

# Hast du Bokh?

Ein Kochbuch mit Rezepten  
aus der Balkanregion





# VERZEICHNIS

Vorwort	5
Parni Corba / Weiße Suppe	7
Loli Corba / Linsensuppe	8
Mardi Salata / Auberginensalat	9
Ljutenica / Scharfer Salat	10
Kapawa / Gulasch nach Omas Rezept	11
Pljeskavice / Frikadellen	12
Pherde Paprike / Gefüllte Paprika	13
Podvarko / Sauerkraut mit Hähnchen	14
Pita / Burek mit Käse	15
Pasulji / Weiße Bohnen	16
Sarma Schahesi / Sauerkraut-Rouladen	17
Musaka	18
Zimaki Supa / Wintersuppe	19
Babaki Torta / Omas Torte	20
Djevreci / Salzige Brezel	21
Boranija / Grüne Bohnen	22
Przenija / Sataras	23
Kekstorte	24
Pogaca / Selbstgemachtes Brot	25
Proja	26
Kiflice	27
Kirschkuchen	28
Krofne	29
In Honig fermentierter Knoblauch	30
Boza (Omas altes Rezept)	31
Kompott (Omas Rezept)	32
Orthodoxe Feier an Heilig Abend	33



# VORWORT

Eine ausgewogene Ernährung sollte für die ganze Familie eine wichtige Rolle spielen. Viele in dieser Broschüre vorgestellten traditionellen Rezepte der Balkanregion unterstützen dieses Ziel mit leckeren Gerichten und Zubereitungsarten. Eine besondere Rolle spielen dabei verschiedene Gemüsessorten, aber auch Fleisch und Fisch.

Dieses Kochbuch enthält aber nicht nur Rezepte, sondern auch interessante Ernährungstipps und glücksbringende Tricks für die ganze Familie. Damit soll das Essen und Genießen noch mehr Spaß machen!

Die Rezepte wurden im Rahmen des Workshop-Projektes „Hast du Bohn?“ von nach Berlin geflüchteten Frauen der Roma\*-Minderheit gesammelt und ausprobiert.

Es gibt nicht DIE Roma\*-Küche. Wenn überhaupt gibt es VIELE Roma\*-Küchen, die, ausgehend von den Esstraditionen in den Familien und Communities, in einem sehr engen Austausch mit den Ernährungsformen und Küchen ihres jeweiligen Landes stehen. Deshalb sprechen wir am liebsten von einer KÜCHE DER ROMA\*- UND NICHT-ROMA\*. In den Essgewohnheiten sind sich Mehrheitsgesellschaft und Minderheit sehr nah bzw. deckungsgleich.

Gefördert wurde das Projekt „Hast du Bohn?“ vom Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend über das Bundesprogramm „Demokratie leben!“, betreut durch das Demokratiebüro Charlottenburg-Wilmersdorf. Ganz besonderer Dank gilt unseren Kooperationspartnern: dem Nachbarschaftszentrum Divan, den Kulturanstalten („Die Ulme“) sowie der Flüchtlingsunterkunft Bismarckstraße.

Die am Projekt teilnehmenden Frauen haben mit ihren Diskussionsbeiträgen und natürlich ihren Rezepten wesentlich den Inhalt dieses Buches bestimmt. Herzlichen Dank also an alle Mütter wie auch deren Kinder: Zlata, Danijela, Dijana, Jelena, Sara, Martina, Fatima, Rawajana, Dragana, Ayse, Bakar, Anita, Helena, Luka, Aleksandar, Edita, Tulay, Hatice, Hasiba, Rebeka, Maria, Kasandra, Dragica, Milena, Aron, Novica, Lionel, Gloria, Goran, Helena, Gafi und Eli. Dank auch an Dagica Radosavic, die sich um die Kinderbetreuung kümmerte.

Im Workshop tauschten sich die beteiligten Roma\*-Frauen aus verschiedenen Unterkünften des Bezirkes aus, sammelten Rezepte, kochten und aßen gemeinsam, unternahmen Ausflüge. So wurden Picknicks in Parks gemacht und die Gärten der Welt besucht.

