

# Berlin isst anders



Ein Zukunfts Menü für  
Berlin und Brandenburg

Herausgegeben vom  
Ernährungsrat Berlin



## 14. Essen ist Kultur

### Berlin steckt voller Gaumenfreuden aus aller Welt

Beim Fokus auf Ernährungssicherheit und die Bekämpfung von Ernährungsarmut darf eins nicht vergessen werden: Essen ist viel mehr als die Aufnahme von Nahrung. Kaum etwas anderes als Essen verbindet alle Kulturen – denn wie Schlafen gehört es zum Alltag aller Menschen unabdingbar dazu. Schon immer war Essen meist ein gemeinschaftliches Erlebnis. In der Steinzeit fand es am Lagerfeuer statt, später überwiegend an Tischen oder in anderen Sitzrunden. In der Regel wird dort erzählt, gequatscht, getratscht und oft auch gelacht – bei einer gemeinsamen Mahlzeit geht es in der Regel um viel mehr als darum, Hunger und Durst zu stillen.

Oft sind Mahlzeiten mit Ritualen verbunden. Zumindest an besonderen Tagen wird das Essen mit Genüssen für die anderen Sinne kombiniert wie Musik, Blumenschmuck oder Tanz. Somit haben Mahlzeiten traditionell etwas Ganzheitliches und dienen der Pflege von Beziehungen und Gemeinschaft. Auch deshalb speisen hohe Politiker\*innen gerne zusammen, weil sich bei informellen Gesprächen manches lockert und sie etwas zusammen erleben.

Essen ist Kultur, Vielfalt und ein Spiegel gesellschaftlicher Werte. Das gerade in Berlin eröffneten „Disgusting Food Museum“ zeigt dies durch die Präsentation von oft skurril erscheinenden regionalen Nahrungsmitteln wie Madenkäse, getrockneten Mehlwürmern, Hahnenkamm oder Bullenhoden. Doch bei Esskultur geht es vor allem darum, wie, mit wem und in welcher Umgebung Essen stattfindet. Regelmäßig gemeinsam Mahlzeiten einzunehmen, ist heute aus dem Alltag vieler Menschen verschwunden. Die voranschreitende Spezialisierung der Arbeit hat zu einer Individualisierung des

Alltags geführt, und so essen heute viele Menschen alleine, häufig mal eben zwischendurch. Nicht selten geht es nur darum, den Hunger zu stillen. Weil sich Arbeit immer stärker verdichtet, nehmen Stress und Zeitdruck zu. So gönnen sich viele keine ruhige halbe Stunde am Mittag, sondern knabbern von der Auszeit häufig etwas ab, um schnell weitermachen zu können. Nahrungsaufnahme wird so darauf reduziert, die Leistungsfähigkeit wiederherstellen und die Gesundheit erhalten zu wollen – so wie es die Industrie verspricht, wenn sie Power-Drinks und „Nahrungsergänzungsmittel“ anbietet.

Mit der heute dominierenden Esskultur sind viele Erfahrungen und Erlebnisse verloren gegangen, die Spaß machen. Essen (wieder) bewusst zu nutzen, um eine auseinanderdriftende Stadtgesellschaft stärker miteinander in Kontakt zu bringen, ist eines der Anliegen von „Über den Tellerrand“. Hier kochen und essen Menschen mit und ohne Fluchterfahrung zusammen, ähnlich wie beim Projekt „Alle an einen Tisch!“ des Berliner Ernährungsrats. Im Prinzip müsste für viele eine Ess-Kultur attraktiv sein, wenn sie gleichermaßen die Aussicht auf etwas Schmackhaftes, auf Auszeiten vom Alltag und menschliche Begegnungen verspricht – denn all das sind Faktoren, die heute oft schmerzlich vermisst werden. Da lässt sich vieles lernen von Berliner\*innen, die mit Essen ganz anders umgehen.

Könnte man das Alltagsleben in Küchen anderer Kulturen heranzoomen, würde eine unglaublich schöne und leckere Vielfalt sicht- und riechbar. Diese faszinierenden Welten finden mitten in Berlin statt, und sie können uns so vieles eröffnen – wenn wir uns die Zeit dafür nehmen. Im Folgenden gibt Gülcan Nitsch beispielhaft einen Einblick in die türkischen Küchen und erzählt uns ein paar wunderbare Gaumen-Geschichten. Die Biologin hat 2006 Yeşil Çember in Berlin gegründet – übersetzt heißt das „der grüne Kreis“. Dabei handelt es sich um die erste Umweltorganisation in Deutschland, die alle Themen von Mülltrennung bis Klimaschutz sehr erfolgreich in der türkischen Community verbreitet. Auch am Berliner Ernährungsrat beteiligt sich Gülcan Nitsch seit Jahren mit Rat und Tat.

