

Das Brot aus der Ferne



Die Kunst des Brotbackens

**zwischen Tradition &
kultureller Verflechtung**
erzählt und weitergegeben
von Frauen

Il pane che viene da lontano



L'arte del pane

**tra tradizione &
contaminazione culturale**
la voce e le mani delle
donne

a c. // von Roberta Ciola & Cecilia Muñoz



Nigerien // Nigeria

Philo

Fufu & Egusi

Fufu, das Brot, das kein Brot ist, wird mit den Händen gegessen. Es werden kleine Bällchen abgerissen, die in Egusi, die Beilage, getaucht werden

Fufu

360 Gramm Kochbananenmehl

1 Liter Wasser



Il Fufu, il pane non pane, si mangia con le mani. Si staccano delle palline che si intingono nell'Egusi, il contorno.

Fufu

360 grammi di farina di platano

1 litro d'acqua

In einem Topf das Wasser zum Kochen bringen. Sobald es zu kochen beginnt, das Kochbananenmehl hinzufügen und umrühren, bis es sich vom Topf Rand zu lösen beginnt. Den Herd ausschalten und servieren.



In una pentola mettere a bollire l'acqua. Appena inizia a bollire, aggiungere la farina di platano e mescolare fino che inizia a staccarsi dai bordi della pentola. Spegner il fuoco e servire.

Egusi - die Beilage

100 Gramm Egusi (gehackte Melonenkerne)

½ rote Zwiebel

½ Kilogramm Mangold

2 Esslöffel rotes Palmöl

½ Tasse lauwarmes Wasser

¼ Würfel Maggi

½ Teelöffel Chilischote

1 Teelöffel Salz



Egusi - il contorno

100 grammi di Egusi (semi di melone tritato)

½ cipolla rossa

½ chilogrammo di bietola

2 cucchiaini di olio di palma rosso

½ tazza d'acqua tiepida

¼ di dado Maggi

½ cucchiaino di peperoncino.

1 cucchiaino di sale

In einer Pfanne die gehackte Zwiebel mit den 2 Esslöffeln rotem Palmöl bei mittlerer Hitze anbraten. Wenn die Zwiebel weich wird, die 100 g Egusi hinzufügen und weiter rühren. Das Wasser hinzufügen und dann den Brühwürfel hineinbröckeln. Weiter rühren. Den ½ Teelöffel Chili, das Salz und das ½ Kilogramm gehackten Mangold hinzugeben, umrühren und 5 Minuten kochen lassen. Abschalten und zugedeckt stehen lassen.



In una padella soffriggere a fuoco medio la cipolla tagliata con i 2 cucchiaini di olio di palma rosso. Quando la cipolla diventa morbida, aggiungere i 100 grammi di Egusi e continuare a girare. Aggiungere l'acqua e poi sbriciolare il dado. Continuare a mescolare. Aggiungere il ½ cucchiaino di peperoncino, il sale e il ½ chilogrammo di bietola tagliata finalmente mescolare e lasciare cuocere per 5 minuti. Spegner e lasciare coperto.

Venezuela Bice Pane de Dios

Es ist das Osterbrot, nach Tradition bereitet jede Familie drei Brotlaibe zu, die am Gründonnerstag auf dem Altar dargeboten werden. In den Körben mit dem Brot legt die Familie einen Zettel mit ihrem Namen bei. Das Brot bleibt die ganze Nacht auf dem Altar. Am nächsten Tag bringt jede Familie das gesegnete Brot nach Hause und hinterlässt dabei eine Form als Geschenk für die Kranken.

**1 kg Mehl mit einem hohen Eiweißwert zwischen 13-15
(Manitoba empfehlenswert)
1 Teelöffel Zucker
1 Teelöffel Salz
5 g Trockenhefe oder 10 g frische Hefe
500 g lauwarmes Wasser
1 Handvoll Hartweizengrieß für die Arbeitsfläche**

Alle Zutaten in einer Schüssel grob verkneten, dann mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig für 24-30 Stunden im Kühlschrank gehen lassen. Die Arbeitsfläche mit Hartweizenmehl bemehlen. 2 schöne Laibe formen und einen kleinen Teil des Teigs für die Dekoration beiseitestellen.

Verzierung:

Die eine Hälfte des Brotes mondformig einschneiden. Die restliche Teigportion ausrollen und in 7 Scheiben ausheben. Die Scheiben in der Mitte falten und leicht überschneidend nebeneinanderlegen, als ob sie eine Ähre bilden würden. Mit einem Holzlöffel die Scheiben in der Mitte zerdrücken. Den Teig des Brotes mit etwas Wasser befeuchten, ausschneiden und die Verzierung aufkleben.

Bei 250°C im Umluftofen auf der unteren Schiene 12-15 Minuten backen, dann weitere 5-6 Minuten in der Mitte, bis es eine schöne Farbe hat.



È il pane della Pasqua, la tradizione vuole che ogni famiglia prepari tre forme di pane da offrire sull'altare il Giovedì Santo. Nei cesti con il pane la famiglia mette un biglietto con il proprio nome. Il pane resterà tutta la notte sull'altare. Il giorno dopo ogni famiglia riporta a casa il pane benedetto, lasciandone una forma in dono per gli ammalati.

**1 kg di farina con alto valore proteico tra 13-15
(manitoba va molto bene)**

1 cucchiaino di zucchero

1 cucchiaino di sale

5 gr di lievito di birra in polvere o 10 gr di quello fresco.

500 gr di acqua tiepida

1 manciata di semola di grano duro il piano di lavoro

Impastare grossolanamente tutti gli ingredienti in una scodella e poi coprire con pellicola e porre l'impasto a lievitare in frigo per 24-30 ore.

Infarinare con la semola di grano duro il piano di lavoro.