Unter der Leitung von Milena Ademovic, selbst Angehörige der Minderheit, entwickelte sich ein Safer Space\* mit vielen empowernden\* Gesprächen. Ausgehend vom Kochen und den unterschiedlichen Esskulturen und -traditionen setzten sich die beteiligten Frauen mit Themen wie ihrem Alltag und das Zurechtfinden als Geflüchtete in einer fremden Umgebung, mit Kindererziehung, Heirat, Problemen als Alleinerziehende und den Hoffnungen, Wünschen und Perspektiven für sich und ihre Kinder auseinander. Erfahrungen über strukturellen und institutionellen Antiziganismus wurden ausgetauscht und über Möglichkeiten des Selbstschutzes und der Gegenwehr gesprochen. Frau Ademovic, die auch in der sozialen Beratung arbeitet, konnte hierbei viele Hilfestellungen, Anregungen und Impulse geben und vermittelte bei konkreten Problemlagen.

---

\* **Safer Space:** Geschützter Raum, in welchem sich Menschen, die in der (Mehrheits-) Gesellschaft Diskriminierungen ausgesetzt sind, begegnen können. Safer anstelle von safe, da auch innerhalb dieser Räume Diskriminierung nicht ausgeschlossen ist.

\* **Empowerment:** Unterstützt marginalisierte Gruppen darin, ihre eigenen Ressourcen und Kräfte zu nutzen, gegen Ausschluss und Diskriminierung vorzugehen. Anstatt sich beherrschend über diese zu stellen, werden Räume geschaffen, in denen die Betroffenen selbst aktiv werden können.

# REZEPTE

*Die Mengenangaben bei den Gerichten sind für 6 Personen gedacht.*



**PARNI CORBA / WEIßE SUPPE**

## **Zutaten**

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 2 Wassergläser Milch | 2 EL Vegeta           |
| 1 Zwiebel            | 2 EL Salz             |
| 2 Eier               | 3 Wassergläser Wasser |

## **Zubereitung**

In einem großen Topf Wasser kochen lassen. Zwiebeln in der Mitte schneiden und zusammen mit dem Vegeta und dem Salz eine halbe Stunde kochen lassen.

In einer Schüssel zwei ganze Eier und Milch mit dem Mixer verrühren und langsam ins gekochte Wasser mischen.

A close-up photograph of a dark blue ceramic bowl filled with a thick, brown lentil soup. The soup is topped with a layer of green herbs, likely parsley. The bowl is set against a dark background.

## LOLI CORBA / LINSENSUPPE

### Zutaten

- |                               |                                     |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 2 Wassergläser Linsen (500 g) | 1 TL getrocknete Pfefferminze (3 g) |
| 1 Zwiebel                     |                                     |
| 1,5 Glas Wasser (375 ml)      | 1 EL gekörnte Hühnerbrühe (15 g)    |
| 1 EL Salz (15 g)              | 1 EL Tomatenmark (10 g)             |
| 1 EL Mehl (10 g)              | Je nach Bedarf lauwarmes Wasser     |
| 2 EL Olivenöl (30 ml)         |                                     |
| 1 TL Paprikapulver (3 g)      |                                     |

### Zubereitung

Die Linsen mit den geschnittenen Zwiebeln im Wasser kochen und durchsieben. In einem anderen Topf Mehl, Salz, Olivenöl und die Linsen leicht zum Kochen bringen und nach ein paar Minuten lauwarmes Wasser und die Hühnerbrühe dazugeben.

Vor dem Servieren kann Paprikapulver und getrocknete Pfefferminze dazu gegeben werden.





