

18. Juli 2018, 8:17 Uhr

Food-Blogger: Kochen für die Integration

5 **Imraan Safi floh aus Kabul und kochte schon in Asylheimen für andere Geflüchtete. Jetzt betreibt er einen Blog, um kulinarische Tipps zu geben - und die Eigenartigkeiten der deutschen Küche zu erklären.**

10 *Von Anna-Elena Knerich*

(Foto: Max Kratzer)



Imraan Safi lernte das Kochen von seiner Mutter, was in Afghanistan sehr unüblich ist: In dem zentralasiatischen Land kochen Männer in der Regel gar nicht, auch Imraans eigener Vater nicht.

15 Mit flinken Bewegungen zerkleinert Imraan Safi, 20, die Knoblauchzehen. Neben dem Schneidebrett hat er schon die restlichen Zutaten vorbereitet: Tomaten, eine Packung Spaghetti, frisches Basilikum und Lachs. "Heute koche ich nur was Schnelles, weil ich nachher noch zur Arbeit muss", sagt er, während er Nudelwasser aufsetzt. Und italienische Pasta lässt sich sehr schnell zubereiten, verglichen etwa mit Imraans Lieblingsspeise
20 "Qabuli", einem afghanischen Reisgericht mit Lammfleisch und Rosinen. "Das zu kochen ist echt aufwendig und würde mindestens eine Stunde dauern", sagt Imraan.

Der junge Afghane mit den markanten Augenbrauen und dem Grübchen im Kinn kennt das Rezept für "Qabuli" genau - wie so viele andere Rezepte, die man auf seinem Blog "Zusammenkochen" finden kann. Doch es ist viel mehr als nur ein Food-Blog: Neben
25 afghanischen, deutschen, italienischen oder bayerischen Rezepten schreibt Imraan auch über Kultur und Brauchtum - etwa über Ramadan und das Zuckerfest danach, oder was es mit dem Osterei auf sich hat. Auf einer Glossar-Seite erklärt er zudem Begriffe wie "Mindesthaltbarkeitsdatum oder Schneebeesen" - Begriffe, die man nicht unbedingt kennt, wenn man nicht in Deutschland aufgewachsen ist.

30 "Mit dem Blog will ich es anderen Flüchtlingen leichter machen, indem ich ihnen Tipps gebe, was und wie sie hier kochen können", sagt Imraan, der vor dreieinhalb Jahren aus Afghanistan geflohen ist. Heute spricht er Deutsch fast ohne Akzent. Von seiner Flucht erzählt Imraan nicht viel: "Das ist eine lange Geschichte. Ich war sieben Monate unterwegs, vier davon in der Türkei, einen Monat in Bulgarien, und . . . na ja, Balkan-Route hält."

35 Trotz seiner zurückhaltenden Art ist Imraan doch sehr offen: Natürlich sei die Flucht, so ganz allein, nicht einfach gewesen, aber er habe überall auch viele Menschen kennen gelernt. In der

Türkei hat er in einer Firma gearbeitet, wo es immer nur Käse und Brot zu Mittag gab: "Darauf hatten manche keine Lust mehr, dann haben wir am Abend afghanisch gekocht. Wir haben zusammen gegessen und gequatscht. Das war schön."

- 40 Das Kochen lernte Imraan von seiner Mutter, was in Afghanistan sehr unüblich ist: In dem zentralasiatischen Land kochen Männer in der Regel gar nicht, auch sein eigener Vater nicht. Doch mit 13 zog Imraan alleine in die afghanische Hauptstadt Kabul, wo er in einem Hotel arbeitete und nebenher zu einer Schule mit Wirtschaftsschwerpunkt ging. Seine Eltern und seine vier Geschwister blieben in Dschalalabad. Imraan konnte sie nur alle paar Monate
45 besuchen - darum musste er bereits als Teenager das Essen für sich selbst zubereiten.

Kochen ist in seiner Heimat Frauensache

- "Ich habe damals schon leidenschaftlich gekocht und Freunde zum Essen eingeladen. Ich bin froh, dass ich das hier auch machen kann", sagt Imraan und gibt vorsichtig den Lachs in die Pfanne. Während seiner Flucht habe er noch kein genaues Ziel gehabt, erzählt er weiter, erst
50 in der Türkei habe er alle möglichen Optionen eruiert. In Ungarn sei er dann einfach in einen Zug eingestiegen und - an Silvester 2014/15 - in München angekommen.

