

MEINE IDEE

„Die Welt zu Hause erlebbar
zu machen und für die Vielfalt
der Kulturen zu begeistern,
war und ist meine Idee!“

Andrea Pammer



Unsere
WELT zu Hause





WAS IST WELTZUHAUSE UND WAS SOLL ES SEIN?

Ich, Andrea Pammer, reise seit 2015 mit meiner Familie in den eigenen vier Wänden durch die Welt. Damals war es noch die kulinarische Fernreise, die mit originalen Rezepten monatlich neu organisiert wurde. Dann kamen die Dekoration des Hauses (da musste schon mal der Esstisch dem Indianer-Tipi oder den marokkanischen Polstern weichen), Dokumentationen und Hollywoodfilme, Museumsbesuche, aber vor allem „nachgelebte“ Rituale, Feste und Zeremonien und vieles mehr dazu ...

Bis heute hat sich das monatlich abwechselnde Programm fortgesetzt und wird nicht selten um echte Reisen ergänzt. Nähere Infos über die einzelnen Monate, über uns und alle Mitreisenden finden Sie in diesem Buch.

DAS BIN ICH ... ANDREA PAMMER

Meine bisherige Lebenslandschaft ist geprägt vom Reisen und vom Lernen vielfältiger Heilmethoden unterschiedlichster Kulturen. Dieses Interesse ergab sich aus meiner Ausbildung zur deutschen Heilpraktikerin und meinem Studium der Kultur- und Sozialanthropologie, wo ich mich mit Medizinanthropologie, also allen traditionellen Heilmethoden außerhalb der Schulmedizin beschäftigte.

Meinen beruflichen Alltag verbringe ich seit über 20 Jahren in der Pharmaindustrie und sehe mich somit als Grenzgängerin, als Brücke zwischen der Schulmedizin und traditionellen Medizin.

Meine Reisen in ferne Länder, Studienaufenthalte in Süd-Asien, Südamerika und Westafrika gingen nahtlos in die Themen Kochen und Kultur aus den verschiedensten Ecken und Enden der Welt über ...

... so entstand meine Idee ...
frei nach dem Motto von André Heller:

„

Sinnlich speisen, glücklich flanieren,
märchenhaft feiern, einzigartig wohnen und tief Atem
holen in seinem Paradies ... und sich an den vielen
unterschiedlichen Kulturen erfreuen.

„Zu Gast bei André Heller“ von Sabine Rudas. Brandstätter Verlag

“



Der Versuch eines Vorworts

von „Co-Autor“ Howdy:

Diese Idee meiner Frau hat sich aus ihrem ständigen, schier unerschöpflichen Tatendrang entwickelt. Es gab kein fertiges Produkt, nicht einmal eine Vorahnung. Dazu kamen ihre Begehrlichkeit, Neues zu entdecken, und ihre Leidenschaft dafür, uns ebendiese einzupflanzen ... das alles führte die Familie schließlich nach Mailand zur Weltausstellung und, wie könnte es anders sein, bei strömendem Regen auf das Dach des dortigen berühmten Doms – ohne jedes Wehklagen unsererseits (an das Einlassen auf diese Erlebnisse haben wir uns längst gewöhnt) ...

Aber ich hab ja ganz vergessen, mich vorzustellen: Man nennt mich „Howdy“ (oder bürgerlich: Horst Pammer). Ich bin der Ehemann von Dea, also unserer Autorin Andrea Pammer, Sozialanthropologin aus Leidenschaft und Managerin im Beruf, und habe mir erlaubt, Deas „wissenschaftslastiges“ Werk und auch die Homepage WeltzuHause.at mit meinen pionierten Bonmots erzählerisch etwas aufzupeppen, weshalb meine Zeilenspenden auch leicht erkennbar sind.

Also, los geht's ...

Es begann 2007 – oder doch früher?

Diese ganze Geschichte mit den Kulturen, ihren Zeremonien und kulinarischen Genüssen begann bereits am 19. August 2007, dem Tag der Familiengründung (andere sagen Hochzeit). Im Schloss Bad Fischau feierten wir unsere Vermählung mit allen Freunden und Familienmitgliedern (geheiratet wurde 4 Monate vorher ganz alleine und romantisch im italienischen Siena). Die Hochzeitszeremonie gestaltete sich aus Elementen der drei Weltreligionen (jüdisch, christlich, muslimisch) mit einem apostolisch-katholischen Reverend, einem indischen Hochzeitsritual mitsamt tibetischen Fahnen und einem abschließenden chinesischen Feuerwerk. Und auch die Kulinarik hatte Elemente aus allen fünf Kontinenten.

Doch das ist eigentlich zu kurz gegriffen, denn schon beim Fest zum Hausbau 2006 und (wiederholten) Verlobungsfest kamen Rituale zur Anwendung, wie das jüdische Zerschlagen von Porzellangeschirr, das dann schweigend von uns, dem (Braut-)Paar, aufgekehrt werden musste, unter Begleitung von Krachern und Feuerwerkskörpern, was wiederum die angestammte, für uns neue Nachbarschaft schimpfend, fast tobend auf den Plan rief ...

und ich durfte kein Wort „antworten“...