## MARDI SALATA / AUBERGINENSALAT

### Zutaten

4 Tomaten

4 lange Auberginen

4 EL Olivenöl (60 ml)

3-4 Zehen Knoblauch

Je nach Wunsch scharfe Peperoni

Salz nach Geschmack

### Zubereitung

Die Auberginen anstechen und im Backofen grillen. Wenn die Auberginen gar sind, aufschneiden und das Fruchtfleisch aus der Schale kratzen und auf einen Teller geben. Mit einer Gabel zerkleinern. Die Tomaten schälen, aufschneiden und auch zerkleinern. Das Olivenöl, Salz und die zerkleinerten Knoblauchzehen mit der Aubergine und den Tomaten vermischen und darauf dann nach Geschmack Peperoni geben.



## LJUTENICA / SCHARFER SALAT

### Zutaten

300 g getrocknete Peperoni (Rot)

7–8 Zehen Knoblauch

4 EL Olivenöl

Je nach Belieben Salz und Joghurt

### Zubereitung

Getrocknete Peperoni gründlich waschen und eine halbe Stunde kochen lassen. Die Peperoni in einer Schüssel aufschneiden und das Fruchtfleisch zusammen mit dem Knoblauch gut zerkleinern. Olivenöl, Salz und Joghurt nach Bedarf dazugeben.



## KAPAWA / GULASCH NACH OMAS REZEPT

### Zutaten

3	EL Butterschmalz	500 ml	Rinderbrühe
7	große Zwiebel, gewürfelt	3	gehäufte Teelöffel
4	EL Tomatenmark		Paprikapulver
2	Kartoffeln, gewürfelt		(scharf nach Wunsch)
70 g	Knollensellerie, gewürfelt	2	EL Salz
7	Karotten	1	EL Pfeffer
1/2 kg	Rindfleisch, gewürfelt	2	Lorbeerblätter

### Zubereitung (Gesamtzeit ca. 2 Stunden)

Die Zwiebeln in 0,5 cm große Würfel schneiden. Karotte und Sellerie würfeln. Alles in Butterschmalz kräftig anbraten. Tomatenmark zugeben und andünsten bis sich eine homogene Masse bildet (Tomatenmark darf ruhig ein bisschen ansetzen). Paprikapulver kurz mitrösten (darf nicht verbrennen). Mit der Brühe ablöschen und zum Kochen bringen. Jetzt erst das gewürfelte Fleisch dazugeben, wieder aufkochen und bei kleiner Hitze mit den Lorbeerblättern ca. 2 Stunden kochen lassen. Dann noch abschmecken mit Salz und Pfeffer. Nach Wunsch das mit Kartoffelpüree servieren.



## PLJESKAVICE / FRIKADELLEN

### Zutaten

1kg Hackfleisch (Rind)	3 kleiner Knoblauch
1 großes Ei	2 EL Olivenöl
3 kleine Zwiebeln	Salz, Pfeffer und Chili nach Bedarf

### Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Chili, Olivenöl und Ei zusammen mit dem Hackfleisch mischen.

Jetzt aus der Masse Kugeln formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Bei 220°C ca. 20–25 Minuten je nach Größe der Frikadelle backen.

### Tipp

Die Frikadellen können ruhig schön dunkel werden, da sie dann besonders knusprig sind.



## PHERDE PAPRIKE / GEFÜLLTE PAPRIKA

### Zutaten

10	Spitzenpaprika	2	EL Paprikapulver
1 kg	Hackfleisch (Rind)	150 g	Reis
2	Zwiebeln		Salz und Pfeffer nach Bedarf
2	Zehe Knoblauch		

### Zubereitung

Aus Hackfleisch, Reis, Zwiebeln und Knoblauch einen Hackfleischteig herstellen und mit den Gewürzen abschmecken. In die Paprikaschoten füllen und aus dem Rest Hackfleischbällchen formen. Die gefüllte Paprika in einen großen Topf legen und mit 1 L Wasser, Salz, Pfeffer und Paprikapulver ablöschen und auf dem Herd 30–40 Minuten kochen lassen.