- Zuerst war er in der Bayernkaserne untergebracht, dann in einem Waisenhaus, später in einer Einrichtung im Hasenberg. "Da habe ich zum ersten Mal wieder gekocht: Goshte Morgh, einen afghanischen Hähnchentopf", sagt Imraan. In der Einrichtung stellte er fest, dass die
55 anderen Jungen alle nicht kochen konnten - weil das in den meisten ihrer Heimatländer Aufgabe der Frauen ist. Weil Imraans Kochkünste bei allen gut ankamen, wurde auch die Einrichtungsleiterin und Sozialpädagogin Brigitte Schnock auf den Hobbykoch aufmerksam. "Ich habe sie zum Essen eingeladen, und dann kamen wir gemeinsam auf die Idee mit dem Blog", erzählt Imraan.

- 60 Das war vor zwei Jahren. Bis sie Anfang dieses Jahres den Blog online stellten, feilten sie am Konzept - von der Domain, zu den geschmackvollen Fotos, dem schönen Layout, bis zum Slogan und den verschiedenen Rubriken. Imraan hatte mit 13 bereits einen persönlichen Blog geführt, und auch für das Hotel in Kabul eine Homepage erstellt - er kennt sich damit also aus: "Das Bloggen ist wie das Kochen und Fotografieren ein Hobby von mir, es macht mir
65 einfach Spaß." Jeden Samstag wählen er und Brigitte Schnock ein Gericht aus, für das Imraan dann ein Rezept und eine persönliche Anekdote schreibt. Sein neuester Blogeintrag heißt "Für das Baby nur das Beste" und enthält eine Anleitung, wie man zuckerfreien Babybrei selbst machen kann.

Imraan mag die bayerische Küche

- 70 Imraan gießt die Nudeln ab und deckt den Tisch, während sich schon der Knoblauchduft in seinem Ein-Zimmer-Apartment ausbreitet. An der Wand formen große Holzbuchstaben das Wort "Peace", die wenigen Möbel passen zusammen und alles ist ordentlich aufgeräumt. Lange habe er eine Wohnung gesucht, sagt Imraan, dank seines Jobs bei der Caritas kann er die Miete auch finanzieren. Hauptsächlich macht Imraan aber eine Ausbildung zum

75 Fremdsprachenkorrespondenten: Außer Deutsch spricht der 20-Jährige noch Dari, Paschtu, Englisch und Französisch.

Ob er überlegt hat, Koch zu lernen? "Ja schon, aber das ist, glaube ich, ein extrem stressiger Beruf", sagt Imraan. Bald ist er mit seiner Ausbildung fertig, dann kann er dolmetschen und übersetzen. Er will auf jeden Fall in Deutschland bleiben, aber sobald es möglich ist, endlich
80 seine Familie in Afghanistan besuchen. In München fühlt sich Imraan wohl, auch wenn er hier schon ab und an Diskriminierung erlebe. "Aber ich wollte nicht aufgeben, und werde auch nie aufgeben", sagt er mit fester Stimme.

Imraan Safi ist ein Musterbeispiel gelungener Integration - das zeigt sich sogar beim Geschmack: "Ich mag auch die bayerische Küche, am liebsten Kartoffelsalat oder Knödel."
85 Jetzt gibt es erst einmal die Spaghetti, die schon auf den Tellern dampfen. Imraan legt noch Servietten daneben und wünscht: "An Guadn!"