Dare forma a 2 belle pagnotte e tenere da parte una piccola porzione di pasta per creare la decorazione.

Decorazione: creare un taglio a forma di luna su una metà della pagnotta.

Stendere la porzione di pasta rimasta e tagliare 7 dischetti. Piegare i dischetti a metà e appoggiarli leggermente sovrapposti uno vicino all'altro. Con una stecca di un mestolo di legno schiacciare i dischetti dritti nel centro, creando così la forma di una spiga di grano. Bagnare con un po' di acqua la pasta della pagnotta abbiamo inciso il taglio e incollare la decorazione.

Cuocere a 250° in forno ventilato nella parte bassa per 12-15 minuti, poi nella parte centrale per 5-6 minuti, finché ha preso un bel colore.

Ucraina Switlana Zhayvoronky Lerchen

Zutaten für den Teig mit Butter:

250 ml Milch oder Molke

450/500 g Mehl

1 Ei, plus 1 zum Bestreichen vor dem Backen

10 g frische Hefe

½ Teelöffel Salz

6 Esslöffel Zucker

3 Esslöffel Pflanzenöl

50 g Butter

20 g Vanillezucker

geriebene Schale von 1 Orange

**Gewürze (Vanillezucker, Muskatnuss, Zimt, Ingwer, Kardamom,
gemahlene Nelken, usw.)**

Rosinen

Für den mageren Teig:

**Die Zutaten des Buttermilch-Rezepts bleiben erhalten. Ersetzen Sie die
Milch oder Molke durch Wasser, die Butter durch 6 Esslöffel Öl und
lassen Sie das Ei weg.**



Traditionell in der Ukraine werden diese Vogelfiguren in zwei Versionen zubereitet, eine "magere" Version für das Fest der Vierzig Heiligen am 22. März und eine Version mit Butter für Ostern oder eine Hochzeit. Jede Region der Ukraine hat ihre eigene Tradition, wie dieses Brot zubereitet wird, und nennt es auch auf unterschiedliche Weise.

Stellen Sie sicher, dass alle Zutaten Raumtemperatur haben. Sieben Sie das gesamte Mehl. Bereiten Sie den Vorteig vor: Mischen Sie die Hefe mit einem Teelöffel Zucker und der Milch oder Molke. Fügen Sie 3-4 Esslöffel gesiebtes Mehl hinzu. Gut mischen, abdecken und 20 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. In einer großen Schüssel eine Vertiefung in der Mitte des gesiebten Mehls machen und den Vorteig hineingießen.

In einer anderen Schüssel Eier mit Zucker schlagen, Orangenschale und Vanillezucker hinzufügen (meine Mutter hat immer einen Teelöffel Cognac oder Wodka hinzugefügt). Diese Mischung zum Mehl geben und die restliche Milch hinzufügen. Gut mischen, bis ein homogener Teig entsteht. Mit Folie abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen.

Wenn der Teig aufgegangen ist, ihn erneut bearbeiten und das lauwarmer geschmolzene Butter oder Öl hinzufügen. Alles gut vermischen, mit Folie abdecken und erneut gehen lassen.

Den Teig portionieren und zu Kugeln formen, dann Rollen von ca. 30 cm formen und verknoten, um den Körper der Vögel zu formen. Mit einer Schere den Teig für den Schwanz und die Flügel einschneiden. In jedem Knoten einige Nüsse und Rosinen verstecken. Die Vögel auf ein Backblech legen und gehen lassen.

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Vögel mit verquirltem Ei bestreichen und mit Mohnsamen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen 25-30 Minuten backen, oder bis das Brot goldbraun und innen durchgebacken ist.

Vor dem Backen können Dekorationen mit einem Teig aus Mehl und Wasser hergestellt werden, um Blumen, Blätter und Ähren zu formen, die vor dem Backen auf die Vögel gelegt werden.

Ucraina Switlana Zhayvoronky Allodole

Ingredienti per l'impasto al burro:

250 ml latte o siero di latte

450/500 g. di farina

1 uovo, più 1 per spennellare prima di infornare

10 g lievito fresco

½ cucchiaino di sale

6 cucchiaini di zucchero

3 cucchiaini di olio di semi

50 g. burro

20 g. zucchero vanigliato

la buccia grattugiata di 1 arancia, spezie (zucchero vanigliato, noce moscata, cannella, zenzero, cardamomo, chiodi di garofano macinati, ecc. uva passa.

Per l'impasto magro:

Restano gli ingredienti della ricetta dell'impasto al burro, sostituire il latte o il siero con dell'acqua e il burro con 6 cucchiaini di olio, non mettere l'uovo.



Assicurarsi che tutti gli ingredienti siano a temperatura ambiente. Setacciare tutta la farina. Preparare il lievito: mescolare il lievito con un cucchiaino di zucchero e il di latte o siero di latte. Aggiungere 3-4 cucchiaini grandi di farina setacciata. Mescolare bene, coprire con una pellicola e lasciare riposare per 20 minuti in un luogo tiepido.

In una ciotola grande, creare un incavo nel centro della farina setacciata e versare il lievito.

In un'altra ciotola, sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere la scorza d'arancia, lo zucchero vanigliato (mia madre aggiungeva sempre 1 cucchiaino di cognac o vodka). Versare questo composto nella farina e aggiungere il latte rimanente. Mescolare bene fino a ottenere un impasto omogeneo. Coprire con una pellicola e lasciare lievitare in un luogo tiepido.

Quando l'impasto sarà lievitato, lavorarlo nuovamente aggiungendo il burro fuso tiepido o l'olio. Amalgamare bene il tutto, coprire con una pellicola e lasciare lievitare ancora.

