



Afghanisches Festessen

zum Neujahrsempfang der ev. Kirche in Lohmar-Honrath
ausgerichtet von NAZO-Deutschland e.V.

Die **NAZO-Frauen** in Kabul haben für Sie einige afghanische Rezepte aufgeschrieben und würden sich freuen, wenn Sie sie ausprobieren.

In einem armen Land wie Afghanistan hat das Essen einen ganz besonderen Stellenwert. Dies zeigt sich vor allem in der ausgesprochen herzlichen Gastfreundschaft der Afghanen. Für sie ist der Gast „ein Freund Gottes“, für den man den Himmel auf die Erde holt. Kommt ein Gast, so bewirbt man ihn mit dem besten, was man zu bieten hat – selbst wenn nichts im Hause ist - dann läuft man schnell zu einem Nachbarn und leiht sich etwas.

Kein Gast darf das Haus verlassen, ohne etwas gegessen und getrunken zu haben.

Hauptnahrungsmittel in Afghanistan sind Brot und Reis. (Der langkörnige Basmatireis kommt aus dem Hindukusch, ist sozusagen afghanischer Reis.)

Gemüse: Rüben, rote Beete, Auberginen, Gurken, Tomaten, Blumenkohl, Kartoffeln.

Fleisch: vom Lamm, Rind, Kalb und Geflügel.

Hülsenfrüchte: Bohnen, Erbsen, Kichererbsen.

Milch: Joghurt, Joghurtgetränk (Doogh), quarkähnliche Speise (Korooth)

Obst: Trauben, Steinobst, Granatäpfel, Wasser- und Honigmelonen, Orangen und Zitronen, Maulbeeren, Mandeln und Pistazien.

Gewürze: Koriander, Pfefferminze, Kreuzkümmel, Kardamom, Zimt.

Getränke: Tee schwarz oder grün mit Kardamom, Milchtee (Kaimagh-Tschai): grüner Tee + Milch + Sahne, Joghurtgetränk (Doogh)

Wenn es die finanziellen Mittel ermöglichen, isst man gern dreimal täglich: zum Frühstück Fladenbrot, Tee, Milch, Butter, Eier, Marmelade und manchmal Milchtee (Kaimagh-Tschai).

Mittags und abends gibt es warme Mahlzeiten mit Fleisch, Reis, Brot und/oder Gemüse und/oder Obst.

Man serviert das Essen auf einer Tischdecke, die auf den Boden gelegt wird. Das Essen wird auf Platten und in Schüsseln gereicht. Zum Essen gibt es immer Brot und danach wird neben Süßspeisen und Obst immer Tee getrunken.

Gegessen wird mit der rechten Hand oder mit einem Besteck. Serviert werden generell große Mengen, da es

als unhöflich und unehrenhaft angesehen wird, zuwenig Essen für die Gäste bereitzustellen.

Die Mitglieder von NAZO-Deutschland e.V. organisieren gern für Sie **„Afghanische Festessen“** - z.B. wenn Sie Geburtstag feiern oder eine andere Festlichkeit begehen möchten – mit einem **„Afghanischen Festessen“** wird jedes Zusammensein zu einem besonderen Erlebnis. Darüber hinaus veranstalten wir zum Thema Frauen in Afghanistan Filmvorführungen, Ausstellungen, Vorträge, Diskussionen, und Versteigerungen. Alle Erlöse aus unseren Aktivitäten kommen NAZO – ein Hilfe zur Selbsthilfe Projekt - in Afghanistan zu Gute. Bitte rufen Sie uns an – wir informieren Sie gern über unsere Arbeit in Afghanistan und Deutschland.



NAZO-Deutschland e. V. / Schleheckerstr. 43 / 53797 Lohmar
www.nazo-support.org // info@nazo-support.org
E. Jonigkeit: Tel: 02205-2352 / N. Ebrahimi: Tel: 0211-792982

Spendenkonto: Kreissparkasse Köln
BLZ: 37050299 // KontoNr.: 10010080
Alle Spenden sind steuerlich absetzbar.

