



**Mujadar** ist ein traditionelles palästinensisches Gericht aus Reis und Linsen. ICO

## Mujadar

### ZUTATEN

- 1,5 Tassen Reis
- 1,5 Tassen Linsen
- 2 TL Salz
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 große gelbe Zwiebel, gehackt
- 4 EL Olivenöl
- 2 Tassen kochendes Wasser

### ZUBEREITUNG

Linsen waschen und abspülen. Reis in kaltem Wasser waschen und 10 bis 15 Minuten einweichen. Die Linsen 10 bis 15 Minuten kochen, bis sie halb durch sind. Das Linsenwasser zum Kochen aufbewahren. Den Reis abseihen und in einen Kochtopf geben, dann die gekochten Linsen dazufügen, umrühren, und 2 Tassen kochendes Wasser (z. B. das Linsenwasser) zugießen. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen und gut umrühren. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, dann die Temperatur für 10 Minuten reduzieren, bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen ist. Währenddessen das Olivenöl in einer Pfanne bei schwacher Hitze erwärmen und die gehackte Zwiebel karamellisieren (hellbraun anrösten). Öl und Zwiebeln auf die Schüssel mit Reis und Linsen geben. Mit Joghurt oder Salat servieren und genießen.



► **Gesegnete Mahlzeit.** Orientalische Gaumenfreuden. HCO & ICO (Hrsg.), 98 Seiten, € 15,-, bestellbar unter: [www.christlicher-orient.at](http://www.christlicher-orient.at)

**Die orientalische Küche** arbeitet viel mit Gewürzen wie Kreuzkümmel, Koriander oder Minze. Auf dem Bild sind alle Zutaten für die Spezialität „Dolma“ zu sehen, das ist mit Reis und/oder Faschiertem gefülltes Gemüse. ICO



**Die orientalische Küche hat viel zu bieten. Einige traditionelle und authentische Rezepte aus Syrien, Libanon, Irak, Palästina und Jordanien hat die Initiative Christlicher Orient (ICO) nun in einer Rezeptsammlung veröffentlicht.**

LISA-MARIA LANGHOFER

# Das Aroma des

Seit 30 Jahren ist die Initiative Christlicher Orient (ICO) mit den Glaubensbrüdern und -schwestern im Orient verbunden. Seit April 2020 und dem Ausbruch der Pandemie unterstützte die ICO Projekte im Bereich Lebensmittel, warme Mahlzeit und Hygiene mit einem Gesamtvolumen von 320.000 Euro in ihren Projektländern Syrien, Libanon, Irak, Palästina und Jordanien.

**Leidenschaft fürs Kochen.** „Wie unterschiedlich diese Länder auch sein mögen, eines haben sie gemeinsam: ihre Leidenschaft fürs Kochen“, sagt ICO-Geschäftsführerin Romana Kugler. Die Lieblingsrezepte der Projektpartner/innen aus den jeweiligen Ländern wurden nun in der Rezeptsammlung „Gesegnete Mahlzeit – Orientalische Gaumenfreuden“ zusammengetragen. „Auf diese Weise möchten wir den Menschen hierzulande einen Einblick in die authentische

orientalische Küche geben.“ Diese ist vor allem auf Gewürzen aufgebaut, wie Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver oder Minze. „Meist sind die Gerichte sehr deftig, einige davon auch sehr zeitintensiv“, verrät Kugler. Das habe vermutlich mit dem anderen Zeitgeist zu tun, der in den Ländern des Orients herrscht. Dort nehme man sich noch Zeit zum Kochen und Essen, „schnell-schnell“ gebe es nicht. Die in den Rezepten angegebenen Portionsgrößen ergeben fast immer die doppelte Menge, sagt Kugler und erklärt: „Im Orient denken die Menschen mehr in Generationen, deshalb wird gleich für die nächste Generation mitgekocht.“

**Vielfalt auf dem Teller.** Obwohl die orientalische Küche sehr fleischlastig ist, kommt auch viel Obst und Gemüse auf den Tisch, wie Granatäpfel, Orangen, Katusfrüchte oder -feigen. Nicht fehlen dürfen zudem Fladen-





# Orients

brot, Reis, Linsen, Kichererbsen, Bulgur oder Couscous. Die am häufigsten zubereiteten Fleischsorten sind Huhn und Lamm, denn diese sind lokal am besten verfügbar.