Dividere l'impasto e formare delle palline, formare poi dei rotolini di ca. 30 cm, annodarli per formare il corpo degli uccellini. Con una forbice tagliare l'impasto sulla coda e le ali. Nascondere all'interno di ogni nodo qualche noce e un po' di uvetta. Disporre gli uccellini su una teglia e lasciarli lievitare.

Preriscaldare il forno a 180 gradi. Spennellare gli uccellini con dell'uovo sbattuto e cospargerli con i semi di papavero.

Cuocere in forno preriscaldato per 25-30 minuti, o fino a quando il pane risulta dorato e cotto all'interno.

Prima di infornare si possono realizzare delle decorazioni con un impasto fatto di farina e acqua (come quello della pasta fresca), con cui formare fiori, foglie, spighe di grano da appoggiare prima della cottura sugli uccellini.

Tradizionalmente in Ucraina, questi uccellini vengono preparati in due versioni, una versione "magra" per la festa dei Quaranta Santi il 22 marzo, e una versione al burro per Pasqua o un matrimonio. Ogni regione dell'Ucraina ha una sua tradizione su come preparare questo pane e lo chiama anche in modo diverso.

Krim // Crimea Elena

Mattoncino bianco // Weißer Kastenbrot standard dello stato // Staatsstandard

500 g Mehl
6,5 g Salz
5 g frische Hefe
300 ml Wasser



500 g farina
6,5 g sale
5 g lievito fresco
300 ml acqua



In eine Schüssel 160 ml Wasser, die Hefe und 250 g Mehl geben.
Mischen und 3-4 Stunden ruhen lassen (26-28 Grad). Der Teig sollte sein
Volumen um das 2-3-fache vergrößern.
140 ml Wasser, Salz und 250 g Mehl hinzufügen.
Den klebrigen Teig kneten, bis er sich von der Schüssel löst.
Den Teig für 1 1/2 Stunden ruhen lassen (26-28 Grad),
Luft heraus kneten und nach 30 Minuten erneut kneten.
Den Teig in eine Form geben, Luft heraus kneten und
etwa 1 Stunde bei 30 Grad ruhen lassen.
Im Ofen bei 240 Grad 5 Minuten backen,
dann bei 210-215 Grad 30-35 Minuten backen.
5 Minuten vor Ende des Backvorgangs mit Wasser besprühen.



Mettere in una scodella 160 ml acqua, il lievito e 250 g farina.
Mescolare e lasciare riposare per 3-4 ore (26-28 gradi).
L'impasto deve crescere in volume 2-3 volte.
Aggiungere 140 ml acqua, il sale, 250 g farina.
Lavorare l'impasto che è appiccicoso, fino a quando non inizia a staccarsi
dalla scodella.
Lasciare riposare (a 26-28 gradi) per 1 ora e 1/2, lavorarlo per sgonfiarlo e
dopo 30 min sgonfiamolo di nuovo.
Mettiamo l'impasto in una forma a cassetta, sgonfiamolo e lasciamo riposare
per ca 1 ora a 30 gradi.
Cottura in forno 240 gradi per 5 min, poi 210-215 gradi per 30-35 min, 5 min
prima della fine cottura spruzzare con acqua.

**Krim // Crimea
Elena**

Hachapuri

Teig: Verwenden Sie den Teig für weißes Kastenbrot ca. 200g für 2 Stücke.

Käse: gehackt oder gerieben, Scamorza, Parmesan, Mozzarella
Knoblauchpulver
etwas Butter



Impasto del pane bianco (mattoncino)

ca. 200 g per 2 pezzi

un po' di burro

Per il ripieno: formaggi vari tritato o grattugiati, scamorza, grana, mozzarella...
aglio in polvere



Nehmen Sie die Hälfte des Teigs, formen Sie eine Kugel und rollen Sie sie mit den Händen zu einem runden Fladen aus, bis er etwa 1 cm dick ist.

Die Käsefüllung wird verteilt, wobei ein breiter Rand bleibt.

Der Teig wird gut verschlossen, um eine gefüllte Scheibe zu formen. Legen Sie sie in eine heiße Antihaftpfanne und bedecken Sie sie mit einem Deckel.

Wenn die Unterseite gut gebacken ist, wird sie vorsichtig umgedreht.

Warten Sie, bis die zweite Seite eine braune Farbe annimmt, nehmen Sie sie aus der Pfanne und bestreichen Sie sie mit Butter.

Lassen Sie sie etwa 10 Minuten ruhen.

Es wird warm serviert..



Prendiamo metà dell'impasto, facciamo una pallina e spianiamolo in tondo con le mani, fino a raggiungere uno spessore di ca. 1 cm. Disponiamo la farcitura di formaggi lasciando un largo margine. Chiudiamo bene l'impasto a formare un disco ripieno. Mettiamolo in una padella antiaderente calda, copriamo con un coperchio. Quando sotto sarà ben cotto, giriamolo delicatamente.

Aspettiamo che diventi marroncino sul secondo lato, togliamolo dalla padella e spalmiamoci sopra del burro.

Lasciare riposare per ca 10 min.

Si mangia caldo.



Pakistan Kainat Naan

1 kg Mehl 00 oder 0
1 Teelöffel Zucker
1 Teelöffel Salz
2 Eier
6 Esslöffel Samen Öl
4 Esslöffel Joghurt
2 Tassen Milch
1 Päckchen Trockenhefe ca. 7 gr



1 kg di farina 00 o 0
1 cucchiaino di zucchero
1 cucchiaino di sale
2 uova
6 cucchiaini di olio di semi
4 cucchiaini di yogurt intero
2 tazze di latte
1 bustina lievito secco ca 7 g



Mehl, Salz, Zucker und Hefe in einer Schüssel mischen.
Dann Joghurt, 1 Ei und die warme Milch hinzugeben, mischen und mit den
Händen kneten.
Den Teig mit einem Tuch oder einer Folie abdecken und mindestens 45
Minuten gehen lassen.
Den Teig in kleine Stücke reißen und diese zu Bällen formen und mindestens
20 Minuten abgedeckt gehen lassen. Dann mit einem Nudelholz ausrollen und
in einer Pfanne oder im Ofen backen.
Bei Verwendung eines Backofens ca. 2/3 Minuten auf der Oberseite des Ofens
backen, dann das Brot mit 1 Ei und Milch bestreichen.
Für ca. 30 Sekunden in den Ofen geben.
Herausnehmen und nach Belieben mit Sesam bestreuen.

