

Das Friedrich-Reinsch-Haus ist ein Ort der Gemeinschaft für die Menschen am Schlaatz. Ihre vielfältigen Interessen, Wünsche und Ideen sind es, die das Haus lebendig machen – und durch ihre ehrenamtliche Mitarbeit täglich neu verwandeln. Das Haus wird zum vertrauten Wohnzimmer des Stadtteils, wenn Nachbarn miteinander plaudern, Jung und Alt einander zuhören, Nationalitäten sich kennen und verstehen lernen. Das Haus wird zur betriebsamen Werkstatt, wenn Ideen geschmiedet, Probleme angepackt, Chancen ausgelotet, wenn Brücken in die Zukunft gebaut und erprobt werden. Es wird zur bunten Bühne für Geselligkeit, zum Marktplatz gegenseitiger Hilfe, zur Kontaktbörse, zum Beratungsort – zum zweiten Zuhause, in dem man Heimat und Freunde findet.

Friedrich-Reinsch-Haus

Ort der Generationen
und Kulturen

Milanhorst 9

14478 Potsdam

Telefon: 0331/ 550 41 69

mail: info@milanhorst-potsdam.de

www.milanhorst-potsdam.de

ÖPNV Verbindungen

Haltestelle Falkenhorst: Bus 693

Haltestelle Magnus-Zeller-Platz:

Tram 92, 96, 98, 99 + 5 min Fußweg



Bayern



Bayern ist das flächengrößte deutsche Bundeslandes. Die ursprüngliche Bevölkerung Bayerns wird traditionell in „Stämme“ untergliedert und setzt sich zusammen aus Altbayern (Baiern), Franken und Schwaben. Bekannt ist vor allem der lange Streit zwischen den Franken und den Altbayern um die angebliche Ungleichbehandlung der Franken durch die Baiern. Durch das Nebeneinander der zwei bayerischen Stämme Altbaiern und Franken, dazu kulturelle Teile von Schwaben, ist die bayerische Küche sehr vielfältig. Auch wenn die bayerische Küche deutlich mehr bietet als deftige und rustikale Spezialitäten, so sind es dennoch besonders diese Gerichte, die weit über die bayerischen Landesgrenzen hinweg bekannt geworden sind. Traditionreiche Spezialitäten, bei deren Herstellung Qualität ganz oben steht, werden mit dem Titel "Weltgenusserbe" gekennzeichnet. Lust auf Auszüge, Erdäpfelkas, Leberkäs oder Schuchsen?

Donnerstag 17.00 Uhr
02. Oktober 2014



Syrien



Der Name Syrien kommt aus dem Griechischen, das den alten Namen Assur übernommen hat. Die ältesten archäologischen Funde auf dem Gebiet des heutigen Syriens sind ca. eine Million Jahre alt. Nach der Eroberung durch Alexander den Großen gehörte Syrien von 301 bis 64 v. Chr. zum Seleukidenreich. Im Römischen Reich (ab 64 v. Chr.) war Syria neben Aegyptus die reichste Provinz des Imperiums. Die oströmische Herrschaft endete im 7. Jahrhundert n. Chr. mit der Eroberung durch die arabischen Ommajaden. Die Syrer kennen unendlich viele Variationen von Vorspeisen, z.B. Hommus bi Tahina (Kichererbsen-Sesam-Dip), Tabouleh (Salat aus Tomaten, sehr viel Petersilie und geschrotetem Weizen), und Babaganouj (Aubergine, Sesampaste, Zitrone und Knoblauch). Dazu gibt es z.B. Thymianbrot. Zu den beliebten Hauptgerichten gehören z.B. Huhn und Lamm auf Spießen über Holzkohle gegrillt und Kibbeh (aus Weizenschrot, Hackfleisch und Zwiebeln), Falafel (frittierte Kichererbsenbällchen), Bohneneintopf oder Reis mit Pinienkernen und Gemüse.

Donnerstag 17.00 Uhr
16. Oktober 2014



Kamerun



Die portugiesischen Seefahrer, die als erste Europäer die Region erreichten, gaben einem Fluss den Namen Camarões, später wurde der Name für das ganze Land übernommen. Am dichtesten besiedelt sind das Grasland in der West- und Nordwest-Region, die Küstenprovinz um die Hafenstadt Douala und das Gebiet um die Hauptstadt Yaoundé. „Wer zuviel Arbeit hat, fängt am besten mit dem Essen an.“ (Kamerunisches Sprichwort). Die Küche in Kamerun hat den Ruf, eine der abwechslungsreichsten und auch vielfältigsten von ganz Afrika zu sein. Die Grundnahrungsmittel der verschiedenen Regionen bestehen aus Mais, Kochbananen sowie zahlreichen Knollenfrüchten, zum Beispiel Maniok, Jams, Taro, Macabos sowie Süßkartoffeln. Dazu kommen verschiedene Gemüsesorten wie Okraschoten, Tomaten und ein Blattgemüse, das als Bitterleaf oder Ndole bezeichnet wird. Außerdem wird auch die Aubergine in der afrikanischen Küche häufig verwendet. Viele frische Früchte zählen ebenso zur Küche Kameruns.