SCHORBA

Fleischsuppe für 4-6 Personen

Zutaten:

- 500 g Lamm mit Knochen
- 150 g Öl
- 6 mittelgroße Zwiebeln
- ½ Tasse trockene rote Bohnen, über Nacht einweichen
- ½ Tasse trockene gelbe Erbsen, über Nacht einweichen
- 2 ½ Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Messerspitze Gelbwurz
- 5 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1 El Tomatenmark (leicht gehäuft)

Zubereitung:

Öl erhitzen und die fein gehackten Zwiebeln darin glasig dünsten. Fleisch, Salz, Pfeffer u. Gelbwurz zugeben und weiter dünsten. ¼ l Wasser zugeben und zugedeckt 1 ½ Stunden kochen, bis alles gar und die Flüssigkeit aufgesogen ist. Zwischenzeitlich die Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Die Möhren ebenfalls schälen, waschen und halbieren oder vierteln. Kartoffeln, Möhren und das Tomatenmark zum Fleisch geben und anbraten. Das restliche Wasser zugeben und kochen, bis das Gemüse gar ist.

KORM-E-ZABSI

Spinat mit Fleisch für 4-5 Personen

Zutaten:

600 g Blattspinat (tiefgefroren)

400 g Lamm oder Hähnchen

2 Stangen Lauch

3 mittelgroße Zwiebeln

120 g Öl

Salz

Pfeffer

Messerspitze Gelbwurz

1/2 El Tomatenmark

1/4 L Wasser

Zubereitung:

Das Fleisch in 2 cm dicke Würfel schneiden.

50 g Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Das Fleisch zugeben und braun anbraten.

Wasser, Salz, Pfeffer und Gelbwurz zugeben und aufkochen.

Den Topf zudecken und 1-1½ Stunden auf schwacher Hitze kochen, bis das Fleisch gar und die Flüssigkeit aufgesogen ist.

In der Zwischenzeit den Spinat nach Vorschrift erhitzen.

Den Lauch waschen, gut abtropfen lassen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin kurz weich dünsten. Den heißen Spinat, Tomatenmark und Lauch zum Fleisch geben und alles 10 - 15 Min. zugedeckt dünsten.

BADENJAN BORANI

Auberginen mit Joghurtsauce für 4 Personen



Zutaten:

500 g Auberginen

½ Ei Tomatenmark

2 mittelgroße
geschälte Tomaten

2 Zwiebeln

Öl zum braten

3 Knoblauchzehen

1 Messerspitze Gelbwurz

Salz

Pfeffer

½ TI getrocknete

Pfefferminze

250 g Joghurt

¼ l Wasser

Zubereitung:

Auberginen vom Stengelansatz befreien. In 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne kurz auf beiden Seiten braten. Nicht gar werden lassen. Die Auberginen aus der Pfanne nehmen. Das aus den Auberginen austretende Öl wieder in die Pfanne geben und die grob gehackten Zwiebeln darin glasig dünsten.

Die zerdrückten Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und Gelbwurz zugeben, kurz dünsten. Die in Scheiben geschnittenen Tomaten und das Wasser zugeben und zum Kochen bringen. Die Auberginenscheiben darüber legen. Bei schwacher Hitze zugedeckt 10-15 Min. dünsten.

Den Joghurt gut verrühren und mit Pfefferminze, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hälfte der Joghurtsauce auf einem Servierteller verteilen. Das Gemüse vorsichtig aus der Pfanne heben und darauf geben. Die Hälfte des Bratensafts in der Pfanne lassen. Den Rest der Joghurtsauce auf das Gemüse geben und den Bratensaft darüber träufeln.

Mit Fladenbrot oder Tschalau servieren.

TSCHALAU

Gedünsteter weißer Reis für 6 Personen

Zutaten:

- 1 kg weißer Langkornreis
- 200 g Margarine
- 4 TL Salz
- 3 l Wasser und 2 Tassen Wasser

Zubereitung:

Den Reis so lange waschen, bis das Wasser, das man 3-4-mal erneuert, klar bleibt. In einem Sieb 30 Min. abtropfen lassen.

3 l Wasser, 2 TL Salz und 1 El Margarine zum Kochen bringen. Den Reis hineinschütten und unter gelegentlichem Rühren ca. 8 Min. kochen. Der Reis darf nicht zu weich werden.

Den Reis in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

In einem kleinen Topf 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen. Die Margarine und 2 TL Salz zugeben. Den Reis in den Topf geben und mit dem Stiel eines Holzlöffels 3-4 Löcher in den Reis drücken. Die Flüssigkeit drüber schütten. Den Topf mit einem Tuch bedecken und den Deckel fest aufsetzen. 10 Min. auf mittlerer und weitere 20 Min. auf sehr schwacher Hitze dünsten.

