt waren. Das Prinzip der Öllampe ist also uralt und bis heute erhalten ge-



blieben. Falls du Lust hast, beim Licht einer Öllampe z. B. eine orientalische Geschichte zu lesen, kannst du dir ganz einfach eine solche Lampe bauen. Oder sie zusammen mit einer Geschichte als Weihnachtsgeschenk unter den Baum legen.

Du brauchst:

- ▲ Konfiglas (evtl. mit einem hübschen, farbigen Deckel)
- ▲ wasserfester Filzstift, Chrälleli, Pailletten oder durchsichtige Mosaiksteine
- ▲ Stück Docht
- ▲ Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl

So geht's:

Bemale und/oder verziere den Deckel und das Konfiglas mit orientalischen Mustern oder Weihnachtssujets. Mach ein Loch in den Deckel so, dass der Docht gut darin festgehalten wird. Mach den Docht so lange, dass er ein wenig über den Deckel ragt und mindestens bis zum Boden des Glases reicht. Fülle das Glas ca. halb voll mit dem Öl. Oder, falls du die Lampe verschenken möchtest, fülle das Öl in ein separates Glas oder eine Flasche, die du ganz dicht verschliessen kannst.

Achte bei der Inbetriebnahme darauf, dass keine brennbaren Gegenstände in der Nähe sind und du dir nicht die Finger verbrennst, wenn du den Docht weiter rausziehen möchtest. Am orientalistischsten wirkt es, wenn du ein kleines Arrangement aus mehreren Öllämpchen machst. ♦