Donnerstag 17.00 Uhr
06. November 2014



Kolumbien



Kolumbien liegt im Nordwesten Südamerikas und grenzt an den atlantischen und an den pazifischen Ozean. Im Südwesten grenzt Kolumbien an die Nachbarstaaten Ecuador und Peru, im Südosten an Brasilien im Nordosten an Venezuela und im Nordwesten an Panama und Ecuador. Der Landesname ist von Christoph Kolumbus abgeleitet. Da der Äquator durch Kolumbien läuft, liegt das Land in der tropischen Klimazone. Kolumbiens Küche ist so vielfältig wie das Land selbst. Tropischer Regenwald, karibische Inseln, die Hochebenen der Anden und die größte Artenvielfalt pro Quadratmeter der Welt. All das spiegelt sich in der kolumbianischen Küche wider, die von Fleisch, Fisch, Früchten und Maismehlspesen geprägt ist. Klassiker wie Arepas (Maisfladen), Empanadas (gefüllte Maismehlfaschen), Tamales (Hackfleisch, Reis und Gemüse in Maismehlfaschen, in Bananenblättern gekocht), Pan de Yuca (Käsegebäck), Ajjaco (Suppe mit Hühnchen) oder Lechona (überbackener oder gefüllter Schweinebauch) sind in ganz Kolumbien verbreitet.

Donnerstag 17.00 Uhr
04. Dezember 2014

Wissen und Genießen



Kulinarisch-informative
Weltreise

2014



Tschetschenien



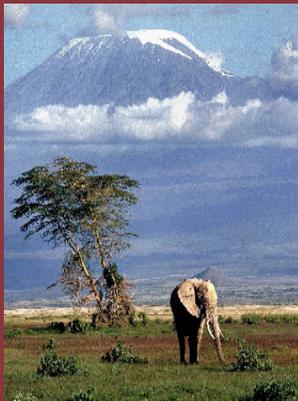
Tschetschenien – Land im Kaukasus

Der Kaukasus galt im Altertum als Wiege der Zivilisation. Hier siedeln seit 700.000 Jahren Menschen, gibt es seit der Jungsteinzeit Ackerbau und Handelsbeziehungen. Die Tschetschenen sind Ureinwohner des zentralen Nordostkaukasus und nennen sich selbst „Nochtschi“ (Volk). Der Name „Tschetschenen“ wurde im 18. Jh. von dem Dorf „Tschetschen“ – 15 km südöstlich von Grosny – abgeleitet. Die Tschetschenen hatten als einziges Land im Kaukasus nie feudale Strukturen, kannten weder Fürsten, noch Könige, weder Steuer noch Gewalt. Sie waren freie Bauern auf eigenem Grund, verpflichtet nur ihrem Ansehen und dem Ansehen ihrer Familie und ihrer Sippe. Grundlage dafür war das im gesamten Kaukasus verbreitete Sittengesetz Adat. Es verpflichtete zu Ehrung der Alten, Frauen und Kinder, zu Gastfreundschaft und sozialer Gerechtigkeit. Ebenso zur Achtung der Natur.

Donnerstag 17.00 Uhr
06. März 2014



Kenia



Das Gebiet des heutigen Staates Kenia war bereits vor mehr als vier Millionen Jahren von frühen Vormenschen besiedelt. In Kenia findet sich eine Vielzahl an unterschiedlichen Landschaften, die alle charakteristisch für den afrikanischen Kontinent sind. Schöne Küstengebiete und lange Korallenriffe, weite Savannen mit Großwildtieren, schneebedeckte Gipfel, Wüste und ein kleiner Dschungel (Regenwald). Die Kenia Küche ist eine bunte Mischung, die durch die Einflüsse verschiedener Völker entstand. Besonders die Araber, Inder und Europäer haben die Kenia Küche geprägt. Der Boden Kenias ist sehr fruchtbar, dadurch gibt es eine Vielzahl an Gemüse und Früchten. Viel verwendet werden Süßkartoffeln und Yams. Weiterhin findet man Gerichte mit Hirse, Kartoffeln, Bohnen und Bananen vor. Für die Gerichte wird das Fleisch von Rindern, Ziegen, Straußen, Geflügel und von Krokodilen verwendet. Das Essen in Kenia beinhaltet viel Stärke und ist deshalb ein guter Saftmacher. Gerichte wie Bananenpfannkuchen oder ein Fleischtopf namens Pilau sind eine Verwöhnung der Gaumen.

Donnerstag 17.00 Uhr
10. April 2014



Schweden



Schweden grenzt an das Kattegat, an die Staaten Norwegen und Finnland sowie an die Ostsee. Zu Schweden gehören etwa 221.800 Inseln, Gotland (2994 km²) und Öland (1347 km²) sowie Orust (346 km², nördlich von Göteborg) sind die drei größten. Weite Teile des Landes sind flach bis hügelig und steigen entlang der norwegischen Grenze bis auf über 2000 m Höhe an. Der höchste Gipfel ist der Kebnekaise mit 2111 m.