## Zoom auf türkische (Ess-)kulturen: Geschmack der Heimat im Gepäck

Einige kennen vielleicht das Bild vom Flughafen Tegel oder Schönefeld: türkische Familien schleppen extrem viel Gepäck. Der eine oder die andere hat sich vielleicht gefragt, was alles darin ist... Lebensmittel aus dem Heimatland: von Käse und Butter über Nudeln bis hin zu allen möglichen Süßigkeiten. Als ich irgendwann meine Mutter gefragt habe, warum sie seit Jahren so viel Aufwand treibt, wo sie stattdessen doch den Käse oder die Butter in Berlin einkaufen könnte, habe ich es fast bereut: „Wie soll ich in der deutschen Butter den Geschmack meiner Heimat finden, sag mal?“

Wenn meine Mutter die handgemachten Nudeln „Erişte“ kochte, die sie aus Türkei mitgebracht hatte, strahlten ihre Augen ganz besonders. Auch für die Soße nahm sie immer die „importierte“ Butter, Walnüsse aus ihrem Dorf und „Keş“, getrockneter Joghurt, der wie Käse gerieben werden kann und ihr von meiner Großmutter mitgegeben wurde. Obwohl man diese Nudeln auch ganz einfach in Berlin selbst herstellen könnte, war der Geschmack für sie nicht derselbe. Sie erzählte uns von den strahlenden Weizenfeldern ihrer Kindheit, wie faszinierend die einzelnen Ähren für sie waren und wie sie gemahlen wurden. Somit können keine Nudeln auf der ganzen Welt mit diesen aus dem Heimat-Mehl konkurrieren.

Zweimal im Jahr ist Fest: Zuckerfest nach der Fastenzeit und zwei Monate später das Opferfest. Die Frauen beginnen mindestens eine Woche vorher mit den Vorbereitungen, die wahrscheinlich die eines weihnachtlichen Menüs mit Gänsebraten übertreffen. Das sehr aufwändige Baklava wird schon Tage vorher fertig gebacken und kühl gelagert, um dann am Festtag nur noch mit Zuckersirup übergossen zu werden. In der türkischen Kultur ist es üblich, dass man sich am Bayram – dem Festtag – nach dem Morgengebet in der Familie trifft, zusammen frühstückt und danach viele Süßspeisen serviert. Dabei ist Baklava der Klassiker und eine jahrhundertalte Tradition, die ihre Wurzeln in der Anfangszeit des Osmanischen Reiches hat. Eine Erklärung für so viel Süßes könnte dieser sehr bekannte Spruch sein: „Lass uns süß essen und süß sprechen.“

## Kollektive Vorräte und kulinarische Nachbarschaften

„Der Duft meines Essens gehört auch meinem Nachbarn“, so meine Mutter. „Wenn andere den Duft eines Essens riechen, muss man ihnen davon etwas zum Kosten geben, sonst geht die Welt unter.“ Als Kind gehörte es zu meinen fast täglichen Aufgaben, unseren Nachbarn kleine Schälchen mit Essen vorbeizubringen. Meine Mutter glaubte fest daran, dass wir unseren Nachbar\*innen die Verkostung unserer täglichen Speisen quasi „schuldig“ sind.

Bereits im Sommer beginnen türkische Frauen, ihre Wintervorräte anzulegen. Schon vor 40 Jahren zog meine Mutter mit einer Frauengruppe los, um Haselnüsse und Hagebutten in der Hasenheide zu sammeln. Mit der aufwändig produzierten Marmelade versorgte sie nicht nur ihre Familie, sondern auch Freundinnen und Nachbarinnen. Viele Menschen, die in der Türkei auf dem Land aufgewachsen und dann nach Berlin gekommen sind, nehmen die Natur auch in der Stadt sehr intensiv wahr und nutzen bedacht-sam ihre Ressourcen. Als ich meiner Mutter und den Nachbarinnen von der Internetseite „Mundraub“ erzählte, waren sie gleich hoch-interessiert und haben nachgeschaut, wo in der Nähe welche Obst-bäume stehen. Mundraub ist eine offene Karte, in die jede und ein-tragen kann, wo etwas Essbares wächst, das frei zugänglich ist.<sup>234</sup> Allein im Berliner Stadtgebiet sind über 11.000 Punkte verzeichnet.