PALAU-E-GOSCHTI

Brauner Reis mit Fleisch für 6-8 Personen

Zutaten:

- 1 kg Reis
- 200 g Margarine
- 500 g Lamm oder Hühnerfleisch (in Würfel geschnitten)
- 2 Zwiebeln
- 2 TL Salz
- Pfeffer
- 1 Messerspitze Nelken
- 1 El Kumin
- 1/2 TL Gelbwurz
- 1/2 El Tomatenmark
- 1 L Wasser

Zubereitung:

Die Margarine in einem Topf erhitzen und die gehackten Zwiebeln darin glasig dünsten. Das Fleisch zugeben und bräunen. Pfeffer, Gelbwurz, Nelken und Kumin zugeben und kurz braten. Wasser, Tomatenmark und Salz zugeben und zugedeckt dünsten, bis das Fleisch gar ist.

Das Fleisch aus der Flüssigkeit nehmen und zur Seite stellen. Den vorgekochten Reis (siehe Tschalau) in die Kochflüssigkeit im Topf rühren. 3 - 4 Löcher in den Reis drücken. Das Fleisch auf dem Reis verteilen. Den Topf wie vorher angegeben schließen und 30 Min. dünsten.

Die Fleischwürfel in die Mitte einer Servierplatte häufen und den Reis über das Fleisch legen.

PALAU

Brauner Reis für 6 Personen Zutaten:

Zutaten:

- 1 kg Reis
- 200 g Margarine
- 2 TI Salz
- 1 Messerspitze Nelken (gemahlen)
- 1 El Kumin
- 3 El Zucker
- ½ El Tomatenmark
- 2 Tassen Wasser

Zubereitung:

Den Reis, wie vorher angegeben (siehe Tschalau), waschen, kochen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne die Margarine erhitzen und den Zucker dunkelbraun anbraten. 2 Tassen Wasser, 2 TI Salz, die Nelken, den Kumin und das Tomatenmark zugeben und zum Kochen bringen.

Den Reis in einem Topf geben. Die Flüssigkeit hineinrühren. 3-4 Löcher in den Reis drücken. Den Topf mit einem Tuch bedecken und den Deckel fest aufsetzen. 10 Min. bei mittlerer und 20 Min. bei sehr schwacher Hitze dünsten.

QABELI PALAU

Brauner Reis mit Rosinen, Möhren und Mandeln für 6-8 Personen



Zutaten:

1 kg Reis	2 Zwiebeln
500 g Lamm (in Würfel schneiden)	Salz
200 g Margarine	Pfeffer
300 g Möhren	1/4 TL Zimt
200 g Rosinen	1l Ei Kumin
150 g blanchierte Mandelstifte	1/4 TL Kardamom
50 g Butter oder Margarine	1/4 TL Gelbwurz
1/2 El Tomatenmark	1/4 TL Nelken
	1 L Wasser
	1/2 El Zucker

Zubereitung:

Die Möhren waschen, schälen und in streichholzlange Stifte schneiden. Die Rosinen gründlich waschen und gut abtropfen lassen. In einer Pfanne die Mandelstifte in Butter oder Margarine hellbraun dünsten. Die Mandeln herausnehmen, beiseite stellen. Die Möhren in die Pfanne geben. Unter häufigem Rühren dünsten, bis die Möhren etwas Farbe bekommen. Dann die Rosinen zugeben und mitdünsten, bis sie aufquellen. Mit 1/2 El Zucker bestreuen und beiseite stellen.

Das Fleisch, wie vorher angegeben, (siehe Palau-e-Goshti) vorbereiten. Das Fleisch mit etwas Kochflüssigkeit aus dem Topf nehmen. Den vorgekochten, abgetropften Reis (siehe Tschalau) in die restliche Kochflüssigkeit rühren. 3-4 Löcher in den Reis drücken.

Dann die Möhren-Rosinenmischung auf die eine Hälfte, das Fleisch auf die andere Hälfte geben (z.B. rechts Möhren-Rosinen; links Fleisch). Den Topf wie vorher angegeben zudecken und dünsten.

Die Fleischwürfel in die Mitte einer Servierplatte legen, den Reis darüber häufen. Obendrauf mit der Rosinen-Möhrenmischung belegen. Zum Schluss die Mandelstifte darüber streuen.

HALWA

Grießdessert für 3-4 Personen

Zutaten:

- 250 g grobkörniger Grieß
- 125 g Zucker
- 150 g Margarine
- 1 Messerspitze Kardamom
- 1/4 l Wasser

Zubereitung:

Den Zucker in 1/4 l warmes Wasser einrühren, langsam zum Kochen bringen und beiseite stellen.