Die schwedische Küche gilt als unkompliziert und einfach. Sie ist geprägt von ländlicher Hausmannskost, Fischgerichten, Hackfleisch, Wild (Rentier- oder Elchfleisch) und einer Fülle an Süßspeisen und Backwaren. Einheimische Produkte wie Beeren, Pilze, Gewürze und Kräuter werden ebenso wie Milch, Käse und Wurst geschätzt. Die im Vergleich zu Mitteleuropa kürzeren Sommer und länger anhaltenden Winter haben einen enormen Einfluss auf Bräuche, Festmahlzeiten und Gerichte. Sie bieten viel Landestypisches und spiegeln die schwedische Kultur und die geographische Lage Schwedens wider.

Donnerstag 17.00 Uhr
15. Mai 2014



Mazedonien



Die Region Mazedonien auf der Balkanhalbinsel ist ein geographischer Raum ohne klare Abgrenzung. Sie war etwa ab Mitte des 14. Jahrhunderts bis Anfang des 20. Jahrhunderts Bestandteil des Osmanischen Reiches. 1991 trat die staatliche Unabhängigkeit infolge des Zerfalls Jugoslawiens ein. Die zur Balkanküche gehörende mazedonische Küche basiert auf dem in den Hoch- und Flussebenen angebauten Getreide, vor allem Weizen und Mais. Die mazedonische Küche war über Jahrhunderten orientalischen und mediterranen Einflüssen ausgesetzt. Bei der Viehzucht spielen Rinder, Schafe und Schweine die wichtigste Rolle, außerdem gibt es Ziegen und Wild. Die bedeutendsten Fruchtarten sind Apfel, Birne, Kirsche, Melone, Aprikose, Pfirsich, Feige, Wassermelone und Pflaume. Auch Esskastanien, Mandelbäume, Walnüsse, Haselnüsse und vor allem Trauben wachsen hier. In den Gewässern Südwestmazedoniens leben viele Fischarten, unter denen die Ohridforelle und der kleine Barbengründling zu den Spezialitäten der dortigen Küche zählen.

Donnerstag 17.00 Uhr
12. Juni 2014



Türkei



Die Türkei erstreckt sich über zwei Kontinente. Anatolien, der asiatische Teil nimmt etwa 97 % der Fläche ein. Den europäischen Teil, das östliche Thrakien (Ostthrakien), umfasst etwa 3 %. Um 1299 begründete Osman I. das nach ihm benannte Osmanische Reich und die Osmanen-Dynastie. Am 29. Oktober 1923 rief Mustafa Kemal Pascha die Republik aus. Er führte tiefgreifende Reformen im politischen und gesellschaftlichen System durch, welche die Türkei in einen modernen, säkularen und europäisch orientierten Staat verwandelte. Die türkische Küche entwickelte sich durch Einflüsse des Mittelmeerraums, des Orients und sogar aus Indien. Einheimische Produkte wie Obst, Gemüse, Fleisch und Fisch werden frisch verarbeitet. Lammfleisch steht auf allen Speisekarten, z. B. als Shish Kebab (gegrillte Lammspieße) und Döner Kebab (Lammfleisch am Drehsieß). Fische und Schalentiere sind ebenfalls sehr frisch, Spezialitäten sind Barbusya (Meerbarben) und Kilic Baligi (Schwerfisch). Dolma (mit Nüssen und Rosinen gefüllte Weinblätter) und Karniyarik (mit Hackfleisch gefüllte Auberginen).

Donnerstag 17.00 Uhr
03. Juli 2014



Japan



Japan ist der viertgrößte Inselstaat der Welt und besteht aus den Hauptinseln Hokkaidō, Honshū, sowie Shikoku und Kyūshū. Dazu kommen 6.848 kleinere Inseln, die sich vor allem in der Seto-Inlandsee und in der Kette der Ryūkyū-Inseln konzentrieren. Da Japan ein Inselstaat ist, hat es keine direkten Nachbarländer. Mit über 126 Millionen Einwohnern liegt Japan auf Platz zehn der bevölkerungsreichsten Länder der Erde.

Teil der japanischen Esskultur ist, an einem Tag viele verschiedene kleine Speisen zu sich zu nehmen. Meistens werden Reis, viel Gemüse, frischer Fisch und Fleisch verwendet. Weißer Reis ist das Grundnahrungsmittel in Japan, alles andere ist „Okazu“ - Beilage. Neben Reis sind auch Nudeln in der Japanischen Küche sehr verbreitet. In Japan isst man sehr viel Fisch, Meeresfrüchte und Meerespflanzen, zum Beispiel Seegurken oder Algen. Traditionell wird in der Japanischen Küche sehr vieles roh oder nur kurz gegart gegessen, sowohl Gemüse als auch Fisch.

Donnerstag 17.00 Uhr
04. September 2014