Was gehört zum Abschluss eines guten Menüs? Genau, eine süße Nachspeise. Orientische Süßspeisen verdienen ihren Namen, denn sie sind wirklich sehr süß. Oft bestehen sie aus einer Kombination von Blätter- und Strudelteig, sind gefüllt und mit Zuckersirup überzogen oder in Rosen- oder Orangenwasser getaucht.

Die Rezeptsammlung „Gesegnete Mahlzeit“ bietet neben den leicht verständlichen Beschreibungen auch ein Glossar über die verwendeten Gewürze sowie Video-Anleitungen zu einigen der Rezepte. «

► **Rezeptsammlung bestellbar unter:**  
[bestellung@christlicher-orient.at](mailto:bestellung@christlicher-orient.at), +43 732  
 77 31 48 (siehe auch KiZ-Angebot S. 23)



**Der Salat nach**  
 Jerusalemer Art (li.),  
 Muskaan (Mitte)  
 oder Baba Ganoush  
 (re.) sind nur einige  
 der Köstlichkeiten  
 aus der Rezept-  
 sammlung. ICO

## Gedanken zur Legende der Hl. Katharina

# Eine Patronin für Kommunikation

**Kennen Sie das? Sie stehen in einer Kirche, betrachten die Darstellungen von Heiligen und stellen sich die Frage: Wer ist wer?**

Die Darstellung einer Frauenfigur mit Rad und Schwert will an die Legende der Hl. Katharina von Alexandrien erinnern. Am 25. November wird ihrer gedacht.

### Eine Heilige für viele

Zu Recht darf Katharina als eine vielseitige Heilige bezeichnet werden – nicht ohne Grund ist sie Patronin unzähliger Berufsgruppen. Sie steht als Schutzheilige für Jung- und Ehefrauen, für Philosoph/innen, Theolog/innen, Lehrende, Studierende und Schüler/innen. Sie gilt als Patronin der Hochschulen und Bibliotheken, gleichwohl der Friseur/innen, Schneider/innen und aller Berufe, die irgendwie mit Rädern zu tun haben. Als eine der 14 Nothelfer/innen wird sie zudem bei Sprachschwierigkeiten, Zungenleiden und Migräne angerufen.

### Schön, klug, überzeugend

Der Legende nach war die schöne Königstochter begehrt. Sie versprach sich aber Christus und ließ sich taufen. Katharina war erfüllt von ihrem christlichen Glauben. Weil der Kaiser aber Christ/innen verfolgen ließ, ging Katharina auf ihn zu und wollte wissen, weshalb nicht auch er sich zu Christus bekenne. Daraufhin forder-

te der Kaiser 50 Philosophen auf, Katharina vom christlichen Glauben abzubringen. Das Gegenteil geschah. Aufgrund Katharinas überzeugender Redekunst ließen sich die Gelehrten taufen. Das bedeutete deren Tod und auch Katharina sollte auf dem Folterrad hingerichtet werden. Das Rad aber zerbrach. So wusste sich der Kaiser nicht anders zu helfen und ließ sie mit dem Schwert enthaupten.

### Dialog und Kommunikation

Es mag ein Zufall sein, dass der Gedenktag der Hl. Katharina auch der internationale Tag gegen Gewalt an Frauen ist. Gar nicht so fern scheint mir der Gedanke, dass diese kluge Märtyrerin auch als Patronin einer gewaltfreien Kommunikation dienen könnte. Die Legende zeigt, dass ein gelingender Dialog die Ohren, Herzen und die Zugewandtheit beider Seiten braucht. Manches ist aber leichter gesagt als getan. Schließlich kann ich mein Gegenüber nicht verändern.

Also: „Was mache ich mit mir, wenn der andere nicht so ist, wie ich ihn haben möchte?“, so formulierte es Ruth Cohn. Aufeinander zugehen, die eigenen Worte und Haltungen reflektieren, sich der eigenen Bedürfnisse bewusst werden, um diese auch zu vertreten – all dies können Hilfen gelingender Kommunikation sein und vielleicht hilft ja auch ein „Bitte für uns“ an die Hl. Katharina. «

BEGLEITEN  
 BELEBEN  
 BESTÄRKEN

**EVA NESSL-ENGELHARDT**  
 INSTITUT FÜR RELIGIONSPÄDAGOGIK, PH DIÖZESE LINZ  
[www.phdl.at](http://www.phdl.at)