Als alles dann monatlich begann ...

Mit dem kulinarischen Beitrag zu Bianca Gusenbauers Buch „Geheime Schnatterei auf Reisen“ im ORF, dem Besuch der Weltausstellung in Mailand und des Gartens von André Heller am Gardasee sowie dem Lesen vieler reiselustiger Kochbücher begann 2015 unsere kulinarische Fernreise. Fixe Elemente dabei sind:

1. WISSENSCHAFTLICHER BEITRAG:

STEHT NIE AM BEGINN!

Kommen aber immer sehr unterschwellig daher, meist in Form von Erklärungen in Nebensätzen und Bemerkungen von Dea, die sich aber durchaus in Vorträge ihrerseits auswachsen können. Klar, dass wir dann gespannt lauschen ...

2. HINTERGRUND-INFORMATIONEN:

DOKUMENTATIONEN SIND HIER DAS ZAUBERWORT!

Das World Wide Web bietet hier ein riesiges Angebot und der Flat Screen ist das perfekte Präsentationsmedium. War es anfangs noch der Beamer im Keller, so haben wir jetzt die Möglichkeit, Frühstücksfernsehen oder eine Gute-Nacht-Bettchupferl-Doku den Kids anzubieten.

Interessant dabei: Wissen macht „süchtig“ und die zwei, Mimi und Fips, der jüngste Spross, 10 Jahre, Fußballer, Eishockeyspieler und als Lauser legitimer Nachfolger von Michel aus Lönneberga, verlangen immer nach mehr. Das hat aber sicher nichts damit zu tun, dass sie nicht ins Bett wollen oder zu den Schulaufgaben an ihre Schreibtische ...

3. LERNEN ZUM GREIFEN:

Beim ersten Vorschlag von Dea, was den Wochenplan betrifft, jubiliert Mimi und ich schlucke meistens, aber füge mich dann: ein Museum!

Mimi, bürgerlich Pamina, ist übrigens unsere Tochter und ein liebevoll „Pubertier“ genannter Teenager.

Aber dann macht es richtig Spaß, kommen doch andere spannende Ausflugsziele hinzu – oft und gerne auch Restaurants oder Pubs.

Übrigens werden die Ausflüge durchaus auch zu mehr-tägigen Trips oder ausgewachsenen Reisen. Wir haben uns die Welt nach Hause geholt, nur bei Europa gibt's ein Benefit: Da haben wir versucht, die Länder und Städte auch „vor Ort“ zu besuchen. Das geht mittlerweile mit den ÖBB Nightjets gut und umweltbewusst. Auch oft nur für ein paar Stunden! Da kommt es sehr zugute, dass Dea im Zug richtig intensiv arbeiten kann: Keine störenden Kinder, Waschmaschine, Ehemann ☺.

4. AUCH SPASS MUSS SEIN, SPRACH DEA:

Zu jedem Thema gibt es auch witzige, lässige oder spannende Filme! Sei es James Bond 007, Asterix & Obelix, Bud Spencer und Terence Hill – und, und, und ...

5. DEKO TOTAL – ALSO MADE BY DEA:

Marokko? Kein Problem: Wohnzimmertisch raus, jetzt wird auf Polstern gegessen, daneben die Wasserpfeife! Wenn dann Amerika als Monat ansteht, bleibt der Tisch gleich draußen und ein Indianerzelt wird im Wohnzimmer aufgebaut. Fahnen, Geschirr, Schmuck – soweit wie möglich wird das traute Heim angepasst, was mittlerweile nur mehr die zwei Katzen, Momo und Zoe, verwundert.

6. KOCHBÜCHER UND ENTEN:

Essen hält Leib und Seele zusammen ...

... und ist eben in jedem Land, jeder Region, jedem Kontinent und jeder Kultur speziell. Darum steht am Anfang jeder neuen (Fern-)Reise ein Kochbuch von ebendorf! Hier wählt Dea aus und weniger komplizierte Tätigkeiten (grillen, wursten, backen und so) werden an mich delegiert, die komplexeren, wie Salate, Soßen und klassische Küchenherd-Gerichte, übernimmt sie selbst.

Stimmt! Ohne Ente(n) geht gar nichts: Gleichzeitig mit dem angesprochenen Buch kommen auch die jeweiligen Gummienten! Von denen haben wir übrigens schon mehr als Weihnachtsschmuck, den Dea früher gesammelt hat. Ach ja: Unser Christbaum hat eine Höhe von ca. 3 Metern, ist jedes Jahr voll behangen und trotzdem bleibt genug Weihnachtsschmuck übrig ...



