



## Tradition mit dem Geschmack der neuen Heimat

Ohne jahrhundertelange Einwanderung gäbe es in Nordrhein-Westfalen viele der Köstlichkeiten, Rezepte, Koch- und Essgewohnheiten nicht, auf die wir heutzutage zurückgreifen. Das kulinarische Angebot in unserem Land hat sich mit der Zeit erweitert bzw. gewandelt. Die zugezogenen Menschen brachten ihre Lieblingsgerichte mit, so z.B. Gyros, Bulgur und Sushi. Sie würzten aber auch ihre Traditionen mit dem Geschmack der neuen Heimat und umgekehrt: Neue Gerichte und Essgewohnheiten sind entstanden.

Dies zeigt sich z.B. auch bei den aktuell beliebten Hummus-Bars, die in immer mehr Städten und Gemeinden Nordrhein-Westfalens eröffnet haben, so in Detmold, Düsseldorf und Dortmund. Dort wird die traditionell aus Vorderasien stammende Vorspeise u. a. auch mit heimischen Gemüsesorten wie Rote Bete oder Grünkohl kombiniert. Der Hummus-Begeisterung folgen auch viele Menschen in Nordrhein-Westfalen, die mit der Herstellung der Spezialität experimentieren.

**Gut zu wissen: Die Kichererbse (*Cicer arietinum*), die Hauptzutat des Hummus, wurde schon in der Jungsteinzeit (vor ca. 8.000 Jahren) in Kleinasien angebaut.**

### Idee:

*Herstellung von Hummus*

**Ziel:** Vermittlung der verschiedenen kulturellen Einflüsse auf die kulinarische Vielfalt Nordrhein-Westfalens

**Material:** Pürierstab, Schüssel, Gemüsemesser, Zutaten (siehe Rezept)

**Vorbereitung:** mittel, Arbeitsplatz vorbereiten

**Vorab und Weiter:** Karten 2\_4, 2\_15

## Aktivität: Kreiere deine eigene Hummus-Bar und finde dein Lieblingsrezept!

Das Wort *Hummus* kommt aus dem Arabischen und bedeutet Kichererbse. Kichererbsen sind rund und gehören wie auch die Bohnen zur Familie der Hülsenfrüchte. Kichererbsen stellen die Hauptzutat für die Hummus-Creme dar, die auch einfach als Hummus bezeichnet wird. Es gibt aber nicht nur ein Hummus-Rezept, sondern viele Varianten. Auch die Kombinationen mit regionalen Gemüsesorten ergeben hierzulande ganz neue Geschmacksrichtungen.

Die Zubereitung einer Hummus-Creme geht schnell. Probiere es doch einfach selbst mal aus! Den fertigen Hummus kannst du als Dip oder als Brotaufstrich essen!

Du brauchst folgende Zutaten für das klassische Grundrezept: (Israel/Naher Osten)

*1 Dose/Glas Kichererbsen  
Saft einer ½ Zitrone  
½ Zehe Knoblauch  
2 TL Kreuzkümmel  
2 EL Tahin  
1 EL Olivenöl  
etwas Salz und Pfeffer  
einen Schuss Wasser*

- Gib die Zutaten in eine Schüssel und püriere alles miteinander.
- Jetzt kannst du mit den Grundzutaten kreativ werden. Schau doch mal, was gerade in Nordrhein-Westfalen saisonal angeboten wird. Grünkohl und Rote Bete werden z. B. im Winter geerntet, im Frühjahr und Sommer stehen dir Paprika und Lauchzwiebeln zur Verfügung.
- Schneide das Gemüse klein, dünste es und mische es vor dem Pürieren mit den anderen Zutaten.

### Mein Lieblingshummus



Kichererbsen und Rote Bete



Hummus