Die Margarine in einem Topf erhitzen und den Grieß unter ständigem Rühren kurz darin anrösten, nicht bräunen. Die Zucker-Wassermischung dazugeben. Umrühren, bis die Masse hart wird. Mit Kardamom bestreuen. Den Topf mit einem Tuch bedecken und den Deckel aufsetzen. Bei sehr schwacher Hitze 10 Min. aufquellen lassen.

Kalt oder warm servieren.

BOLANI (Teigtaschen) (für 20-25 Stück)

Man kennt Bolani mit zwei unterschiedlichen Füllungen.

Zutaten für den Teig:

1000 g Mehl
1 Packung Hefe
4 mittelgroße Zwiebeln
½ El Salz
1 TL rote Chillipfeffer
1 El Öl

Füllung 1: 700 g Kartoffeln

Füllung 2: 1 Kg Porree

Zubereitung:

Mehl, Hefe und Salz mit Wasser zusammen geben und zu einem Teig kneten. Den Teig 1 Stunde zugedeckt stehen lassen.

Während dessen die Füllungen zubereiten:

Kartoffeln in Wasser kochen, dann anschließend zerstampfen. Zwiebeln in der Mitte durchschneiden, in Scheiben schneiden. Zwiebeln in Öl goldbraun rösten und zu den Kartoffeln hinzugeben.

Das Ganze mischen.

Den Teig ausrollen, so dass Teile mit einem Durchmesser von ca. 20 cm entstehen.

Die Füllung auf eine Hälfte des Teiges dünn auftragen. Andere Teighälfte darüber klappen und anschließend in einer Pfanne goldbraun backen lassen.

Zubereitung der 2. Füllung: Porree klein hacken, würzen und wie oben weiter verarbeiten.

ZAMBOZA (gefüllte Teigtasche)

Zutaten für den Teig:

- 100 g Öl
- 2 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1000 g Mehl
- 1 ½ EL Salz

Füllung:

- 700 g Kartoffeln
- 200 g grüne Erbsen (tiefgekühlt)
- ½ TL Currypulver
- 1 EL Salz
- ½ EL schwarzer Pfeffer
- ½ EL rote Chilipulver
- 1 TL "Sira" (afghanisches Gewürz)

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in kleinen Würfeln schneiden und mit den Erbsen in heißem Wasser 10 Min. kochen lassen.

Danach abtropfen lassen und schließlich mit den restlichen Zutaten gut mischen.

Den Teig ausrollen und in Quadrate schneiden (ca. 10-15 cm groß).

Die Hälfte des Teiges mit der Füllung füllen (ca. großer Löffel) und die andere Seite darüber klappen und anschließend in der Friteuse goldbraun frittieren.

Typisch für das Zamboza ist seine dreieckige Form!

CHABLI KEBAB (Frikadelle)

Zutaten:

1 kg	Rinderhackfleisch
400 g	Zwiebel
5	Knoblauchzehen
1	Paprika
2	Esslöffel grob, gemahlene Koriander (getrocknet)
1	Peperoni
1	Bund Schnittlauch
1	Ei
1TI	schwarzer Pfeffer
4 EI	Mehl

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Peperoni und Schnittlauch in feine Stückchen schneiden und zum Hackfleisch geben.

Die restlichen Zutaten ebenfalls zum Hackfleisch geben und gut durchmischen. Anschließend das Hackfleisch in kleine flache Bällchen formen (wie Frikadellen) und in Öl knusprig braun braten.

Kalt oder warm servieren.

KOLTSCHE NAUROZI (Reisgebäck)

Zutaten:

- 500 g Reismehl (gibt es in indischen, türkischen oder asiatischen Geschäften)
- 150 g Zucker
- 1 ½ Eier
- 250 g Margarine
- 1 Packung Vanillezucker
- ½ Packung Backpulver
- gemahlener Kardamom
- geschälte und halbierte Pistazien

Zubereitung:

Mehl, Zucker, Eier, Margarine, Backpulver, Vanillezucker und Kardamom zu einem Teig kneten.

Den Teig mit der Hand zu kleinen Kugeln formen, danach die Kugeln platt drücken, so dass runde Plätzchen entstehen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Plätzchen auf das Papier legen. Mit einer Gabel Muster einritzen.

Ca. 1/2 Stunde im Backofen backen.