7. MINDESTENS EIN FEST!

Und dabei geht's richtig ab! Da wird kostümiert*, gespielt, gekocht, gegessen und getrunken, Bräuche werden nacherlebt, Quiz veranstaltet, Wettkämpfe abgehalten und nicht selten wird getanzt und gesungen, was das Zeug hält.



Und alle Gäste machen begeistert mit – eh klar, man kann sich dieser wunderlichen Verwandlung aus dem Alltag mitten hinein in den Urlaub auch gar nicht entziehen. Da geht es richtig zur Sache, meist ist der UDS-Smoker im Einsatz und werden spannende Dinge werden nachgebaut: vom japanischen Torbogen Torii bis zur Inka-Sonne ...

8. MEIN KOPFSCHMUCK:

Aber nein, mit Krone, Kapperl oder Federschmuck japse ich nicht durch den Tag. Im Wohnzimmer befindet sich eine Büste, die vor vielen Jahren eine begabte Künstlerin nach der Vorlage meines Hauptes geformt hat. Ja, sie ist sehr begabt, die Büste ist hübsch und sieht mir trotzdem ähnlich. Und besagter Gipskopf wird von Dea, wie sie sagt, behübscht – wie die Kids meinen, geschmückt – meines Empfindens nach entstellt, es passt aber trotzdem immer zum Thema.

Und jetzt ist das alles auch noch dokumentiert!

Wenn Dea zu einer Lesung von Christian Seiler aus seinem Werk „Die Welt als Speisekarte“ ins Babettes fährt, dann kommt sie mit einem wichtigen Tipp vom Autor retour: „Unbedingt ein Buch schreiben!“ gesagt – getan – Danke Kollege Seiler ☺.

Viel Spaß beim Mitleben, Mitgenießen, Nachmachen oder Weiterentwickeln – eine Anregung soll es jedenfalls sein: auf alle Fälle zum Erkennen, Verstehen und Akzeptieren von Vielfalt, die setzt nämlich anderes und andere voraus!

Euer Howdy

*An dieser Stelle merken wir an, dass wir von jeglicher kulturellen Aneignung Abstand nehmen. Es geht ausschließlich darum, den Kindern die Verschiedenheit der Kulturen hautnah erlebbar zu machen.

NORDAMERIKA

- KANADA Seite 33
USA Seite 41
HOLLYWOOD Seite 46



GESCHICHTEN

- HARRY POTTER Seite 51
WELTRAUM GALAXIEN Seite 55
WELTGESCHICHTE Seite 95
ASTERIX Seite 145
MITTELALTER Seite 147

MÄNNER

- MÄNNERECKE Seite 191

SÜD- & MITTELAMERIKA

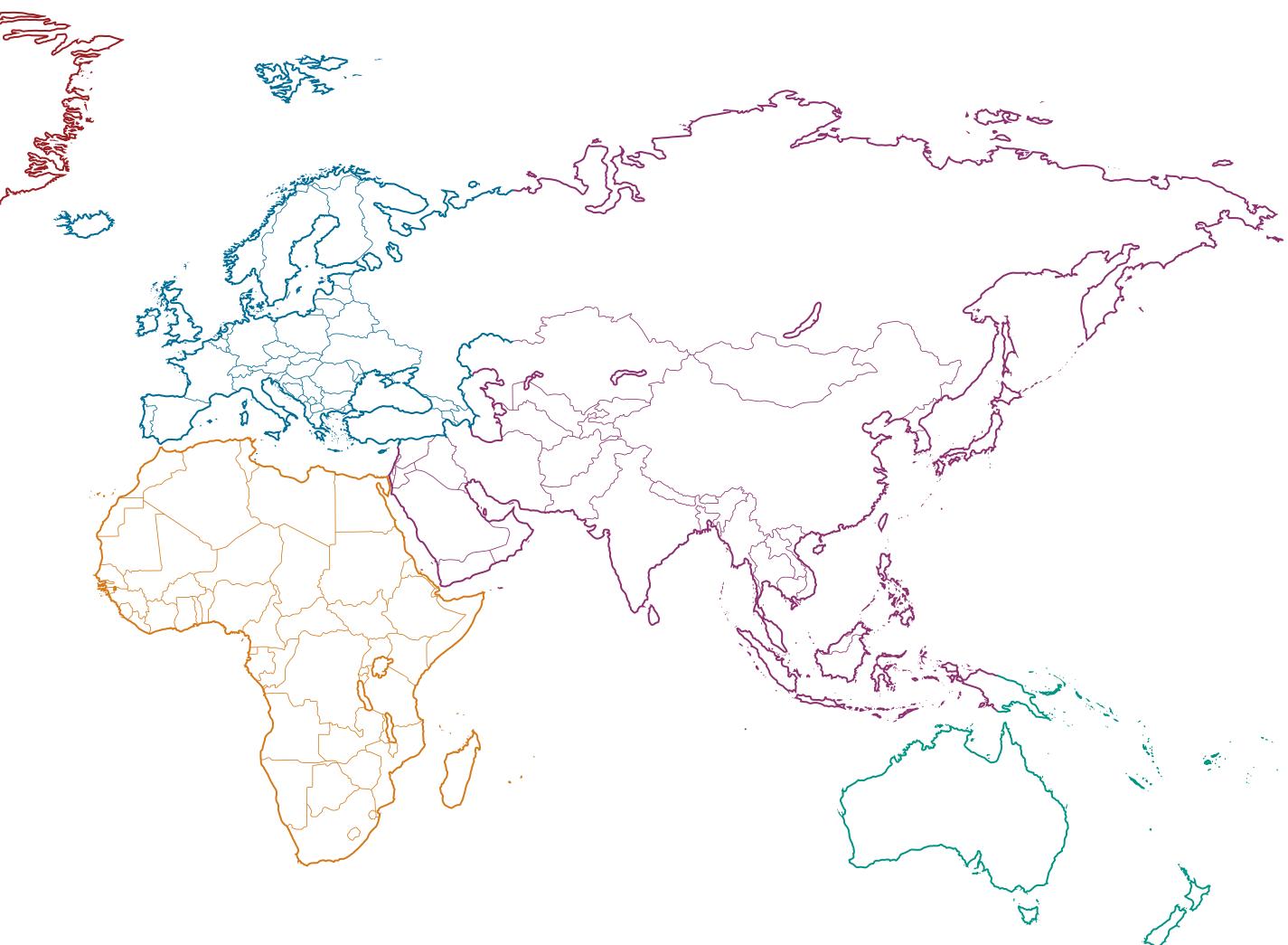
- BRASILIEN Seite 13
PERU Seite 19
KUBA Seite 25