Miscelare in una ciotola la farina, il sale, lo zucchero e il lievito.
Poi aggiungere lo yogurt, 1 uovo, il latte tiepido, mescolare e poi
impastare con le mani.
Coprire l'impasto con un panno o pellicola.
Far lievitare minimo 45 minuti.
Dividere l'impasto in piccoli panetti e arrotondarli a forma di palline e lasciar
riposare ancora coperti per minimo 20 minuti.
Al termine tirare con mattarello, cuocere in padella o fornello apposito.
Se si utilizza il fornello stendere sulla parte superiore del
fornello per ca 2/3 minuti, poi spalmare il pane con (1 uovo + latte),
inserirlo nel fornello per ca 30 secondi.
Estrarre e aggiungere semi di sesamo a piacere.

Pakistan
Sadia

Roti & Paratha

Roti

500 g Weizenvollkornmehl
1 Teelöffel Salz
kaltes Wasser nach Bedarf



Das Mehl mit dem Salz vermengen und nach und nach Wasser hinzufügen, den Teig mit den Händen kneten, bis er fest, aber dennoch weich ist. 15 Minuten ruhen lassen und dann erneut den Teig mit den Händen kneten. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen, gerne auch über Nacht. Kleine Teigkugeln formen und mit einem Nudelholz zu flachen Scheiben ausrollen. In einer sehr heißen Pfanne auf beiden Seiten braten.

Roti

500 g farina di frumento semiintegrale
1 cucchiaino di sale
acqua fredda quanto basta



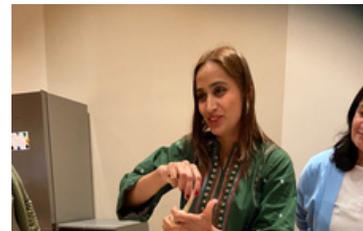
Mescolare la farina con il sale, aggiungere pian piano l'acqua, lavorando l'impasto con le mani fino ad ottenere una pasta compatta ma morbida. Fare riposare per 15 minuti lavorare di nuovo la pasta sempre con le mani. Fare riposare per almeno 1 ora in frigo. Si può lasciare anche tutta la notte. Formare delle palline di pasta, e stenderle a disco con il mattarello. Cuocere in padella molto calda su entrambe i lati.

Paratha - Variante der Roti mit Butterfüllung.
Teig für Roti
Butter nach Bedarf



Den gleichen Teig wie für die Roti verwenden, eine Kugel formen und diese nur teilweise mit den Fingern flach drücken. Mit einigen Butterstückchen füllen, den Teig über der Füllung zusammenfalten und zu einer Teigrolle formen. Diese Rolle wieder zu einer Kugel formen und mit dem Nudelholz zu einer flachen Scheibe ausrollen. In einer Pfanne mit Butter bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten braten.

Paratha - variante dei Roti ripieni di burro
impasto dei Roti
burro quanto basta



Usare lo stesso impasto dei Roti, formare una pallina stenderla solo parzialmente con le dita, riempire con alcuni pezzetti di burro, chiudere su se stesso l'impasto e lavorarlo per ottenere una stringa di pasta. Avvolgerla per formare di nuovo una pallina e poi stenderla a disco con il mattarello. Cuocere in padella unta con burro a temperatura media su entrambe i lati.

Kosovo Sofija Hithenik

**2 ganze Lauchstangen etwas gedünsteter oder gekochter
Brennnessel, Spinat oder Kohl (nach Belieben)
250 g saure Sahne
2 Eier
Salz nach Geschmack
2 Päckchen Backpulver
1 Esslöffel Zucker
750 g weißer Joghurt
ca. 500 ml kaltes Wasser
100 ml Pflanzenöl
200 g Käse (Quartirolo oder Feta)
500 g Maismehl
etwas Butter**



**2 porri interi, un po' di ortiche cotte a vapore o lesse,
oppure spinaci o del cavolo (a piacere)
250 g panna acida
2 uova
sale q.b.
2 bustine di lievito per dolci
1 cucchiaino di zucchero
750 g di yogurt bianco
500 ml ca. di acqua fredda
100 ml di olio di semi
200 g di formaggio (quartirolo o feta)
500 g di farina di mais
un po' di burro**

Die Herdplatten im Ofen auf 150 Grad vorheizen.

In einer Schüssel nach und nach alle Zutaten mischen: den fein geschnittenen Lauch, die Brennnesseln, die saure Sahne, die Eier, das Salz, das Backpulver, den Zucker, den Joghurt, einen Teil des Wassers, das Öl, das Maismehl, den Käse, bis eine weiche Konsistenz entsteht. Gegebenenfalls Wasser hinzufügen.

Den Boden der Platte mit Butter einfetten und mit einer Schicht Maismehl bestreuen. Die Mischung einfüllen. Die Oberfläche mit etwas Wasser und mit einer Schicht Maismehl bestreuen. Im Ofen bei 250 Grad etwa 30 Minuten backen, bis eine goldene Kruste entstanden ist.



Preriscaldare in forno a 150 gradi le piastre.