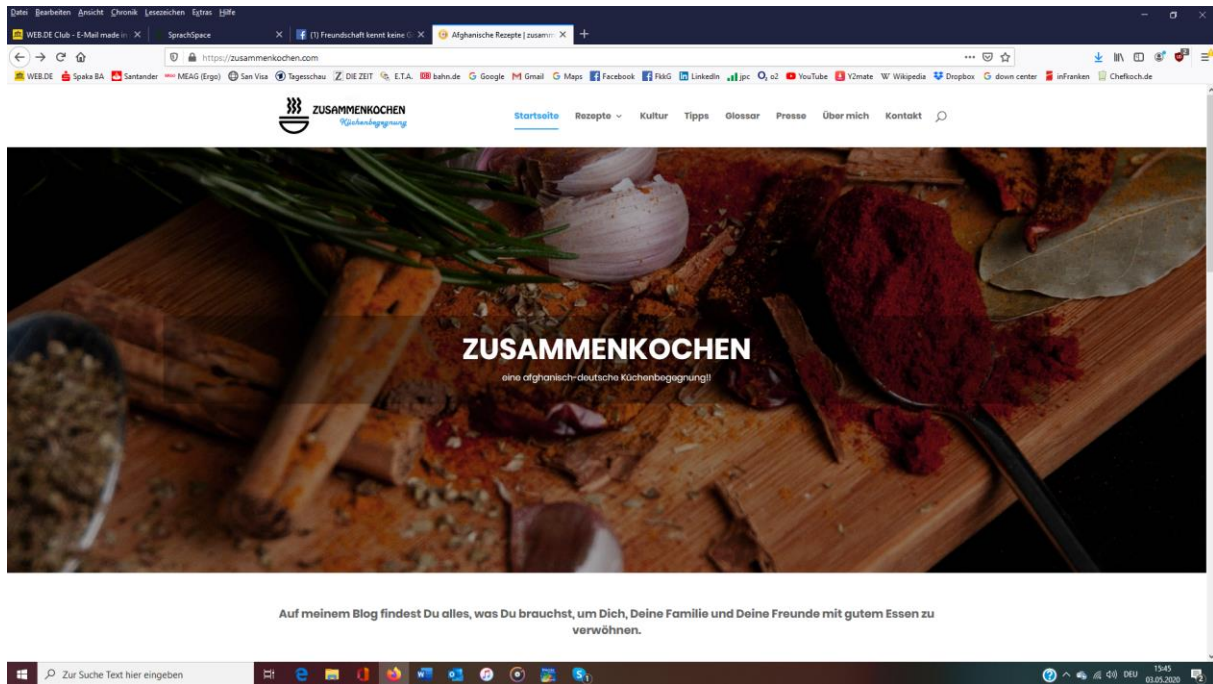
Lexik

-r **Blog** (6) eine Art öffentliches Tagebuch im Internet > bloggen, -r Blogger; **flink** (15) schnell und geschickt; **auf/setzen** (18) auf den Herd stellen; **aufwendig** (21) heute auch „aufwändig“: erfordert viel Arbeit und Zeit; **markant** (22) auffällig, charakteristisch; -s **Grübchen** (22) wie ein kleines Loch, von -e Grube; -s **Brauchtum** (26) die Traditionen; -s **Mindesthaltbarkeitsdatum** (28) zeigt an, wie lange ein abgepacktes Produkt aufbewahrt werden kann; -r **Schneebesen** (28) Küchengerät, mit dem man z.B. Eier steif schlägt; **halt** (34) einer der ganz schwer zu erklärenden Modalpartikel, bedeutet so viel wie: „Na, das weiß man doch...!“; **zurückhaltend** (35) reserviert; **quatschen** (39) sich (mit Freunden) unterhalten; **leidenschaftlich** (47) mit viel Engagement; **eruiieren** (50) untersuchen; -e **Sozialpädagogin** (57) Beruf, in dem man (frau) vor allem mit schwierigen Jugendlichen arbeitet, z.B. nach der Schule; **online stellen** (60) im Netz veröffentlichen; **feilen** (60) lange und gründlich daran arbeiten, wie mit einer Feile; -r **Slogan** (62) Wahlspruch, mit dem eine Organisation oder Firma auf sich aufmerksam macht; -e **Rubrik** (62) Abteilung in einer Zeitung (oder einem Blog); **ab und an** (81) gelegentlich, hin und wieder; -r **Knödel** (4) Kugel aus Kartoffelteig

Fragen

1. Wie und warum hat Imraan das Kochen gelernt?
2. Worüber schreibt er in seinem Blog?
3. Was erfahren wir über seine Fluchtgeschichte?
4. Wie verdient Imraan seinen Lebensunterhalt? Welche Zukunftspläne hat er?
5. Wie kann man Imraan charakterisieren?
6. Was meinen Sie: Ist Imraan ein typischer Flüchtling?

Auf den nächsten Seiten geht es weiter mit aktueller Information von Imraans Blog, vor allem auch mit dem Rezept für Qabuli. Vielleicht will es ja jemand mal ausprobieren...



<https://zusammenkochen.com/ich-koch-dir-was>

Ganz aktuell zur Corona-Krise schreibt Imraan:

Unterstützung von Menschen, die Hilfe brauchen, ist in der afghanischen Kultur selbstverständlich. Jetzt, in Corona-Zeiten, gibt es besonders viele Menschen, die sich über Unterstützung freuen: Familien, denen langsam die Ideen ausgehen, um gute Laune zu bewahren, ältere Menschen, die nicht mehr zum Einkaufen raus können, kranke Menschen, denen es schwer fällt, ihren Alltag zu gestalten...

Ich habe in meiner Nachbarschaft Flyer aufgehängt und in die Briefkästen geworfen: Ich koche für diejenigen, die mal keine Lust auf Kochen haben, denen die Zutaten fehlen oder einfach die Kraft, um sich dem Kochen zu widmen.

Ihr wollt auch aktiv werden? Eine Vorlage für einen Flyer findet Ihr hier. Tragt Eure Telefonnummer ein, und was ihr gerne kocht und für wie viele Personen, und hängt den Flyer bei Euch aus!

Natürlich müsst Ihr nicht alle Anfragen sofort annehmen. Es muss auch für Euch passen, finanziell und zeitlich.

Ich wünsche Euch viele gute Begegnungen, und passt auf Euch auf!