EUROPA

- SCHWEDEN Seite 63
- POLEN Seite 69
- MITTELMEER Seite 75
- UKRAINE Seite 81
- DEUTSCHLAND Seite 87

ASIEN

- JAPAN Seite 155
- INDIEN Seite 161
- BALI Seite 171
- TIBET/HIMALAYA Seite 175
- ISRAEL Seite 181



AFRIKA

- AFRIKA Seite 111
- ÄGYPTEN Seite 117
- MAROKKO Seite 121

OZEANIEN

- AUSTRALIEN Seite 131
- NEUSEELAND Seite 137







SÜD- & MITTEL- AMERIKAZuHause

BRASILIEN | PERU | KUBA







BRASILIEN

Von James Bond, Schoko-Ostereier bis zu den Kriegern des Lichts – und natürlich Fußball!

Karneval in Rio, Samba tanzen und Schokoladen-Ostereier selbst zu gießen, das war unser Wunsch und somit reisten wir in das größte südamerikanische Land – nach Brasilien. Lebensfreude, brasilianisch feiern, Candomblé kennenlernen und in den Amazonas Regenwald eintauchen mit der brasilianischen Küche. Die brasilianische Küche zu definieren ist schwierig, da eine Vielzahl verschiedener Völker und Kulturen ihre eigene Küche beigetragen haben. Auch wurde die traditionelle Küche stark durch Einwanderer beeinflusst, vor allem aus Europa – hier besonders aus der Kolonialmacht Portugal – und aus Afrika. (März/April 2020)

Unser Brasilien-Monat war geprägt von der aktuellen Beichterstattung zu den Rodungen im Amazonasgebiet, von James Bonds Reise nach Rio de Janeiro in Moonraker, Paulo Coelhos „Krieger“-Zitaten und viel Fußball im Garten sowie von meinen Reiseerzählungen ...
doch zuerst: Eckdaten und Vorstellung des Landes ☺

Brasilien liegt in Südamerika, hat über 209 Millionen Einwohner, die Sprache ist portugiesisch, ihre Währung heißt Real und die Hauptstadt ist Brasilia. Brasilien ist das größte und bevölkerungsreichste Land in Südamerika. Es nimmt im Nordosten fast die Hälfte des Kontinents ein. Es grenzt an alle Länder in Südamerika – außer an Ecuador und Chile. Der Osten liegt am Atlantik. Brasilien ist das fünftgrößte Land der Erde. Es ist nur minimal kleiner als ganz Europa.

Die Hauptstadt Brasilia liegt im Landesinneren. Die größten Städte aber sind São Paulo und Rio de Janeiro. Rio, wie man auch kurz sagt, war bis 1960 die Hauptstadt. Es gibt viele Landschaften in Brasilien: Regenwald, Savanne, Buschland und Pampa gehören dazu. Der Amazonas-Regenwald ist der größte Regenwald der Welt. Tapire, Affen, Pumas, Jaguare, Faultiere, Gürteltiere und Ameisenbären leben in Brasilien.