Die Plätzchen auf dem Backblech vollkommen abkühlen lassen, danach erst herunter nehmen und – je nach Geschmack - mit den Pistazien verzieren.

KOLTSCHA-E-SCHOR (Salziges Gebäck)

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 500 g Margarine
- 2 Eier
- 1 Teelöffel Salz
- 1/4 Packung Hefe
- 1-2 Teelöffel Mohnsamen

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, zu einem Teig kneten – nicht gehen lassen!!!

SOFORT weiter verarbeiten:

Aus dem Teig kleine Kugeln formen, von der Größe 2 mal 2 cm.

Danach mit dem Finger eine kleine Kuhle in die Mitte drücken. Rund um diese Vertiefung mit dem Messer kleine Schnitte einritzen. In die Kuhle die Mohnsamen hineinstreuen.

Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. eine halbe Stunde backen. (Das Gebäck darf nicht anbrennen.)

Als Getränk passt gut dazu gesüßter grüner oder schwarzer Tee.

Das Formen der Original- Plätzchen ist relativ schwierig. Um es einfacher zu gestalten, kann man den Teig dick ausrollen und streut dann die Mohnsamen darüber und schneidet hinterher beliebig aussehende Stücke, z. B. quadratische wie beim "Rot"-Rezept (Kuchen) aus.

KOLTSCHA SCHIRIN (Süßes Gebäck)

Zutaten:

500 g Mehl
250 g Margarine
2 Eier
½ Packung Backpulver
200 g Zucker
¼ Teelöffel Kardamompulver
200 g Mandeln

Zubereitung:

Alle Zutaten, bis auf die Mandeln, zu einem Teig verarbeiten.

Den Teig anschließend ausrollen und aus diesem in ca. 6 x 6 cm² runde Kekse formen.

In die Mitte jedes Kekses eine Mandel hineindrücken.
Anschließend die Kekse bei 200° C ca. 30 Minuten lang backen.

ROT (Kuchen)

Ein afghanischer Kuchen

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 250 g Zucker
- 125 g Margarine
- 2 Eier
- 1/2 Tl Backpulver
- 20 g Hefe (frisch)
- 1/2 Tasse Eigelb
- 1 El Schwarzkümmel

Zubereitung:

Das Mehl mit der zerlassenen Margarine vermischen und 3-4 Min rühren. Den Zucker zugeben und 3-4 Min. rühren. Die Eier mit der Milch, dem Backpulver und der Hefe schlagen und mit der Mehlmischung vermengen. Wieder 3-4 Min. rühren.

Den Teig an einer nicht zu kalten oder zu warmen Stelle 1-1 ½ Stunden stehen lassen.

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen.

Den Teig auf dem gefetteten Backblech ausrollen. Mit einer Gabel gleichmäßig einstechen. Mit dem geschlagenen Eigelb bepinseln und dem Schwarzkümmel bestreuen.

Das Backblech auf die mittlere Schiene schieben und bei 250 Grad so lange backen, bis der Rot oben braun wird. Mit einem scharfen Messer in etwa 10 x 5 cm Scheiben schneiden und nachmittags zum grünen oder schwarzen Tee servieren.

TEE (Tschai)

Die Afghanen gehören zu den "Teetrinkern". Getrunken wird meist grüner und schwarzer Tee.

Man verwendet Teeblättern und nicht Teebeutel, weil die Teeblätter qualitativ hochwertiger sind und besser schmecken. Grünen und schwarzen Tee kauft man am besten in türkischen, chinesischen und asiatischen Geschäften.

Rezept für 1 l Tee (eine 1 l Thermoskanne)

1 bis 2 Teelöffel (je nach Teesorte/-stärke und eigenem Geschmack) grünen oder schwarzen Tee,

¼ Teelöffel gemahlene Kardamom (oder man nimmt Kardamomkörner einer Schote)

1 ¼ l gekochtes Wasser

Zubereitung:

1. Wasser kochen.
2. Der Tee kommt in ein Teesieb.
3. Die Kanne mit kochendem Wasser ausspülen.
4. Teesieb mit den Teeblättern mit kochendem Wasser überbrühen (über der Spüle).
5. Die überbrühten Teeblätter in die Kanne geben und das kochende Wasser darüber gießen.
6. Das Kardamom dazugeben, die Thermoskanne zuschrauben, vor dem Servieren etwas ziehen lassen.
8. Man trinkt den Tee mit oder ohne Zucker (zum Frühstück trinkt man meist gesüßten Tee.)