In una scodella mettere e mescolare man mano tutti gli ingredienti: il porro tagliato fine, le ortiche, la panna acida, le uova, il sale, il lievito per dolci, lo zucchero, lo yogurt, una parte dell'acqua, l'olio, la farina di mais, il formaggio, fino ad ottenere una consistenza molle. Eventualmente aggiungere dell'acqua.

Ungere con burro il fondo della piastra, ricoprire con un velo di farina di mais. Versare il composto. Cospargere in superficie un po' di acqua e ricoprire con un velo di farina di mais. Infornare a 250 gradi per ca. 30 minuti, fino a quando si sarà formata una crosticina dorata.

Kosovo Tetua Hallve

Halwa ist eine Süßigkeit, die zu besonderen Anlässen zubereitet wird, zum Beispiel wenn eine Gefahr abgewendet wurde oder ein Unfall unbeschadet überstanden wurde: "Ich hatte Glück, ich bin davongekommen!" Diese Gesten werden oft als Ausdruck von Dankbarkeit oder Freude über das erhaltene Glück oder den Schutz angesehen.



Le Hallve sono un dolce che viene preparato in occasioni speciali ad es. quando si è scongiurato un pericolo o in incidente uscendone incolume: "ho avuto fortuna, l'ho scampata!!" Questi gesti sono spesso visti come espressioni di gratitudine o gioia per la fortuna o la protezione ricevuta.

250 gr. Butter
3 Löffel Öl
2 Löffel Zucker
250 g Mehl
150 g Zucker
400 ml Wasser



250 g di burro
3 cucchiari di olio
2 cucchiari di zucchero
250 g di farina
150 g di zucchero
400 ml di acqua

Butter, mit 3 Löffel Öl und 2 Löffel Zucker leicht 5 min.
unter ständigem Rühren anrösten.
250 gr. Weizenmehl dazugeben und 30 min.
unter ständigem Rühren anrösten bis es die ganze Mischung goldbraun wird.
150 gr. Zucker und 400 ml. heiße Wasser
dazugeben und 5 min mischen.
Löffelweise servieren.



Far cuocere a fiamma bassa in una padella il burro con 3 cucchiari di olio e 2 cucchiari di zucchero per 5 minuti, continuando a mescolare.
Aggiungere 250 g di farina di frumento e cuocere continuando a mescolare per 30 minuti fino a quando l'intera miscela diventa dorata.
Aggiungere 150 g di zucchero e 400 ml di acqua calda e mescolare per 5 minuti.
Servire a cucchiariate.



**Kosovo
Lulieta**

Buke e Kallamojte

2 Tassen feines Maismehl
1 Esslöffel Öl
1 Prise Salz



2 bicchieri di farina di mais fine
1 cucchiaio di olio
1 pizzico di sale

Die Masse mit heißem Wasser vermischen (Menge nach Geschmack).
Diese Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen.

Die Oberfläche mit saurer Sahne beträufeln.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 30 Minuten lang backen.

Das gebackene Brot mit den Fingern zerbröseln
und in einen Topf mit 2 Litern heißer Milch geben.

15 Minuten lang köcheln lassen, dabei ständig mit einem Holzlöffel umrühren.

Der Brei wird dann heiß in Schälchen serviert und kann herzhaft
oder süß mit Zimt und Honig gegessen werden.



Mescola la massa con acqua calda (quantità a tuo piacimento). Stendete
questo composto su una teglia foderata con carta da forno.

Cospargere la superficie con panna acida.

Cuocere in forno preriscaldato a 200 gradi per 30 minuti.

Sbriciolate il pane cotto con le dita e mettetelo in un pentolino con 2 litri di
latte caldo.

Cuocere a fuoco lento per 15 minuti, mescolando continuamente con un
cucchiaio di legno

L'impasto viene poi servito caldo in piccole ciotole e può essere consumato
salato o dolce con cannella e miele.



Kurdistan Dilveen e Aveen

Gnish, pane Nan

1 und 1/2 Kg Weizenmehl
1/2 Würfel frische Bierhefe
oder ein Päckchen Trockenhefe
1/2 Tasse lauwarmes Wasser zum Auflösen der Hefe
1 Liter Wasser
2 1/2 Teelöffel Salz
Füllung:
Hackfleischsoße mit angedünstetem Gemüse,
Lammfleisch, Gewürzen für Gnish
und etwas Koriander



1kg e 1/2 di farina bianca
1/2 cubetto di lievito di birra fresco o una bustina di quello secco
1/2 tazza di acqua tiepida dove sciogliere il lievito.
1 l di acqua
2 e 1/2 cucchiaini di sale
Farcitura:
Ragù con soffritto, carne macinata di pecora spezie per Gnish e un po' di coriandolo

Die Hefe in 1/2 Tasse lauwarmem Wasser auflösen.
Das Mehl vorbereiten, die aufgelöste Hefe hinzufügen
und nach und nach das Wasser mit dem Salz
dazugeben, während man knetet.
2 Stunden gehen lassen. Kleine Teigkugeln formen,
mit den Händen ausrollen und auf einer
flachen Oberfläche mit Öl bestreichen.
Die Hackfleischsoße hinzufügen und im
Backofen bei 200°C für einige Minuten backen.
Die Brote können nach Belieben gefüllt werden, z.B. mit Käse.

Sciogliere il lievito nella ½ tazza di acqua tiepida.
Preparare la farina, aggiungere impastando il lievito
sciolto e man mano l'acqua con il sale.
Lasciar lievitare per 2 ore
Creare delle palline di impasto, stenderle con le
mani e ungerle con olio su una superficie piana.
Aggiungere il condimento e mettere a
cuocere in forno a 200° per pochi minuti.
I pani possono essere farciti a piacimento, a.es. con formaggio.