Mit mehr als 200 Millionen Einwohnern ist es auch das bevölkerungsreichste Land in Südamerika. Sie sprechen Portugiesisch als Hauptsprache, denn Brasilien war mehr als 300 Jahre lang eine portugiesische Kolonie. Die meisten Brasilianer leben in den Städten im Norden und Osten. Die Brasilianer sind überwiegend Nachfahren der Europäer, die einst hierher kamen und das Land eroberten. Zur indigenen Bevölkerung gehören nur noch ein bis zwei Menschen pro tausend Einwohnern. Sie gehören aber mehr als 200 verschiedenen Volksgruppen an. Brasilien fördert Eisenerz und Erdöl, baut Kaffee, Zuckerrohr und Sojabohnen an und produziert Sisal und Flugzeuge.

Ein Zitat aus Coelhos Buch „Handbuch Krieger des Lichts“, (Diogenes Verlag, 2006, Seite 27), den berühmten Schriftsteller, der hier an der Copacabana, damals als ich in Rio war, seine Wohnung hatte:

„

Ein Krieger des Lichts tut immer Außergewöhnliches. Er tanzt beispielsweise auf dem Weg zur Arbeit auf der Straße. Oder blickt einem Unbekannten in die Augen und spricht sofort von Liebe. Er verflicht eine Idee, die lächerlich wirken mag. Der Krieger des Lichts erlaubt sich dreierlei Dinge. Er fürchtet sich weder, über vergangenen Schmerz zu weinen, noch, über Neuentdecktes zu jauchzen. Wenn er spürt, dass die Stunde gekommen ist, lässt er alles zurück und bricht zu dem Abenteuer auf, von dem er immer geträumt hat. Wenn er erkennt, dass er an der Grenze seiner Widerstandskraft angekommen ist, verlässt er den Kampf, ohne sich deswegen Vorwürfe zu machen. Ein Krieger verbringt seine Tage nicht damit eine Rolle zu spielen, die andere für ihn ausgesucht haben.

“

CANDOMBLÉ

Candomblé ist eine brasilianische Religion, die tiefe Wurzeln sowie ihre Wiege in Westafrika hat. Charakteristisch für alle Gruppen des Candomblé ist die Verehrung mehrerer Gottheiten und der Glaube daran, dass die Götter kurzzeitig in die körperliche Hülle ausgewählter Anhänger schlüpfen, um sich auf diese Weise zu offenbaren. Denn die afrikanischen Götter sind unsichtbar. Sie materialisieren sich in Medien, wie dem Wind, auf der Wasseroberfläche eines Sees oder dem Laub der Bäume. Die Götter des Candomblé, die Orixás, haben menschliche Züge mit Schwächen und Fehlern. Im Candomblé gibt es keinen Sündenfall und keine Vergebung; die Anhänger erwarten nach dem Tod weder Himmel noch Hölle. Es gibt Kräfte, die Gutes bewirken, und andere, die Schlechtes bewirken. Die Götter aber geben keine moralischen Richtlinien vor.





INDIGENE BEVÖLKERUNG

Im heutigen Brasilien leben rund 900.000 Indigene in circa 305 verschiedenen indigenen Völkern. Sie machen damit 0,4 Prozent der brasilianischen Bevölkerung aus. Die indigene Bevölkerung kämpft gegen Landraub, Abholzung und Genozid, welcher vonseiten der Regierung zugunsten der Agro-Industrie (Sojaproduktion, Edelhölzer, Ölindustrie) geführt wird.

IKINDENE UND TA

Indigene Völker vergnügen sich mit allen möglichen Arten von Spielen, wie etwa dem Ballspiel Peteca, das Kinder in ganz Brasilien kennen, oder Ikindene und Ta.

Ikindene ist ein traditionelles Spiel im Sinne der Kampfsport-Kunst, das von den Kalapalo praktiziert wird. Es wird während der Kwarup-Zeremonie gespielt, bei der Menschen aus verschiedenen Dörfern zusammenkommen. Teilnehmer sind ausschließlich Männer. Je zwei Ikindene-Teilnehmer kämpfen auf dem zentralen Versammlungsplatz des Dorfes. Ihre Körper sind bemalt und mit Gürteln, Knöchelbändern, Muschelketten und Bündeln aus Wolle, die um Arme und Knie gewunden werden, geschmückt. Das Spiel wird sehr ernst genommen. Frühere Gewinner fürchten, von Anfängern besiegt zu werden, und Anfänger fürchten Verletzungen. Ikindene erfordert Stärke, Mut, Ausdauer und Konzentration.