KAIMAGH-TSCHAI (Teemilch)

Feiertagsgetränk, aber auch zum Frühstück beliebt

Zutaten für ca. 5 Tassen:

- ¼ l Milch
- 250 g Schlagsahne
- 1/2 l gekochtes Wasser
- 1 Tasse kaltes Wasser
- ¼ Packung türkisches Backpulver
- 2 - 3 Tl grünen Tee
- 2 - 3 El Zucker
- ¼ Tl gemahlene Kardamom

Zubereitung:

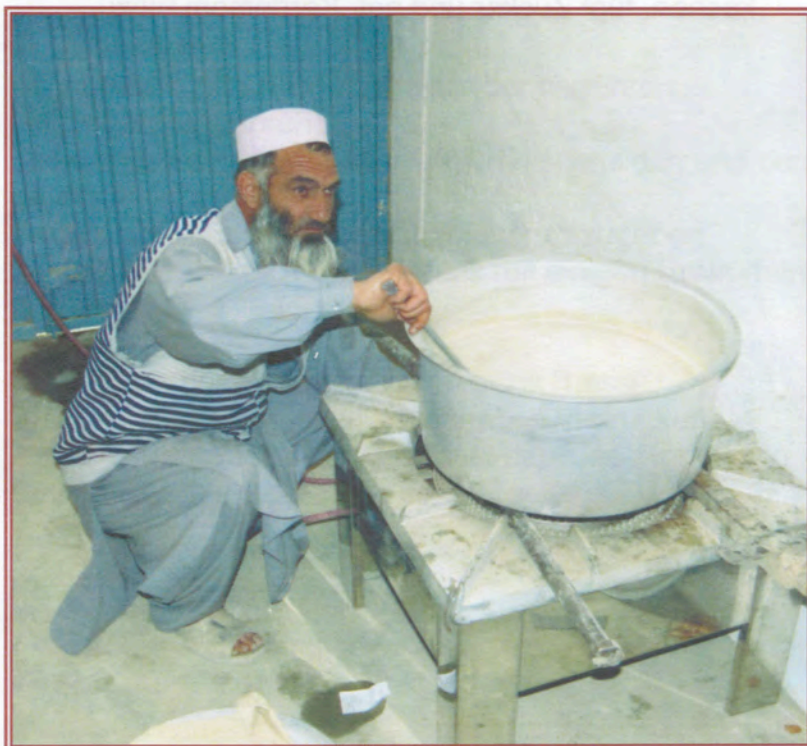
1. Eine Nacht zuvor die Milch mit der Schlagsahne in einen kleinen Topf geben und kochen lassen. (Die Milch nicht rühren! Wichtig für die Herstellung von "Kaimagh"!)
Die gekochte Milch im Topf abkühlen lassen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Am nächsten Tag den Topf aus dem Kühlschrank holen, den nun entstandenen "Kaimagh", die Oberschicht auf der Milch, vorsichtig mit einem Löffel in eine kleine Schüssel geben. Den Topf mit der restlichen Milch beiseite stellen.
3. Das Wasser kochen.
4. In einen zweiten Topf den Tee und das Backpulver hinein geben. Das kochende Wasser vorsichtig dazugeben und bei mittlerer bis starker Hitze kochen lassen, bis ein rosa Hauch zu sehen ist.
5. Einen dritten, leeren Topf verwenden, um den Tee immer wieder von einem Topf in den anderen zu gießen. (Der Tee muss einen tiefrosa Hauch annehmen. Falls es

absolut nicht gelingen will, dem Tee noch eine Tasse kalten Wasser hinzufügen und wieder aufkochen lassen.)

6. Die zur Seite gestellte Milch nochmals aufkochen lassen, die Herdhitze etwas herunterdrehen und den Tee hinzugeben. Mit Zucker und Kardamom würzen und nochmals ca. 10 Minuten kochen lassen – dabei immer rühren, damit es nicht überkocht!

7. Den Teemilch in Tassen geben.

8. Vorsichtig eine Schicht "Kaimagh" über den Teemilch geben, so dass es auf der oberen Schicht des Getränks stehen bleibt.