## PODVARKO / SAUERKRAUT MIT HÄHNCHEN

### Zutaten

- |      |                  |   |                                 |
|------|------------------|---|---------------------------------|
| 4    | Tüten Sauerkraut | 1 | EL Salz, Pfeffer, Paprikapulver |
| 1 kg | Brustfilet       | 2 | Lorbeerblätter, Knoblauch       |
| 2    | Esslöffel Öl     |   |                                 |

### Zubereitung

Als erstes das Sauerkraut gründlich waschen. In einen Topf legen mit 2 Gläsern Wasser füllen. Brustfilet waschen, in kleine Stückchen schneiden und zusammen mit dem Sauerkraut 40 Minuten kochen lassen. Danach Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauch und Lorbeerblätter in den Topf geben und alles zusammen nochmals 40 Minuten kochen lassen.



## PITA / BUREK MIT KÄSE

### Zutaten

2	Becher Schmand	2	Becher körniger Frischkäse
0,5	Glas Sprudel	4	Eier
1	Päckchen Backpulver	1	Packung Yufka Teigblätter
0,5	Glas Öl		

### Zubereitung

Als erstes, Backofen vorheizen auf 200 Grad!

Für die Füllung alle Zutaten (bis auf den Teig) in eine Rührschüssel geben (vom Schmand nur einen Becher!) und verrühren. Nach Belieben mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Dann ein tieferes Backblech einfetten. Jetzt schön mit einer Schicht Teigblättern belegen. Nun ein Teigblatt zerknüllen und vollständig in die Füllung eintunken und auf das Blech legen. Das mehrfach wiederholen, bis das Blech voll ist. Einige Blätter sollten zum Abdecken beiseite gelegt werden.

Die zerknüllten Teigblätter mit flachen Teigblättern komplett verdecken und ein bisschen Öl drüber streichen. Dann ab in den Ofen, bei 200°C ca. 20 Minuten backen lassen (nicht abdecken!). Die Teigblätter müssen goldbraun sein.

Nach dem Backen alle Stellen mit dem restlichen Becher Schmand bestreichen, denn der Teig ist sehr knusprig. Danach 10 Minuten zugedeckt auf dem Tisch stehen lassen, danach ist der Teig ganz weich.



## PASULJI / WEIßE BOHNEN

### Zutaten

300 g Bohnen (weiß und aus dem Glas)	1 EL Salz, Pfeffer, Chili (nach Wunsch)
2 große Zwiebeln	2 EL Öl
100 g Knoblauch	2 EL Paprikapulver
	2 EL Mehl

### Zubereitung

Zuerst die Bohnen in ein Sieb gießen und die Flüssigkeit auffangen. Dann die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Jetzt einen Topf nehmen und die Bohnen mit Zwiebeln, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Öl und nach Wunsch dem Chili zusammen 40 Minuten kochen lassen. Danach bei mittlerer Hitze Mehl und Paprikapulver goldbraun braten und im Topf mit den Bohnen ablöschen und 5 Minuten weiter kochen lassen.

### Tipp

Man kann dieses Rezept super zusammen mit Reis servieren!





## SARMA SCHAHESI / SAUERKRAUT-ROULADEN

### Zutaten

1 kg	Hackfleisch	1	EL Salz
2	große Zwiebeln	2	EL Pfeffer
6	große Zehen Knoblauch	6	EL Paprikapulver
2	Gläser Vegeta	2	Gläser Reis
1	Pckg Sauerkrautblätter	2	Gläser Öl

### Zubereitung

Hackfleisch in eine große Schüssel legen. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Stückchen schneiden, in die Schüssel mit dem Hackfleisch werfen und die anderen Zutaten dazu geben: Salz, Pfeffer, Reis, Vegeta, Paprikapulver und Öl. Gut zusammen ca. 10 Minuten lang mischen.

Sauerkraut aus der Verpackung holen, in ein Sieb legen und ca. 5 Minuten mit kaltem Wasser waschen. Danach das Sauerkraut in der Mitte durchschneiden und die einzelnen Blätter nochmal im kalten Wasser 5 Minuten waschen. Die Blätter 5 Minuten trocknen lassen.