Ein anderes Spiel heißt Ta. Bevor Ta gespielt werden kann, muss man die Ausstattung dafür herstellen. Das heißt, man muss eine Art Rad aus getrockneten Blättern bauen. Dieses Rad wird mit Embira-Kork (aus der Rinde eines Baumes, der vor allem in Steppengebieten wächst) bedeckt. Der Kork muss grün sein. Dieser Kork wird „ta“ genannt – daher hat das Spiel seinen Namen. Das Ziel des Spiels ist, den Ta mit Pfeil und Bogen zu treffen. Gespielt wird in zwei Teams. Jedes Team steht in einer Reihe, weit genug auseinander. Ein Spieler ist der Werfer. Er wirft den Ta in die Luft, dem gegnerischen Team entgegen. Der Ta fliegt hinter die Gegner. Sobald der Ta den Boden berührt, versucht einer nach dem anderen ihn mit den Pfeilen zu treffen. Wenn keiner das Ziel trifft, wechseln die Teams ihre Positionen. Aber wenn es einem gelingt, den Ta zu treffen, hat sein Team einen weiteren Schuss frei und der Werfer muss vorübergehend das Spiel verlassen und wird von einem anderen Spieler ersetzt. Ta erfordert Erfahrung im Umgang mit Pfeil und Bogen, Kraft und Konzentration.

SCHOKO-OSTEREIER

In Brasilien, dem Land der Kakaobäume, hat das Schokoladenosterei eine besondere Stellung. Hühnereier werden nur selten ausgeblasen oder gefärbt. Ostereier in Brasilien sind zum Großteil aus Schokolade. Bis zu 100 Millionen Schokoeier werden dafür jedes Jahr produziert ... und so haben wir es ebenfalls gemacht.

Empfehlen kann man für selbstgemachte Ostereier und Osterhasen eine Silikonform. Man kann die Form komplett mit Schokolade befüllen oder nur mit einer dünnen Schicht befüllen. Somit ergeben sie Hohleier, welche man danach mit leckerem Nougat oder Eierlikör befüllen kann. Was die Füllung betrifft, sind jedoch der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Was die Dekoration betrifft, hat man mehrere Möglichkeiten. Entweder man taucht die verschlossenen Hohlkörper in Schokoladenglasur oder man verziert sie mit weißer Schokolade im Spritzbeutel.

Verpackt haben wir die Schokoladeneier mit den bunten **Bonfim da Bahia-Wunschbändern**. Diese sind ein traditioneller Teil des historischen Mix aus afrobrasiliанischem Candomblé-Glauben und Katholizismus – zentriert um die Bonfim-Kirchengemeinschaft in Bahia, Salvador. Die Bänder, ursprünglich eine Repräsentation des „Maßes“, also der Länge des Vorarms der Christus-Statue auf dem originalen Altar, wurden um den Hals mit Wachsornamenten getragen, die vom Aussehen her Körperteilen, die Heilung benötigten, ähnelten. Bahia wird von vielen als ein Ort der Heilung angesehen und Fititas in leuchtenden Farben schmücken die Tore der Kirche. Dieses Bonfim-Wunscharmband wird heutzutage am Handgelenk getragen oder am Reisegepäck befestigt als Glücksbringer für die Reise. Drei Knoten erfüllen drei Wünsche.

TIPPS



3D-Puzzle Cristo Redentor in Rio de Janeiro,
22 Puzzle-Teile



James Bond „Moonraker“ (1979)

Filmklassiker „**Fitzcarraldo**“ (1982)
mit Klaus Kinski



Paulo Coelho „Der Alchemist“ (1996),
„Der Sieger bleibt allein“ (2009),
„Der Dämon und Fräulein Prym“ (2001),
„Brida“ (2008), „Elf Minuten“ (2003), ...



„Brasilien. Das Land der Zukunft“ (1941)
ein Buch von Stefan Zweig



Tischfußball-Turnier zuhause



Einen **Samba Tanzkurs** besuchen

KOCHBUCH „BRASILIANISCH FEIERN“

von Monika Graff, Hädecke Verlag

Das Kochbuch „Brasilianisch feiern“ von Monika Graff möchte alle Sinne ansprechen. Dazu gehört, etwas Gutes zu essen und zu trinken, Melodie und Rhythmus und die brasilianische Leichtigkeit des Seins. All das und noch mehr ist in dieses Buch mit Rezepten und Musik gepackt ...

*Aproveite sua refeição!
Guten Appetit!*



FEIJOADA - BRASILIANISCHER EINTOPF

Faschierter Eintopf mit schwarzen Bohnen und Basmatireis

ZUTATEN für 3 Personen

100 g	Basmatireis
½ Dose	schwarze Bohnen
200 g	Faschiertes
1 Stk	Karotte
1 Stk	roter Paprika
½ Stk	Limette, gewachst
1 Stk	Knoblauchzehe
1 Stk	rote Zwiebel
75 g	Crème fraîche
5 g	Koriander

ANLEITUNG

Obst, Gemüse und Kräuter waschen. 250 ml Wasser im Wasserkocher erhitzen. Zum Kochen werden außerdem ein Sieb, ein großer Topf und eine Knoblauchpresse benötigt.

Schwarze Bohnen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Rote Zwiebel schälen und grobhacken. Knoblauch abziehen.

Karotte schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und Paprikahälften in Streifen schneiden.