Rezepte Ideen unter: <https://zusammenkochen.com/hauptgerichte>

Und jetzt zum Qabuli-Rezept...

Qabuli Palau – das Gericht, wenn die Familie feiert

von [Imraan Safi](#) | Jan 19, 2020 | [0 Kommentare](#)



Wenn wir zu Hause in Afghanistan etwas zu feiern haben, eine Hochzeit oder die Geburt eines Babys zum Beispiel, dann gibt es Qabuli Palau. Es gehört zu meinen besonderen Kindheitserinnerungen, wie die Frauen in meiner Familie lange in der Küche zu tun hatten, um das Gericht zuzubereiten, und wie begeistert die Gäste waren, wenn es dann auf den Tisch kam.

Es braucht eine Weile, um Qabuli Palau zu kochen, aber der Lohn ist ein wunderbares Reisgericht mit Lammfleisch.

Mit seiner Vielzahl an intensiven Gewürzen und der Kombination von Karotten und Rosinen ist es eines meiner Lieblingsessen.

Tipp: Am besten eignet sich für dieses [Rezept](#) afghanischer Reis, aus dem afghanischen Laden oder online zu bestellen. Er wird – im Unterschied zu Basmatireis – nach der Ernte geröstet und bekommt dadurch sein typisches Aroma. Außerdem bleibt er schön körnig und klebt nicht, genauso wie es für Qabuli Palau und viele andere afghanische Rezepte sein soll.

>>>

Qabuli Palau – Reis mit Lamm, Karotten und Rosinen

ZUTATEN

- 500 g Reis (am besten aus dem afghanischen Supermarkt)
- 500 g Lammfleisch aus der Keule
- 2 Zwiebeln
- 100 g Rosinen
- 250 g Karotten
- 2 TL Zucker
- 1 TL Kardamompulver
- 2-3 TL Garam-Masala
- 750 ml Wasser
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- Reis mit Wasser bedeckt 1-2 Stunden quellen lassen, Lammfleisch in ca. 5 cm große Würfel schneiden.
- Die Zwiebeln in Würfel schneiden. Etwas Öl in einen Schnellkochtopf geben, Lammfleisch dazugeben und rundum kräftig anbraten. Zwiebel hineingeben und solange anbraten, bis sie goldbraun ist.
- Garam-Masala, Kardamom, Pfeffer und Salz dazugeben und mit ca. 750 ml Wasser ablöschen. Den Schnellkochtopf schließen und das Lammfleisch für ca. 20 Minuten [garen](#).
- In der Zwischenzeit bei Bedarf die Rosinen entstielen. Karotten putzen, längs in dünne Scheiben, dann in schmale Streifen schneiden.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Rosinen unter ständigem Rühren darin so lange anbraten, bis sie prall und rund geworden sind, dann herausheben und auf einen Teller geben. In der gleichen Pfanne die Karottenstreifen ca. 3-4 Minuten anbraten, Zucker unterrühren, weitere 2 Minuten anbraten, herausnehmen und ebenfalls auf den Teller geben.
- Wenn das Lammfleisch gar ist, am Schnellkochtopf den Druck ablassen, öffnen, das Fleisch aus der Brühe heben und zugedeckt warmhalten.
- Brühe durch ein feines Sieb in einen großen Topf gießen und kurz aufkochen. Den abgetropften Reis hineingeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt so lange [garen](#), bis die Brühe aufgesogen ist.
- Fleisch auf den Reis setzen. Topfdeckel mit einem Küchentuch umwickeln und den Topf damit zudecken. Bei sehr niedriger Temperatur weitere 10-15 Minuten ruhen lassen. Wie wäre es in der Zeit „[Da Zamung Zeba Watan](#)“ zu hören? Das Lied ist ein wichtiger Bestandteil der afghanischen Kultur.
- Die Fleischstücke auf einen großen Teller legen und mit dem Reis bedecken. Rosinen und Karottenstreifen darüber [streuen](#) und [servieren](#). Guten Appetit!

Übrigens: Qabuli Palau ist das afghanische Nationalgericht. Alle Afghanen kennen und lieben es. In Afghanistan gibt es sogar Restaurants, die ausschließlich Qabuli Palau anbieten.

Überlebenswichtig

-e wohltätige Organisation

bescheiden, zurückhaltend, charmant, hilfsbereit, zielstrebig, beharrlich, kreativ
durchsetzungsfähig, kunstsinnig, sprachbegabt, furchtlos

resilient > -e Resilienz

= man kann Stress aus/halten und wird dadurch stärker

markantes Aussehen

sympathisches Lächeln

Er **kommt** bei den Frauen **gut an**.

Wenn alle Flüchtlinge so wären wie Imraan, ...