Auch das Einmachen zählt zum jährlichen Ritual und findet meist kollektiv mit den Nachbarinnen statt. Einen Tag lang, manchmal auch mehrmals hintereinander wird geschnippelt, gekocht und ein-gelegt. Das Ergebnis wird dann geschwisterlich untereinander ge-teilt. Beteiligt sind auch Frauen, die nicht mal lesen und schreiben können – das ändert aber nichts daran, dass sie sehr gut wissen, dass beispielsweise Tomaten im Sommer eingelegt werden soll-ten, weil es im Winter nur geschmacksarme Gewächshaussorten zu kaufen gibt. So bringen zum Beispiel zig Kilo unterschiedliche Gemüsesorten in „Turşu“ – Essig-Salzlake – eingelegt die Familien durch die langen Wintermonate. Gleichzeitig ist das auch eine Er-nährungsweise, die das Klima schont.

Es ist üblich, dass unter Nachbarinnen Joghurt in kleinen Schälchen ausgetauscht wird, um eine bessere Joghurtkultur zu bekommen. Überhaupt machen die meisten türkischen Frauen ihren Joghurt selbst. Wenn man einen gut gelungenen und festen Joghurt hinkommt, gilt man fast als Spitzenköchin. Die Vielfalt der Joghurtgerichte ist viel breiter als in der deutschen Küche. Von Joghurtsuppe – auch Hochzeitssuppe genannt – über Gemüse- und Fleischgerichte bis hin zu Süßspeisen gibt es unzählige leckere Rezepte mit Joghurt.

Die meisten Mädchen lernen von ihren Müttern sehr früh kochen und entlasten sie somit. Familienrezepte und Kochgeheimnisse werden von Generation zu Generation weitergegeben. In der Nachbarschaft werden Koch-Tage organisiert, um die Künste der Mädchen unter Beweis zu stellen. Es gibt den Spruch, dass ein Mädchen heiratsreif sei, wenn es gut kochen kann.

## **Alle gewinnen, wenn Saat und Rezepte weitergegeben werden**

Der Bürogarten von Yeşil Çember ökologisch interkulturell gGmbH liegt in einem Hinterhof im Wedding – eine versteckte, kleine Oase mit unterschiedlichen Gemüsesorten und Kräutern. Auf zwei Hochbeeten wachsen alte Tomatensorten, von denen die Besucher\*innen naschen dürfen. Sie erleben eine überraschende Vielfalt und erkennen, wieviel reicher der Geschmack sein kann gegenüber dem, was es im Supermarkt zu kaufen gibt. Viele notieren sich die Namen der Tomatensorten, die sie nie zuvor gehört hatten und manche nehmen die Kerne der roten, gelben und schwarzen Früchte mit, um sie selbst anzupflanzen. Manche schicken dann im Folgejahr stolz Fotos von ihrer eigenen Ernte – und tragen mit ihrem Tun dazu bei, dass die biologische Vielfalt als gemeinsames Erbe der Menschheit nicht verloren geht.

Auch Rezepte lassen sich einfach weitergeben, ohne dass dabei irgendjemand etwas verliert – im Gegenteil: Alle können so immer neue Geschmackserlebnisse gewinnen. Dass die Vielfalt der Stadt auch in der Berlinhalle auf der Grünen Woche zu finden sein



sollte, klingt selbstverständlich, wurde jedoch erst 2019 Realität. Yeşil-Çember-Ehrenamtliche haben auf der Bühne eine mediterrane Kochshow veranstaltet. Dabei haben sie unter anderem „Menemen“ – eine türkische Eierspeise – zubereitet und verteilt. Auch der Justiz-Senator hat sich mit an den Herd gestellt. Viele Besucher\*innen wollten gerne die Rezepte der leckeren Speisen haben und fanden die Idee so gut, dass dasselbe Konzept im Folgejahr wieder angeboten wurde.<sup>235</sup>

## Heiliges Brot und müllfreies Fastenbrechen

Bereits Kleinkinder lernen in der türkischen Kultur, dass Brot „heilig“ ist. Dementsprechend wird jedes Stück, das auf dem Boden gefallen ist, hochgehoben, geküsst und dann mit der Stirn berührt. Deshalb wird altes Brot nicht weggeschmissen, sondern man reibt es zu Paniermehl, macht Suppencroutons daraus oder verwandelt es in „Ekmek Aşı“. Das ist das Lieblingsgericht vieler Kinder – immer ein kleines Festessen, obwohl es aus alten, harten Brotstücken zubereitet wird. Das Geheimnis liegt in der raffinierten und unglaublich leckeren Soße, die jeden Bissen der ursprünglich harten Brotstücke auf der Zunge zergehen lässt und zu einem kulinarischen Erlebnis macht.