Danach jedes Blatt mit dem gewürzten Hackfleischrollen.

### Tipp

Legt ein Sauerkrautblatt auf eure Hand, legt Hackfleischkugeln hinein und rollt einmal. Dann noch die offenen Seiten links und rechts zuklappen und nochmal rollen.

Ca. 2,5 Stunden auf niedriger Hitze kochen lassen.



## MUSAKA

### Zutaten

1 kg	Hackfleisch	2	TL Salz, Pfeffer, Vegeta
2	große Zwiebeln	1 kg	Kartoffeln
3	Knoblauch	500 g	Milch
2	Esslöffel Öl	5	Eier

### Zubereitung

Hackfleisch in eine Pfanne legen. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Stückchen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Vegeta ebenfalls in die Pfanne geben. Auf niedriger Hitze ca. 5 Minuten gut anbraten. Die Kartoffeln schälen, gut waschen und in Würfel schneiden. In einem tiefen Blech den Boden komplett mit Kartoffeln bedecken. Darüber das gewürzte Hackfleisch verteilen. Und darauf nochmal eine Schicht Kartoffeln mit Hackfleisch. Am Ende in einer Schüssel die 5 Eier gut rühren und mit Milch vermischen. Im Ofen auf 180°C dann ca. 30 Minuten lang backen lassen.



## ZIMAKI SUPA / WINTERSUPPE

### Zutaten

600 g	Kartoffeln	1 L	Gemüsebrühe
300 g	Möhren	2	Lorbeerblätter
500 g	Rosenkohl	4	Stiele Thymian
1	Stange Lauch	0,5	Bund Petersilie
2	Zwiebeln		Salz und Pfeffer nach Geschmack
1	EL Rapsöl		Crème fraiche

### Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücken schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Rosenkohl putzen und waschen. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebeln schälen und hacken.

Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen. Kartoffeln, Möhren, Rosenkohl und Lauch zufügen und kurz mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen.

Lorbeerblätter entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie waschen, trocknen und fein hacken und über den Eintopf streuen. Mit Crème fraiche anrichten.



## BABAKI TORTA / OMAS TORTE

### Zutaten

3 Eier	3 Glas Zucker
3 Glas Mehl	1 Glas Öl
3 Glas Grieß	1 Glas Milch
1 Vanillezucker	Puderzucker
1 Backpulver	

### Zubereitung

In einer runden Auflaufform backen!

In einer großen Schüssel Eier, Mehl, Grieß, Vanillezucker, Backpulver, Zucker, Öl und Milch gut zusammen mixen. Die Auflaufform mit ein bisschen Öl und Mehl bestreuen und die komplette Masse aus der Schüssel hineingeben. Im Ofen 40 Minuten lang backen.

In kleine Stücke schneiden und mit Puderzucker servieren.



## DJEVRECI / SALZIGE BREZEL

### Zutaten

250 g	Margarine	1	Teeglas Öl
1/2	Teeglas Milch (50 ml)	400 g	Mehl
1/2	Teeglas Zucker (50 ml)	1	Glas Milch
2	Teelöffel Mahlep (türkisches Gewürz)	1	Teelöffel Salz Sesam

### Zubereitung

Margarine, Milch, Zucker, Mahlep, Öl und Milch in eine Schüssel geben und rühren bis es weich wird. Eine Stunde im Kühlschrank stehen lassen. Nach einer Stunde kleine Teile vom Teig nehmen und in die Länge rollen. Danach in Milch legen und mit Sesam bestreuen. Bei 150°C backen bis sie knusprig sind.



## BORANIJA / GRÜNE BOHNEN

### Zutaten

1 kg	Grüne Bohnen	1	TL Salz
4	Tomaten	1	TL Zucker
2	Zwiebeln	1	Teeglas Wasser
2	Knoblauch	1	EL Tomatenmark
1	EL ÖL		

### Zubereitung

Die Zwiebeln in Würfel schneiden und mit dem Öl in einem Topf braten bis die Zwiebeln leicht rosa werden. Die Bohnen waschen und zu den Zwiebeln geben. Bei niedriger Stufe braten.