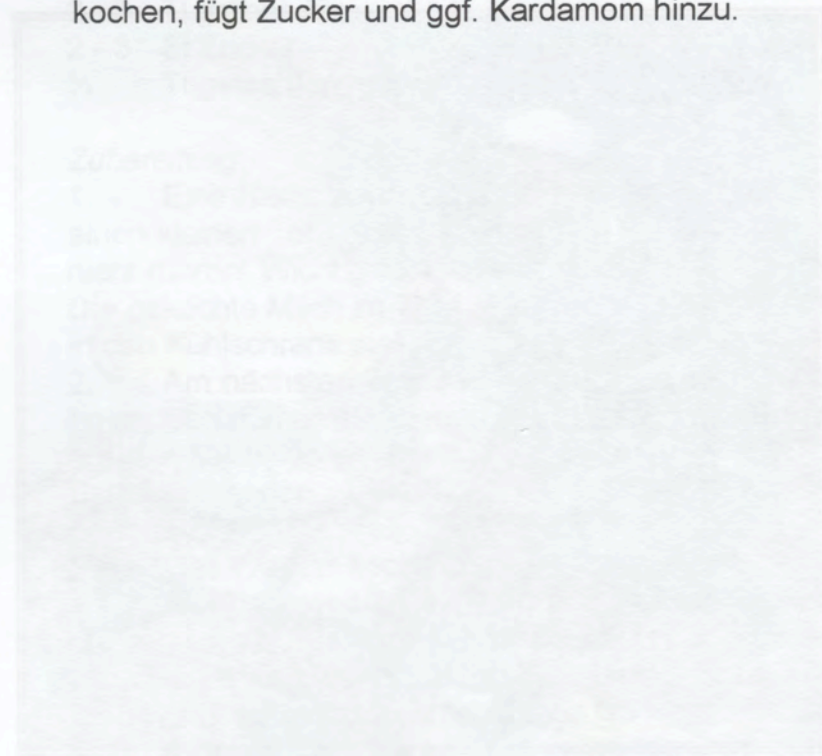
Fest im NAZO-Ausbildungszentrum in Afghanistan:
Ein Mitarbeiter bereitet den Kaimagh-Tschai.

In Pakistan kennt man das gleiche Getränk in einer einfacheren Variante. Man verwendet schwarzen Tee und keinen "Kaimagh".

Zuerst wird die Milch gekocht.

In eine Tasse ca. 2 Esslöffel schwarzen Tee hinein geben und die Teeblätter mit kochendem Wasser übergießen, die Tasse mit einer Untertasse abdecken, ziehen lassen.

Wenn die Milch kocht und der Tee gezogen ist, die Herdhitze verringern und den Tee vorsichtig in die Milch gießen. Das Ganze lässt man anschließend nochmals kochen, fügt Zucker und ggf. Kardamom hinzu.



DOOGH (Joghurtgetränk)

Trinkt man meist im Sommer

Zutaten für 1 Glas:

3 Teile Joghurt
1 Teil Wasser
eine Prise Salz
3 Gurkenscheiben
zwei bis drei Pfefferminzblätter

Zubereitung:

Joghurt und Wasser gut miteinander verrühren
("klumpenfrei" rühren).

Die Gurkenscheiben in kleine Würfel schneiden und dem Joghurtmix hinzufügen.

Salz und gehackte Pfefferminzblätter dazugeben.

Je nach Geschmack das Getränk mit einigen Eiswürfeln kühlen.

In Pakistan heißt das gleiche Getränk "Lassi".

Es kann salzig, wie oben beschrieben, getrunken werden, aber auch süß. Man lässt dann die Gurke weg und ersetzt das Salz durch einen Teelöffel Zucker.

INHALT

Schorba (Fleischsuppe)	4
Korma (Fleischsauce)	5
Korm e Zabsi (Spinat mit Fleisch)	6
Badenjan Borani (Auberginen mit Jogurt)	7
Tschalau (weißer Reis)	8
Palau e Goschti (brauner Reis mit Fleisch)	9
Palau (brauner Reis)	10
Qabeli Palau (brauner Reis mit Möhren, Rosinen, Mandeln und Fleisch)	11
Halwa (Grießdessert)	13
Bolani (gefüllte Teigtasche)	14
Zamboza (gefüllte Teigtasche)	15
Chabli Kebab (Frikadelle)	16
Koltsche Naurozi (Reisgebäck)	17
Koltsche e Shor (salziges Gebäck)	18
Koltsche Shirin (süßes Gebäck)	19
Rot (Kuchen)	20
Tschai (Tee, schwarz und grün)	21
Kaimagh-Tschai (Teemilch)	22
Doogh (Jogurtgetränk)	25
NAZO: Hilfe zur Selbsthilfe Projekt in Afghanistan	27
Spendenformular	29

NAZO

ein Hilfe zur Selbsthilfe Projekt für Frauen in Afghanistan

Die Protagonistinnen des Films „Die Frauen von Kabul – Sterne am verbrannten Himmel“ gründeten im Anschluss an die Filmarbeit im Mai 2002 in Kabul den Verein NAZO-Afghanistan.