Marokko // Marocco

Fatna e Fathia

Mlawi

½ kg Mehl Grieß
Salz
Zucker 1 Esslöffel
Hefe 8 g
Wasser
Butter
Samenöl



½ kg farina di grano duro
Sale
Zucchero 1 cucchiaino
Lievito 8 g
Acqua
Burro
Olio di semi



In einer Schüssel zuerst Mehl, dann alle anderen Zutaten vermischen, am Ende erst das Wasser dazugeben.

Kneten, bis der Teig elastisch ist und 15 Minuten aufgeht.

Teigkugeln formen und eine weitere halbe Stunde ruhen lassen.

Das Backbrett mit Öl einfetten, die Kugel mit den Fingern flachdrücken, bis der Teig fein wird.

Oben und unten nach innen falten, dann nach links und rechts (immer mit fettigen Händen!!), dabei mit Butter bestreichen!!! und aufrollen. Für den Verschluss etwas Teig an den Seiten nehmen und in die Rolle stecken.

Flachdrücken.

Eine Bratpfanne erhitzen und wenn sie heiß ist, die flachgedrückten Teiglinge nacheinander anbraten und von beiden Seiten bräunen lassen.



In una terrina mescolare gli ingredienti partendo dalle farine e terminando con l'acqua.

Impastare fino ad ottenere una pasta elastica e lievitate 15 minuti.

Formare delle palline di pasta e far riposare ancora mezz'oretta.

Ungere la spianatoia con olio, appiattire la pallina tirandola con le dita fino a che la pasta sia finissima.

Ripiegare verso l'interno sopra e sotto, poi a destra e a sinistra (sempre con le mani unte!!!), spalmando burro a piene mani!!! e arrotolare.

Per la chiusura prendere un po' di pasta ai lati e inserirla nel rotolino.

Appiattire.

Scaldare una padella e quando è ben calda friggere a una a una i fagottini appiattiti e lasciarli dorare da ambedue le parti.



Marokko // Marocco

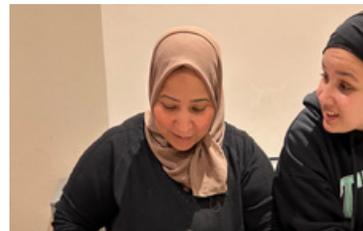
Fatna e Fathia

Msemen

1 kg Mehl 00
250 g Hartweizengrieß
1 Esslöffel Senf
8 g Backpulver
Salz nach Geschmack
1 Esslöffel Zucker
lauwarmes Wasser
100 g Samenöl
100 g Butter
Für die Fülle: 2 Paprikaschoten
2 Zwiebeln
gehacktes Hühnerfleisch
Salz, Pfeffer, Paprika auch scharf, Petersilie



1 kg di farina 00
250 g di semola di grano duro
1 cucchiaio di senape
8 g di lievito per dolci
sale q.b.
1 cucchiaio di zucchero
acqua tiepida
100 g di olio di semi
100 g di burro
Per la farcitura: 2 peperoni
2 cipolle
pollo a pezzetti
sale, pepe, paprica anche piccante, prezzemolo



Alle Zutaten, beginnend mit den Mehlen, miteinander verkneten und 20 Minuten gehen lassen
Zwiebeln und Paprika in kleine, dünne Stücke schneiden und in einen Topf mit Kernöl 15 Minuten auf den Herd stellen. Das Hähnchen (jede Fleischsorte ist geeignet) hinzufügen und weitere 15 bis 20 Minuten kochen.
Eine Schüssel mit Öl und geschmolzener Butter vorbereiten.
Die Arbeitsfläche mit Öl einfetten und den Brotteig in Kugeln teilen, diese dann 10 Minuten ruhen lassen.
Die Kugeln mit Händen, die mit geschmolzener Butter eingefettet sind, flach drücken. Den Teig sehr dünn ausrollen und zur Mitte hin, nach unten und oben, links und rechts falten und ruhen lassen und Wiederherstellung einer Blätterteigkugel. Die Scheiben etwas flachdrücken und das gekochte Gemüse hineinlegen. Die Ecken bis in die Mitte falten und mit einer Olive verschließen. Im Backofen bei 200 Grad backen.

Impastare tutti gli ingredienti assieme, partendo dalle farine e lasciare lievitare 20 minuti.
Tagliare a pezzi piccoli e sottili cipolle e peperoni e versarli in una pentola con olio di semi e mettere sul fuoco 15 minuti. Aggiungere il pollo (va bene anche qualsiasi altro tipo di carne) e far cuocere altri 15/ 20 minuti.
Preparare una ciotola con olio e una con burro fuso.
Ungere con l'olio il piano di lavoro e suddividere in palline l'impasto del pane, lasciare riposare per 10 minuti.
Appiattire le palline con le mani unte di burro fuso.
Tirare la pasta sottilissima e ripiegarla verso il centro, verso il basso e verso l'alto, a destra e a sinistra e far poi riposare, riformare una pallina "sfogliata".
Appiattire i dischi un po' i fagottini e inserire all'interno le verdure cotte, ripiegare gli angoli al centro e chiudere con una oliva.
Cuocere in forno a 200 gradi.

Argentinien // Argentina

Cecilia

Tortas Fritas

per i giorni di pioggia // an Regentagen

1 Kilo Mehl 00
25gr frische Hefe
1 großer Löffel Zucker
600 ml lauwarmes Wasser
3/4 Tasse Olivenöl
oder 125 g geschmolzene Butter
1 Esslöffel Salz
2 Lt Samenöl zum frittieren



1 chilo di farina 00
1 panetto di lievito fresco di 25 grammi.
1 cucchiaio grande di zucchero
600 ml d'acqua tiepida
3/4 tazza di olio di oliva o 125 grammi di burro fuso.
1 cucchiaio di sale.
2 Lt di olio di semi per friggere

In eine Schüssel etwas lauwarmes Wasser, zwei Esslöffel Mehl, einen Esslöffel Zucker und die Hefekugel dazugeben. Alles miteinander verrühren und 10 Minuten ruhen lassen.