Wenn die Bohnen weicher werden, die klein geschnittenen Tomaten, ein Esslöffel Tomatenmark, den Zucker, Salz und ein Teeglas Wasser hinzugeben und kochen lassen, bis die Bohnen gar sind.



## PRZENIJA / SATARAS

### Zutaten

1 kg	Paprika	1	EL Salz
7	Knoblauch	1	Pfeffer
4	große Zwiebeln	500 g	frische Tomaten
1	Bund Petersilie	Nach Wunsch ein Glas Reis	
1	EL Vegeta		

### Zubereitung

500 g Wasser bei niedriger Hitze in einem Topf warm machen. Paprika gut waschen, in kleine Stücken schneiden und in eine große Pfanne legen. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und mit Paprika mischen. Salz, Pfeffer und Vegeta zusammen mit Paprika, Zwiebeln und Knoblauch mischen. Für 30 Minuten in das Wasser auf niedriger Hitze geben, bis die Paprika und die Zwiebeln weich sind. Nach 30 Minuten frische Tomaten klein schneiden und alles zusammen mischen. Noch 20 Minuten braten.



## KEKSTORTE

### Zutaten

300 g	gemahlene Kekse	100 g	Gelantine Bonbons
250 g	Butter	5-7 Stück	Schoko-Banane
2	Eier		
150 g	Puderzucker	Für die Oberfläche	250 g Schlag-
300-400 ml	Orangensaft		sahne
100 g	Haselnüsse		

### Zubereitung

Weiche Butter in eine Schüssel mit Puderzucker rühren, dazu 2 Eier. Als nächstes klein geschnittene Haselnüsse, Gelee-Bonbons und Schoko-Bananen (fruchtiger Bananenschaum, umhüllt von Schokolade) beifügen, sodann nach und nach den gemahlene Kekse und den Orangensaft dazugeben damit ein glatter Teig entsteht. Dieser kann rund oder viereckig geformt werden, je nach Backform. Diese kommt dann mit dem fertigen Teig für eine Stunde in den Kühlschrank. Zum Schluss die feingerührte Schlagsahne über die Torte streichen.





## POGACA / SELBST GEMACHTES BROT

### Zutaten

700 g Weizenmehl	2 TL Salz
550 ml lauwarmes Wasser	10 g Trockene Hefe
1 TL Zucker	(oder 40 g Frische Hefe)

### Zubereitung

In 100 ml lauwarmen Wasser Hefe und einen Teelöffel Zucker verrühren und an einem warmen Ort ruhen lassen bis sich die Hefe aktiviert (10 min). Alle trockenen Zutaten (Mehl, Salz) mit der Hefemischung zusammenschütten, den Rest des lauwarmen Wassers hinzugeben und alles zu einem glatten Hefeteig mischen. Den Teig an einem warmen Ort 1–1,5 Stunden stehen lassen.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen und von allen Seiten einrollen, dann auf ein Blech übertragen. Oben auf dem Brot 4 Linien einritzen. Den Ofen bei 250 Grad 10 Minuten vorheizen und das Brot im Backofen bei 200 Grad für 20–25 Minuten backen.



## PROJA

### Zutaten

3 Eier	3 Becher Joghurt
2 Becher Maismehl	1 TL Salz
1 Becher Weizenmehl	1 Packung Backpulver
1 Becher Öl	

### Zubereitung

Alle Zutaten zusammenmischen, auf einem Blech verteilen und bei 200 Grad 20–30 Minuten backen.