In Deutschland riefen Elke Jonigkeit und Nurullah Ebrahimi den Verein NAZO-Deutschland e.V. im Januar 2003 ins Leben.



Hafiza
Schneiderin



Parwin
Lehrerin



Nasrin
Richter



Rasia
Ärztin

NAZO ist ein Projekt zur Selbsthilfe. Das Besondere an NAZO ist, dass nicht wir von Deutschland aus das Projekt planen und durchführen, sondern die Frauen von Kabul – die Sterne am verbrannten Himmel - mit ihren Fähigkeiten die Zustände in Afghanistan selbstständig analysieren, um auf die Bedürfnisse ihrer Mitmenschen vor Ort eingehen zu können. Gemeinsam finden sie Lösungen für die vielfältigen Probleme des Alltags und nehmen so ihr Leben selbst in die Hand, um sich und ihr Land wieder aufzubauen.

Wir hier in Deutschland gründeten den gemeinnützigen Verein *NAZO-Deutschland e.V.*, um Spendengelder für *NAZO-Afghanistan* zu akquirieren. Wir organisieren Vorträge, Filmveranstaltungen, Ausstellungen, Diskussionen, Dichterlesungen, Versteigerungen, afghanische Festessen etc., deren Erlöse NAZO-Afghanistan zu Gute kommen.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wenn Sie mit uns eine solche Veranstaltung durchführen möchten.

Unser Verein ist zwar klein – aber äußerst effektiv: Nur das Nötigste wird ausgegeben, damit kein Cent der Spendengelder für Gehälter oder bürokratische Belange ausgegeben werden muss. Alle Mitglieder arbeiten ehrenamtlich (unendlich) und gehen ihren Berufen nach.

Mit Hilfe unserer vielfältigen Aktivitäten konnten wir dem Ziel, das die NAZO-Frauen in Afghanistan anstreben, ein gutes Stück näher kommen.

Diese Ziele sind:

*Selbstvertrauen wecken; Selbständigkeit fördern;
Arbeitsplätze schaffen; Bildung und Qualifizierung ermöglichen;
Kinderbetreuung einführen; Gesundheit verbessern.*

Nach Abschluss der Berufsausbildung sollen die Schülerinnen befähigt sein, eigenständig Geld zu verdienen, entweder als Angestellte in einem Betrieb, oder als Selbständige in ihren eigenen Werkstätten und Geschäften.

Die ersten Frauen wurden im August 2005 - nach einer anderthalb jährigen Ausbildung zur Schneiderin - entlassen.

Zwischenzeitlich bietet das NAZO-Ausbildungszentrum drei Berufe an: Schneiderin und Schmuckdesign in Kabul-Karte-nau; im Dorf Scheweki werden Bäckerinnen ausgebildet. Nach der Ausbildung machen sich die Frauen entweder selbstständig oder verdienen als Angestellte in der dem NAZO-Zentrum angegliederten Werkstatt ihren Lohn verdienen.

Der Name **NAZO** geht zurück auf die afghanische Dichterin NAZO Tokhay, deren Sohn Mir Wais um 1709 eine Bewegung ins Leben rief, die 1747 zur Gründung des afghanischen Königreiches führte – NAZO TOKHAY wird bis heute als „*Großmutter Afghanistans*“ verehrt.

Bitte informieren Sie sich über den Fortgang des NAZO-Projektes. Sprechen Sie mit uns, rufen Sie uns an. Wir geben Ihnen gern Auskunft über die vielfältigen Aktivitäten der NAZO-Frauen in Kabul.

NAZO Deutschland e.V. ist beim Amtsgericht Siegburg als gemeinnütziger Verein eingetragen (VR 2463). Alle Spenden sind steuerlich absetzbar.

NAZO-Deutschland e.V. // Schleheckerstr. 43 // 53797 Lohmar //
www.nazo-support.org // info@nazo-support.org
E. Jonigkeit: Tel: 02205-2352 / N. Ebrahimi: Tel: 0211-792982

**SPENDENKONTO: Kreissparkasse Köln
BLZ: 370502990 // KontoNr.: 100 100 80**

Alle Spenden sind steuerlich absetzbar