Geben sie 1 kg Mehl in eine große Schüssel, machen Sie eine Mulde, in die Sie die Hefemischung geben. Bestreichen sie mit Salz, Öl oder Butter den gesamten Schüsselrand und fügen Sie das Wasser hinzu. Beginnen sie alles zu vermischen, dann lassen Sie den Teig eine Stunde lang an einem warmen Ort ruhen; abgedeckt mit einem Baumwolltuch und Frischhaltefolie.



Nach einer der Stunde den Teig mit einem Nudelholz auf Backpapier ausrollen (Höhe ca. 1,5 cm) und mit einer kleinen Form oder Tasse 7 cm große Kreise ausstechen. In der Mitte jeder Scheibe mit dem Finger ein Loch machen, wie bei einem Krapfen.



Wenn alle Krapfen ausgestochen sind, diese abdecken und ruhen lassen, während das Öl erhitzt wird. Sobald das Öl heiß ist, die Tortas fritas frittieren, bis beide Seiten goldbraun sind. Nach dem Frittieren auf Backpapier legen.

In una ciotola mettere un po' dell'acqua tiepida, due cucchiaini di farina tolti al pacco di un chilo, il cucchiaio di zucchero e il panetto di lievito.

Mescolare il tutto e lasciare riposare 10 minuti.

Preparare in una ciotola grande il chilo, fare una fontana che accoglierà il composto di lievito. Ai bordi cospargere il cucchiaio di sale e l'olio o il burro, aggiungere l'acqua e iniziare a mescolare il tutto. Una volta amalgamati gli ingredienti, lasciare riposare per un'ora in un posto caldo coperto con uno strofinaccio di cotone e pellicola trasparente.

Passata l'ora stendere la pasta con il mattarello sopra la carta forno (altezza di ca. 1,5 cm) e ritagliare dei cerchi di 7 cm (con una formina o una tazza).

Fare un buco in mezzo ad ogni disco con il dito, a mo' di ciambella.

Una volta tagliate tutte le ciambelle coprirle e lasciarle riposare mentre si l'olio si riscalda. Quando l'olio è ben caldo, friggere le tortas fritas fino a che sono dorate su tutti e due i lati. Una volta fritte, appoggiarle su carta assorbente.

Albanien // Albania

Rosa

Duke Ribrane

1 kg Mehl 00
250 ml Milch
250 ml Wasser
120 g weiche Butter
1 ganzes Ei
10 g frische Bierhefe
1 Teelöffel Zucker
1 Teelöffel Salz



850 g farina 00
150 g farina integrale
1 cucchiaio di lievito di birra secco (va bene anche il lievito fresco calcolato per 1 kg di farina)
1 cucchiaino di sale
2 cucchiai di olio di semi
600 ml di acqua tiepida



Die Hefe in etwas lauwarmem Wasser auflösen und ca. 10 Minuten ruhen lassen.
In einer Schüssel das Weißmehl und das Vollkornmehl vermischen, Salz und aufgelöste Hefe hinzufügen. Langsam Wasser hinzufügen und dabei umrühren. Weiter kneten, bis der Teig relativ weich ist und sich von den Seiten der Schüssel löst.
Abgedeckt ruhen lassen, mindestens bis sich der Teig verdoppelt hat.
Teig mit öligen Händen zu kleinen Kugeln formen (ca. 15 Stück) und auf das Backblech legen. Nochmals aufgehen lassen, bis sie sich verdoppelt haben.
Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius ca. 10 Minuten backen, bis sie eine bräunliche Farbe haben.



Fare sciogliere il lievito in un po' di acqua tiepida, fare riposare ca. 10 min.
In una scodella mescolare la farina bianca con quella integrale, aggiungere il sale e il lievito sciolto. Iniziare a mescolare e aggiungere pian piano l'acqua. Continuare a lavorare fino a quando l'impasto è relativamente morbido e si stacca dalle pareti della scodella.
Fare riposare coperto almeno fino al raddoppio della pasta.
Staccare dalla pasta con le mani unte di olio delle palline a formare dei panetti. (ca. 15)
Appoggiarli direttamente sulla leccarda e lasciare lievitare fino al raddoppio
Infornare a 200 gradi C per ca. 10 minuti, fino a quando avranno un colore marroncino.



Albanien // Albania Fllanza e Pranvera

Gewöhnliches Brot || Pane comune

1 kg Mehl Typ 00
500 ml Wasser
1 Teelöffel Salz
2 Esslöffel Grießmehl
10 g frische Bierhefe



1 kg farina tipo 00
500 ml acqua
1 cucchiaino sale
2 cucchiai di farina semola
10 gr lievito fresco di birra



Die Hefe mit ein wenig Wasser auflösen. Das Mehl sieben. Das Salz, die aufgelöste Hefe und das restliche Wasser hinzufügen. Ca. 1 Stunde gehen lassen. Die Brötchen formen, weitere 40 Minuten gehen lassen und bei 250 Grad für 35 Minuten lang backen.



Sciogliere il lievito in poca acqua. Setacciare la farina. Aggiungere il sale, il lievito sciolto e il resto dell'acqua. Lasciare lievitare per circa 1 ora. Formare i panini, lasciarli lievitare per altri 40 minuti e infornare a 250 gradi per 35 minuti.