## KIFLICE

### Zutaten

500 ml	lauwarme Milch	1	Würfel Hefe
2	Ei	150 ml	Pflanzenöl
1 EL	Zucker	300 g	Schafskäse
1 EL	Salz		(Nach Wunsch Sesam)

### Zubereitung

Aus allen Zutaten einen glatten Teig herstellen, an einem warmen Ort 30–60 Minuten gehen lassen bis sich der Teig verdoppelt, danach den Teig auf eine bemehlte Oberfläche setzen und nochmals durchkneten und in 5 gleichgroße Teile teilen und daraus Kugeln formen. Diese rund ausrollen und in 8 gleichmässig große Scheiben schneiden. Jede Ecke wird nun mit Schafskäse (oder mit Schinken, Marmelade, Nutella) gefüllt. Alle Teigstücke werden nun von der breiten Seite zur Spitze zu Rollen geformt und auf das Backblech gelegt. Am Schluß wird die Kiflice mit einer Mischung aus Ei und etwas Milch bestrichen und mit Sesam bestreut. Im heißen Ofen 25–30 Minuten goldgelb backen.



## KIRSCHKUCHEN

### Zutaten

5	Eier	150 ml	Öl
300 g	Zucker	1 Tütchen	Backpulver
1 Tütchen	Vanille Zucker	500 g	Kirschen ohne Steine
300 g	Mehl	30 g	Griess
200 ml	Joghurt		

### Zubereitung

Als erstes Eier, Zucker und Vanillezucker mischen und ca. 10 Minuten gut verrühren. Danach Yoghurt und Öl, dann Mehl und Backpulver zutun und ca. 20 Minuten verrühren. Die Masse auf ein Backblech streichen und mit den Kirschen belegen. 30 bis 35 Minuten backen bei 180 Grad. Puderzucker darauf streuen.



## KROFNE / BERLINER

### Zutaten

1 kg Mehl  
4 Eier  
100 g Butter  
5 TL Zucker

2 TL Salz  
2 Würfel Hefe  
1/2 Liter Milch  
Fett für Fritteuse  
Marmelade zum Füllen

*Der Teig reicht für 20 Berliner mit 90 g Teiggewicht oder für 60 Berliner mit 30 g Gewicht.*

### Zubereitung

Die Hefe mit dem Salz und dem Zucker in eine Schüssel geben und verrühren. Die Eier in einen Messbecher schlagen und mit Milch bis auf 1/2 Liter Flüssigkeit auffüllen, handwarm erwärmen und dann die Butter in die lauwarml Milchl-Ei-Flüssigkeit geben. Das Mehl in eine große Schüssel geben, die Hefemischung und die Eiermilch dazugeben und alles gut durchkneten. Ruhezeit 15 – 20 Minuten. Den Hefeteig nochmals gut durchkneten und 15 – 20 Minuten ruhen lassen. Den Teig nach Wunschgröße in Teigstücke aufteilen und zu Berlinern formen. Auf einem Backblech oder einem Serviertablett gehen lassen. Ruhezeit 45 Minuten. Die Fritteuse auf 160–170 Grad Celsius vorheizen. Die Teiglinge in die Fritteuse geben und den Deckel schließen. Von jeder Seite etwa 2–3 Minuten frittieren. Mit Marmelade füllen und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben oder in Zucker wälzen.

# FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM



## IN HONIG FERMENTIERTER KNOBLAUCH

### Zutaten

- 1 Bund Knoblauch
- 1 Glas Honig


- 1 leeres Glas mit Deckel

### Zubereitung

Ganzes Bund Knoblauch in das leere Glas legen, den Honig dazu geben und beides miteinander mischen und den Deckel verschließen.

7 Tage im Kühlschrank lagern und ab dem 8. Tag jeden Morgen einen Teelöffel nehmen.

Für Kinder geeignet.



## BOZA (OMAS ALTES REZEPT)

### Zutaten

5 L Wasser

4 EL Maismehl

1 EL Mehl (450 g)

1 Würfel Hefe

400 g Zucker

### Zubereitung

Wir wollen ein süßliches, leicht gegorenes Kaltgetränk herstellen. Als erstes Wasser in einem großen Topf kochen lassen. In einer Schüssel Mehl mit ein bisschen kaltem Wasser gut mixen und zum gekochten Wasser geben. Bei niedriger Hitze ca. 30 Minuten kochen lassen. Hefe in einer kleinen Schüssel mit 1 Esslöffel Zucker und lauwarmen Wasser gut mischen, 10 Minuten stehen lassen und dann in den Topf geben. Ebenfalls das Mehl langsam beifügen. Herd ausschalten und 24 Stunden stehen lassen.

