

5

GESCHLECHTER-  
GLEICHHEIT



## Frauen und ihre Gewürze

Die Gleichberechtigung von Frauen und Männern ist weltweit ein wichtiges Thema. Das trifft auch auf die Aufgabenteilung beim Kochen zu. Männer sind oft sehr gute Köche, aber in vielen Teilen der Welt prägen besonders Frauen den Speiseplan der Familien. Durch spezielle Mischungen wird das Essen typisch gewürzt.

## Masala



- 2 El Koriandersamen
- 1 El Kreuzkümmelsamen
- 2 Tl Schwarze Pfefferkörner
- 2 Tl schwarze Senfkörner
- 1 Tl Kardamomsamen
- 1 Tl Fenchelsamen
- ½ Tl Gewürznelken
  
- 3 Lorbeerblätter
- ½ Zimtstange



Mörser

## Schritt für Schritt zum Masala

In einer trockenen Pfanne vorsichtig die Samen von Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer, Kardamom, Fenchel, sowie Gewürznelken und Senfkörner wenige Sekunden anrösten,

Dann im Mörser zusammen mit Lorbeerblätter und Zimtstange vermahlen.



Je nach Geschmack und Verfügbarkeit kann auch das eine oder andere Gewürz weggelassen oder ergänzt werden. So erhält man aus der unendlichen Vielfalt ein eigenes Masala.

Guten  
Appetit!

5

GESCHLECHTER-  
GLEICHHEIT



## Sinnliche Gewürze

In vielen Ländern stellen Frauen Gewürzmischungen wie Curry und Masala nach einem eigenen Rezept her. Damit prägt die Frau den Geschmack der Familie und ein Gericht schmeckt in jeder Familie etwas anders. Dieses Masala wird aus heimischen Haselnüssen und Kürbiskernen hergestellt.

## Nuss - Masala



- 2 El Fenchelsamen
- 2 El Kreuzkümmel gemahlen
- 2 El Koriandersamen gemahlen
- 2 El Ingwerpulver
- 4 El Mohn
- 4 El Haselnüsse
- 4 El Sesamkörner
- 4 El Kürbiskerne
- ½ El Chillipulver



Mörser



## Schritt für Schritt zum Nuss - Masala

Kürbiskerne und Haselnüsse in einer trockenen Pfanne anrösten. Abkühlen lassen und pürieren.



Mohn, Sesam und Fenchelsamen anrösten und im Mörser mahlen.



Alles mit den restlichen Zutaten vermischen.



Je nach Geschmack und Verfügbarkeit kann auch das eine oder andere Gewürz weggelassen oder ergänzt werden. Dadurch ergeben sich unendlich viele Varianten.

Guten  
Appetit!



5

GESCHLECHTER-  
GLEICHHEIT



## Frauen kochen lecker

In früheren Zeiten waren auch bei uns in Europa fast ausschließlich die Frauen für das Kochen zuständig. Sie würzten und prägten damit den Geschmack der Menschen. Die Gewürzmischung in diesem Rezept stammt aus dem Mittelalter und erinnert an die Zeit der Küchen-Meisterinnen.

## Mittelalterlicher Fladen



Teig:

160 g Dinkelmehl

1 Ei

70 g Butter

etwas Meersalz und

Kurkuma

Für den Belag:

125 g Crème fraîche

1 Tl Gewürzmischung Quatre Epices

$\frac{1}{4}$  Tl Meersalz

$\frac{1}{2}$  kleiner Hokkaido-Kürbis, entkernt  
und in Spalten geschnitten

6 Zwetschgen, entsteint und geviertelt

1 Zweig Thymian

1 kleine rote Zwiebel, in Halbringe geschnitten



## Schritt für Schritt zu Mittelalterlichen Fladen

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und kräftig durchkneten, bis der Teig glatt ist. Zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Aus dem Teig 2 Fladen auswellen und mit Backpapier auf ein Blech legen.



Die Crème fraîche mit Quatre Epices und Salz verrühren und auf den Teig streichen. Die Fladen mit Kürbis, Zwetschgen und Zwiebeln belegen. Die Blätter des Thymians darauf verteilen und mit Olivenöl beträufeln.



In ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis der Teig und der Kürbis Farbe angenommen haben.



Quatre Epices selbst gemischt:



9 Teile Pfeffer

3 Teile Muskatnuss

1 Teil Nelken

2 Teile Ingwer



Guten  
Appetit!