Abfall zu vermeiden ist auch sonst ein wichtiges Thema. So kam eine spontane Idee auf, die schnell Befürworter\*innen fand: Im Jahr 2019 hat Yeşil Çember ein interkulturelles und müllfreies Fastenbrechen am Kotti veranstaltet, bei dem die Senatsverwaltung für Umwelt, Verkehr und Klimaschutz und das Wohnungsunternehmen degewo als Partner fungierten. 150 multikulturelle Bewohner\*innen waren eingeladen, um gemeinsam in einem großen Innenhof das Ende des Ramadans zu begehen. Während des Fastenmonats darf von Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang weder getrunken noch gegessen werden.

Viele Besucher\*innen waren erstaunt: Auf den Biertischen lagen Tischdecken und Servietten aus Stoff, darauf stand Mehrweggeschirr. Während bei solchen Events sonst oft viel Müll entsteht, war dieses Fest darauf angelegt, keinen Abfall zu hinterlassen. Als



der Muezzin – der Gebetsrufer – im Radio das Signal zum Fastenbrechen gibt, dürfen alle das Besteck in die Hand nehmen und die vielen Leckereien probieren, die türkische Frauen aus der Nachbarschaft zubereitet hatten. Sie waren stolz, dass es sich sogar eine Vertreterin der Senatsverwaltung schmecken ließ. Am Bayram-Tag werden üblicherweise große Mengen aufgetischt – wodurch viele danach einige Kilos mehr auf die Waage bringen.

Normalerweise kochen die türkischen Frauen vom Kotti nur für ihre Familien, Freundinnen und die Nachbarschaft. Doch sie könnten ihre Fähigkeiten ja auch beruflich nutzen. Beim müllfreien Fastenbrechen 2019 bekamen sie einen ersten gemeinsamen Catering-Auftrag, nach einigen weiteren Aufträgen haben sie zuletzt 2021 das Sommerfest vom Gropius-Bau kulinarisch bereichert. Warum das nicht zum Geschäftsmodell machen: Kotti-Frauen kochen für den Kiez – auf Basis ihrer eigenen Werte und Kriterien, zu denen zentral das kollektive Miteinander gehört. So könnten sie Geld verdienen und ein eigenes Einkommen erzielen, ohne ihre Verbundenheit untereinander und ihre Liebe zu hoher Kochqualität aufgeben zu müssen.

Damit würde sie nicht allein für sich selbst eine neue Perspektive eröffnen. Das Geschäftsmodell könnte auch Inspiration und Ermutigung für viele andere Menschen sein, denen eine solidarische Wirtschaftsweise am Herzen liegt und die Interkulturalität als große Chance für Berlin begreifen.

## **Interkulturelle Picknicks schaffen menschliches Miteinander**

Gemeinschaftserfahrungen wie das gemeinsame Fastenbrechen lassen sich aber auch an ganz normalen Tagen organisieren. Picknicken gehörte in meiner Familie schon immer zum Alltag. Im Sommer zog meine Mutter fast täglich mit uns vier Kindern in die Hasenheide und wir verspeisten dort auf der Wiese sitzend all das, was meine Mutter vorher zubereitet und eingepackt hatte. Picknicken hat den Vorteil, dass es im Sommer fast jederzeit stattfinden kann – und es hat einen sehr leichten und inoffiziellen Charakter.



Gülcan Nitsch | 2

**Unter freiem Himmel und beim Picknick kommen Menschen sehr leicht miteinander in Kontakt.**

Deshalb hat Yeşil Çember zusammen mit dem Himmelbeet im Wedding und anderen Kooperationspartnern schon mehrmals interkulturelle Picknicks veranstaltet. Das Besondere dabei: Jede und jeder sollte nur etwas mitbringen, das aus nicht extra für den Event gekauften Lebensmitteln bestand. Meine Mutter hätte sicher Kartoffeln vom Vortag zu ihren unbeschreiblichen Kartoffelbouletten verarbeitet – aber sie war da schon wieder zurückgekehrt in die Türkei. Ich habe einen Kartoffelsalat mitgebracht, andere haben Köstlichkeiten aus den Hochbeeten des Himmelbeets produziert. Und alle 25 bis 30 Menschen kamen sehr angeregt miteinander ins Gespräch nicht nur übers Essen, sondern auch über vieles andere. Interkulturelle Picknicks sind wirklich sehr zu empfehlen: Sie schaffen eine große Leichtigkeit und geben ein wohlthuendes Gefühl menschlichen Miteinanders.