Albanien // Albania

Fllanza e Pranvera

Kifle

1 kg Mehl 00
250 ml Milch
250 ml Wasser
120 g weiche Butter
1 ganzes Ei
10 g frische Bierhefe
1 Teelöffel Zucker
1 Teelöffel Salz



1 kg farina 00
250 ml di latte
250 ml di acqua
120 gr di burro morbido
1 uovo intero
10 gr di lievito fresco di birra
1 cucchiaino di zucchero
1 cucchiaino di sale



Hefe mit einem Teelöffel Zucker im Wasser auflösen.
Das Mehl sieben. Dann Salz, die zerlassene Hefe und die Milch hinzufügen.
Kneten und dann das Ei und die weiche Butter hinzufügen.
40 Minuten lang gehen lassen.
Eine Krone formen.
30 Minuten gehen lassen und schließlich
bei 200 Grad für 25 Minuten backen lassen.



Sciogliere il lievito nell'acqua con un cucchiaino di zucchero.
Setacciare la farina, aggiungere il sale, l'acqua con il lievito e il latte.
Impastare e poi aggiungere l'uovo e il burro morbido.
Lasciare lievitare 40 muniti.
Lavorare a forma di corona.
Lasciare lievitare 30 muniti.
Infornare a 200 gradi per 25 minuti



Niederwieshof, Morter Latsch // Laces

Monika

Paarl

250 g Weizenvollkornmehl
250 g Roggenmehl
500 g Roggenvollkornmehl
15 g frische Hefe
700 - 800 ml lauwarmes Wasser
25 g Salz
1 Prise Zucker
1 Teelöffel Bockshornklee
1 Teelöffel Kümmel



250 g di farina di frumento integrale
250 g di farina di segale
500 g di farina di segale integrale
15 g di lievito fresco
700 - 800 ml di acqua tiepida
25 g di sale
1 pizzico di zucchero
1 cucchiaino di fieno greco
1 cucchiaino di semi di cumino



Versare la farina in una ciotola, creare una fontanella, sbriciolare il lievito, aggiungere lo zucchero e una piccola parte dell'acqua e quindi sciogliere il lievito.

Aggiungere l'altra parte dell'acqua e le spezie e mescolare tutto in un impasto morbido.

Coprire la ciotola e lasciare lievitare l'impasto fino al raddoppio.

Mettere l'impasto su una superficie cosparsa con farina.

Con le mani staccare dei pezzetti di impasto piccoli e posarli due a due su una teglia.

Coprirli e lasciare lievitare ancora per un po' di tempo.

Riscaldare il forno a 220° e infornarli per ca. 20 minuti.

Mehle mit dem Salz in eine Schüssel geben, eine Mulde bilden, die Hefe hineinbröckeln. Dann Zucker und einen kleinen Teil des Wassers hinzufügen und die Hefe auflösen.

Den anderen Teil des Wassers und die Gewürze dazugeben und alles zu einem weichen Teig verarbeiten.

Die Schüssel abdecken und den Teig gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Den Teig auf eine mit Mehl bestäubte Fläche geben.

Ziehen Sie mit den Händen kleine Teigstücke ab und legen Sie sie paarweise auf ein Backblech.

Decken Sie sie ab und lassen Sie sie noch eine Weile gehen.

Den Backofen auf 220° vorheizen und sie ca. 20 Minuten backen.

Afghanistan // Afganistan

Narghes

Naan Afgani

2 K Mehl 00
8 Esslöffel geschmolzene Butter oder Samen Öl
2 Esslöffel Salz
50 g frische Hefe
2 Tassen lauwarmes Wasser
2 Tassen lauwarme Milch
2 Eigelb (zum Bestreichen)
1 Teelöffel Schwarzkümmel
Samenmischung (Leinsamen, Mohn, Sesam, Sonnenblumen) je nach Geschmack



2 k di farina 00
8 cucchiari di burro fuso o olio di semi.
2 cucchiari di sale
50 g di lievito fresco
2 tazze di acqua tiepida
2 tazze di latte tiepido
2 tuorli di uova (per spennellare)
1 cucchiaino di cumino nero
mix di semi (lino, papavero, sesamo, girasole) a piacere.

Das lauwarme Wasser in eine große Schüssel geben und die Hefe darin auflösen. Milch und Butter hinzufügen und verrühren. Nach und nach Mehl und Salz hinzufügen. 10 Minuten lang kneten. Den Schwarzkümmel dazugeben und den Teig 1½ Stunden gehen lassen, dabei mit Frischhaltefolie und anschließend mit einer Wolldecke abdecken. Nach dem Gehen den Teig in 4 Teigkugeln teilen. Die Kugeln mit den Händen zu einem halben Zentimeter hohen Kreis ausrollen. In einer kleinen Schüssel die 2 Eigelb mit zwei Esslöffeln Milch verrühren. Das Brot damit bepinseln. Mit den Fingern waagerechte und schräge Linien in Form von Rauten formen. Erneut bepinseln, nach Belieben mit Samen bestreuen und im vorgeheizten Backofen auf 200 Grad für etwa 15 Minuten goldbraun backen.

In una ciotola grande mettere l'acqua tiepida e sciogliere il lievito. Aggiungere il latte e il burro e mescolare. Aggiungere la farina a poco a poco e il sale. Impastare per 10 minuti. Aggiungere il cumino nero e lasciare lievitare per 1 ora e mezza coprendo con una pellicola e poi con una coperta di lana. Dopo la lievitazione, dividere l'impasto in 4 pannetti. Stendere i panetti con le mani in forma di cerchio alto mezzo centimetro. In una piccola ciotola mescolare i 2 tuorli con due cucchiari di latte. Spennellare il pane. Con le dita della mano formare linee orizzontali e oblique a forma di rombi. Spennellare ancora, mettere semi a piacere e infornare in forno riscaldato a 200 gradi finché è dorato (circa 15 minuti).