In einem großen Topf 1 EL Öl bei hoher Hitze erwärmen, Faschiertes darin 3–4 Minuten unter Rühren anbraten, bis es krümelig wird. Gehackte-Zwiebel zugeben, Knoblauch dazu pressen und ca. 2 Minuten mit braten.

Basmatireis mit schwarzen Bohnen, Karottenwürfeln, Paprikastreifen und 250 ml heißem Wasser in den Topf geben. Mit Gewürzmischung, Salz und Pfeffer würzen. Hitze reduzieren und alles zusammen ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist.

Limette in Spalten schneiden. Koriander mitsamt Stängeln grobhacken.

Feijoada auf Teller verteilen, einen Klecks Crème fraîche darauf geben und mit Koriander bestreuen. Zusammen mit Limettenspalten servieren und genießen.



PÃO DE ALHO

Knoblauchbrot mit Petersilie



ANLEITUNG

Für den Teig Mehl und Salz in den Rührer geben und während des Mixens zuerst das heiße, dann das kalte Wasser hinzugeben; so lässt sich der Teig später besser ausrollen. Falls er Schwierigkeiten hat, sich zu binden, ein kleines bisschen mehr Wasser dazugeben. Den fertigen Teig auf ein Brett oder einen Teller geben und 30 Minuten ruhen lassen.

Alle Zutaten für die Füllung in einen Mixer geben und zu einer Creme mixen. Den Teig in 4 gleich große Stücke schneiden. Jedes Stück nun zu einem flachen Kreis ausrollen und anschließend gleichmäßig mit der Füllung bestreichen.

Nun den Kreis zu einer Rolle zusammenrollen und dann wie eine Mohnschnecke formen. Diese Knoblauchbrot-Schnecke nun wieder zu einem kreisförmige Fladen ausrollen (ca. 2–3 cm dick). Beim Backen kommt es auf den Ofen an, aus meiner Erfahrung heraus ca. 25 Minuten bei 200 °C (Umluft).

ZUTATEN für 4 Portionen

	für den Teig
150 g	Dinkelmehl
150 g	Weizenmehl
1 TL	Meersalz, grob
75 ml	Wasser, kochend
75 ml	Wasser (Eiswasser)
	für die Füllung
1 Knolle	Knoblauch
1 Handvoll	Petersilie
2 EL	Sonnenblumenkerne
1 TL	Meersalz, grob
3 EL	Olivenöl

CAIPIRINHA

Cocktail

ZUTATEN für 1 Portion

6 cl	Cachaça
1 Stk	Limette
1 TL	weißer Rohrzucker

ANLEITUNG

Limetten in einen Shaker auspressen und mit Eiswürfeln und Cachaça ordentlich shaken. Im Caipirinhaglas die ausgepressten Limetten und den Zucker mit einem Stößel anpressen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Pressen heißt nicht quetschen, leichter Druck reicht. Drink samt Eis ins Glas schütten. Trinken!



Der Longdrink stammt wie die Basis-Spirituose Cachaça aus Brasilien und er ist – neben dem Zuckerrohr-Schnaps – so was wie die alkoholische Visitenkarte des Landes. Sein Name bedeutet so viel wie „Landei“ und weil er selbst in seinem Heimatland den Leuten zum Hals herauhängt, berichten immer mehr Brasilien-Urauber davon, dass man dort deutlich öfter den Caipiroska zu trinken bekommt – einen Caipirinha mit Wodka statt des brasilianischen Zuckerrohrschnapses. Der Cocktail-Definition nach ist sie eine Batida. Auch wenn man das hierzulande nur aus dem Namen weißer Kokospampe kennt – eigentlich beschreibt „Batida“ einen Drink, der aus Frucht/Fruchtfleisch/Fruchtsaft/Fruchtpüree, Zucker, Schnaps und Eis oder Wasser besteht. Eine Batida de Limão beschreibt eine Caipirinha, die nur aus Limettensaft besteht, ohne Fruchtfleisch.

Warum aber heißt es jetzt „die“ Caipirinha? Warum nicht DER Caipirinha? Weil der Longdrink nur was für Mädchen ist? Mitnichten! Zum einen stecken Frauen harten Schnaps mindestens genauso gut weg wie Männer, zum anderen heißt es ja auch nicht „die“ Kölsch. Grammatikalisch korrekt ist laut Duden für den/die Caipirinha beides, wer sich über den korrekten Artikel streiten will, muss das also ohne die Hilfe deutscher Sprachwächter tun.

Quelle: <https://cocktailbar.de/cocktails/cocktails-mit-cachaca/caipirinha/>



PERU

Plötzlich waren NAZCA-Zeichnungen und die Inka-Sonne in unserem Garten und die Hohe Wand wurde zu unserem Machu Picchu!