Danach den Topf wieder bei niedriger Hitze erwärmen. Zucker und  $\frac{1}{2}$  Glas kaltes Wasser dazugeben, gut mischen und nach 10 Minuten den Herd ausschalten. Für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen und kalt servieren!



## KOMPOTT (OMAS REZEPT)

### Zutaten

10 Pflaumen

5 Äpfel

$\frac{3}{4}$  Esslöffel Zucker

1 Vanillezucker

### Zubereitung

Als erstes, Obst gründlich waschen! Danach das Obst in einen großen Topf legen und auf dem Herd bei niedriger Hitze erwärmen. 20 Minuten kochen lassen. Danach Zucker und Vanillezucker in den Topf geben und 10 Minuten weiter kochen lassen. Danach den Herd ausmachen und nach 20 Minuten servieren.



# ORTHODOXE FEIER AN HEILIG ABEND

Orthodoxe Roma\* feiern am 6. Januar Heilig Abend nur mit der eigenen Familie im Haushalt! An dem Abend kommt kein Besuch und kein Festessen ins Haus! An dem Abend wird vor allem getrocknetes Obst, weiße Bohnen (ohne Öl), Fisch, Püree, Kartoffeln, ganze Haselnüsse, Honig und ganz wichtig selbstgemachtes Pogaca (S. 25) gegessen. Um das Glück in die Familie und das Haus zu holen, sollte 1 € (am besten abgekocht!) in der Pogaca (s. S. 25) mit gebacken werden!

Alle Mitglieder des Hauses halten als erstes die Pogaca und drehen sie drei Mal im Kreis. Dann nehmen sich alle ein kleines Stück davon und wer die Münze entdeckt, wird das ganze Jahr über keine Geldprobleme haben!

Nicht verheiratete Jugendliche sollten das erste Stückchen der Pogaca zusammen mit einer Haarbürste und einem Spiegel in eine Serviette legen und vor dem Schlafengehen unter dem Kopfkissen deponieren. Dann träumen sie von dem/der Zukünftigen.

## Weitere wichtige Feiertage von Roma\*

### (H)Erdelezi / Djurdjevdan am 6. Mai – Frühlingsfest

Es wird vor allem auf dem Balkan und in der Türkei gefeiert. Traditionell wird auf einem zentralen Platz ein Lamm gegrillt.

### Vaselica am 14. Januar – Neujahrsfest

Es wird vor allem in Mazedonien und Serbien gefeiert, nach dem Julianischen Kalender. Es ist der Namenstag des Heiligen Vasilij.

Beide Feste werden sowohl von orthodoxen Christ\*innen als auch Moslems begangen.

# Projekt „Hast du Bokh?“

Projektträger

RomaTrial e.V.

Weydingerstraße 14-16

10178 Berlin



## Koordination

BARE – Bündnis gegen Antiziganismus und für Roma\*-Empowerment

info@bare.berlin



Gefördert durch

<b>BERLIN</b>		<b>DEMOKRATIE. VIELFALT. RESPEKT.</b>
Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung		Das Landesprogramm gegen Rechtsextremismus, Rassismus und Antisemitismus

im Rahmen von

## Projektförderung



**DEMOKRATIE  
BÜRO** CHARLOTTENBURG  
WILMERSDORF

Gefördert vom

im Rahmen des Bundesprogramms



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Demokratie **leben!**



# Hast du Bokh?

*Bokh* kommt aus dem Romanes (Sprache der Sinti\* und Roma\*) und heißt: *Hunger*. Bist du hungrig auf ein Kochbuch mit traditionellen Rezepten aus der Balkanregion? Dem können wir abhelfen!

Te ovel tuke gudlo! Guten Appetit!