Das große Fest zu Ehren des Sonnengottes, Inti Raymi, zog uns magisch an ... und um uns dazu einzustimmen, gingen wir mit Lamas den „High Wall“-Trail, organisierten Inka-Cola und Inka-Bier zu Ehren der Pachamama, informierten uns mittels Dokumentationen, wo der Inka Schatz verblieben ist, und bastelten goldene Schwerter und als Highlight eine Sonne für die Zeremonie am 24. Juni 2019. Das Inti Raymi-Fest, die Nazca-Kultur in unserem Garten, unser Inka Trail auf der Hohen Wand, Pisco Sour und Carapulcra, ein klassischer peruanischer Eintopf – sowie Deas Reise nach Peru und das Interesse an der traditionellen Heilmedizin!

Durch das Machen, das Verkleiden und das Dekorieren tauchten wir dieses Mal, zwar sehr aufwendig, aber umso erlebnisreicher in die Kultur Perus, der Inkas und des Sonnengottes Inti ein: verzaubernd, spannend und magisch. (Juni 2019)



Peru ist nach Brasilien und Argentinien flächenmäßig das drittgrößte Land in Südamerika. Es taucht gleich elf-mal auf der UNESCO-Welterbeliste auf. Damit gehört der peruanische Staat zu den wenigen Nationen, die eine überdurchschnittlich hohe Dichte an Natur- und Kulturdenkmalen im Verhältnis zur Landesfläche aufweisen können. Neben den Highlights, wie Machu Picchu und Cuzco, der ehemaligen Inka Hauptstadt, sind der Titicacasee und Lima sowie eine große Artenvielfalt im Amazonasgebiet anzutreffen; ebenso zu nennen ist die reichhaltige Kultur, die entlang der Südküste und im nördlichen Hochland besichtigt werden kann. Charakteristisch für Perus sind drei Landschaften: an der Küste ist das Land flach, mit trockenen Wüsten. Flüsse haben nur nach besonderen Regenfällen Wasser. In der Nord-Süd-Richtung liegen die Anden, wo auch die drei Millionen Alpakas leben. Dieses Gebirge ist bis über 6.700 Meter hoch. Perus dritte Landschaft ist der tropische Regenwald. Dort entspringen die beiden wichtigsten Quellflüsse, die sich zum Amazonas vereinigen.

Die Menschen in Peru sprechen Spanisch, Quechua, die alte Sprache des Inka-Reiches, oder Aymara, eine indigene Sprache aus dem Andenraum.

SONNENFEST INTI RAYMI

Das Inti Raymi war eine religiöse Zeremonie der Inkas zu Ehren der Sonne. Es fand zur Zeit der Wintersonnenwende der südlichen Erdhalbkugel, also gewöhnlich am 21. Juni in der Inkahauptstadt Cuzco statt und war gleichzeitig das Neujahrstag im Andenraum. Die Zeremonie dafür soll symbolisch den mythischen Ursprung der Inkas wiedergegeben haben und dauerte neun Tage mit bunten Tänzen und Prozessionen sowie Gebeten für gute Ernten, die mit Tieropfern verbunden waren.

Die Inka lebten im ständigen Einklang mit der Natur. Daher handelt es sich bei den wichtigsten Gottheiten auch um Elemente des Lebens. Sie alle schenken der Muttererde (Pachamama) Leben und sind daher für die Inka besonders heilig. Als Danksagung und um das Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, erbrachten die Menschen der Pachamama Opfergaben, die in Ritualen und Zeremonien gefeiert wurden. Dem Glauben der Inka nach hat jedes Individuum auf Erden einen Ahnen in den Sternen und anderen Himmelskörpern. So spielte die Sonne für die Inka die wohl wichtigste Rolle. Einem Ursprungsmythos zufolge ist Manco Cápac, der erste Inka, der Sonne entsprungen ... als Sohn der Sonne kam er auf der Sonneninsel „Isla del Sol“ auf dem Titicacasee zur Welt. Von dort suchte er nach geeignetem Land und fand dies im Tal von Cuzco, wo er seinen goldenen Stab in die Erde setzte und somit den „Nabel der Welt“ am heutigen Inkatempel gründete. Das letzte Inti Raymi fand 1535 – nach der Eroberung durch die Spanier – in Gegenwart von Manco Cápac II. statt. Anschließend verboten die Spanier und die Römisch-katholische Kirche das Fest. Ähnliche Zeremonien fanden in Peru auch in den folgenden Jahren noch statt, wurden aber 1572 durch den Vizekönig Francisco de Toledo streng verboten.



Unsere Vorbereitungen

Aus zwei vorhandenen Balsaholzplatten, die vorhanden waren, wurden unter Mithilfe der Kids, mit der Stichsäge eine Sonne, die Strahlen und der Hintergrund ausgeschnitten. Zusammengeklammert, bemalt und die Rückwand reflektierend vergoldet. Ein Lichtband auf der Rückseite des Sonnengesichtes sorgt seither für die richtigen Farbeffekte und ist noch heute fixer Gartenbestandteil! Beim Fest diente die Bogenzielscheibe

