

# Ein bisschen Heimat!

Ukrainerinnen kochen in Berlin



Herausgegeben von  
mog61 Miteinander ohne Grenzen e.V.

ISBN 978-3-928-974-29-5  
© Antje Lange Verlag Berlin

Dieses Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder andere Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Haftungs- oder Schadenersatzansprüche für fehlerhafte und unvollständige Texte und Eintragungen sind ausgeschlossen.

Berlin, Dezember 2022

# **Ein bisschen Heimat!**

Ukrainerinnen kochen in Berlin

Herausgegeben von  
mog61 Miteinander ohne Grenzen e.V.



# Inhalt

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Geleitwort                               | 6  |
| Ein bisschen Heimat!                     | 7  |
| Die ukrainische Küche                    | 10 |
| Oleksandra Sytnikova                     | 12 |
| Gedünstetes Kraut                        | 14 |
| Pyrizhky mit Kraut- und Kartoffelfüllung | 17 |
| Anzhelika Ostapenko                      | 22 |
| Kohlrouladen mit Hackfleisch und Reis    | 24 |
| Raspelkuchen mit Marmelade               | 28 |
| Elia Kulikova                            | 32 |
| Pfannkuchen mit Hüttenkäse               | 34 |
| Nadiia Kroshka                           | 38 |
| Kürbiscremesuppe                         | 40 |
| Hühnerfilets aus dem Ofen mit Gemüse     | 45 |
| Nina Yermolienko                         | 48 |
| Vinehret                                 | 50 |
| Lemberger Käsekuchen                     | 53 |
| Olena Miroshnyk                          | 58 |
| Varenyky                                 | 60 |
| Hering im Pelzmantel                     | 64 |
| Oleksandra Sytnikova (Sasha)             | 68 |
| Fastenborschtsch                         | 70 |
| Kartoffel-Zrazy mit Pilzfüllung          | 78 |
| Tetiana Kotelevska                       | 84 |
| Poltava-Knödel                           | 86 |
| Das große ukrainische Fest               | 92 |
| Impressum                                | 94 |

# *Liebe Leserinnen und Leser,*

*ich freue mich sehr über die lange und gute Zusammenarbeit zwischen mog61 und dem Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V. und darüber, für dieses Kochbuch ein Geleitwort schreiben zu dürfen. Da uns beiden, mog61 und dem NHU, Kreuzberg sehr am Herzen liegt, finden sich in den letzten Jahren immer und immer wieder Anknüpfungspunkte, unsere Arbeit gegenseitig zu unterstützen. Dieses Buch und das damit eng verbundene Projekt von mog61 mit und für ukrainische Menschen in Berlin ist ein aktuelles Beispiel unserer fruchtbaren Zusammenarbeit.*

*Das Nachbarschaftshaus will Anliegen vieler Menschen in Kreuzberg unterstützen und insbesondere denen Hilfe geben, die sie am meisten benötigen. Gleichzeitig wollen wir Initiativen und Nachbarschaftsakteure dabei unterstützen, ihre Aktivitäten für die Menschen in Kreuzberg erfolgreich umzusetzen. Wir wollen so noch mehr Engagement und Eigeninitiative in Kreuzberg fördern. Denn wir wissen, dass viele Herausforderungen dieser Zeit nur gemeinsam zu bewältigen sind.*

*Danke daher an mog61 für alle Eure Kreativität und Energie in der Unterstützung ukrainischer Menschen in Berlin. Ihr seid in Eurem Engagement wirklich großartig! Ihr habt die Nähwerkstatt, das Fahrradprojekt und den Treffpunkt der Kulturen an das Nachbarschaftshaus geknüpft – und nun auch noch das Kochprojekt „Ein bisschen Heimat!“. Wow!*

*Wir selbst unterstützen ukrainische Geflüchtete auf andere Weise, organisieren zum Beispiel Patenschaften für ukrainische Menschen und ein Sprachcafé und geben Raum für Kinderbetreuung für ukrainische Eltern, die an Integrationskursen teilnehmen.*

*Eure Projekte haben unsere Nachbarschaftsarbeit wieder einmal bereichert! In diesem Sinne - gern weiter so – auf gute Zusammenarbeit in den kommenden Jahren.*

*Herzliche Grüße*

*Markus Runge*

*(Geschäftsführer des Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V.)*

# Ein bisschen Heimat!

**K**ochen hat bei unserem Verein mog61 Miteinander ohne Grenzen e.V. keine lange Tradition. Bei unseren Veranstaltungen erleben wir immer wieder, dass gemeinsames Kochen und Essen Verbindungen schafft und Kulturen näher zusammenrücken lässt. Sei es bei unserem jährlichen nicht-kommerziellen Straßenfest, der Fête de la Musique, bei unseren Inklusions- und Musikveranstaltungen oder beim Sommer- und Wintermarkt auf dem ehemaligen Dragonerareal.

Unter dem Titel „EinTopf für alle“ kochen wir im Winter jeden Freitag warme Mahlzeiten und verteilen sie kostenlos mit Hilfe der „Radtour für obdachlose Menschen“ am Südsterne in Berlin-Kreuzberg. Auf dem Höhepunkt der Corona-Pandemie hatten wir sogar eine Notunterkunft der Stadtmission dreimal in der Woche mit warmen Suppen und Eintöpfen versorgt.

Wie wir Menschen in ihrer persönlichen Vielfalt akzeptieren, lieben wir auch die Vielfalt beim Kochen. Deshalb kochen wir Speisen aus aller Welt. Im Rahmen der Kiezwoche im Herbst luden wir zu einer kleinen kulinarischen Weltreise durch Asien, Afrika, Europa und Amerika ein. Oleksandra, die wegen des russischen Angriffskrieges gegen die Ukraine in Berlin Zuflucht gefunden hat, kochte dort zwei leckere ukrainische Gerichte für uns. Ihre Sehnsucht nach ihrem Zuhause konnten wir schmecken. Vielleicht helfen die gewohnten Gerichte ja ein wenig mit, das Heimweh in der Fremde zu lindern - so der Gedanke. Und vielleicht bietet das gemeinsame Kochen und Essen sogar einen kleinen Schutzraum, um Not und Leid für eine Weile zu vergessen. Ein bisschen Heimat halt.

**S**o heißt dieses Kochbuch, bei dem es auch darum geht, Menschen aus der Ukraine und ihre Geschichte näher kennenzulernen. Beim Treffpunkt der Kulturen im Nachbarschaftshaus in der Urbanstraße (NHU), wo Geflüchtete aus verschiedenen Kulturkreisen einmal pro Woche zusammenkamen, konnten wir dazu Ideen sammeln. Dort entstand mit der Zeit auch der Plan zu einem ukrainischen Fest am 30. November 2022 - obwohl es mit Blick auf den russischen Angriffskrieg gegen die Ukraine wenig zu feiern gab.

Acht ukrainische Frauen, die alle vor dem Krieg nach Berlin geflohen waren, kochten dort insgesamt 14 ukrainische Gerichte. Den bekannten Borschtsch, die nicht weniger berühmten Poltava-Knödel, gedünstetes Kraut, Pyrizhky,



Kartoffel-Zrazy, Pfannkuchen mit Hüttenkäse und Lemberger Käsekuchen, um nur einige aufzuführen. Neben bekannten ukrainischen Gerichten gab es auch viele regionale Spezialitäten.

Dieses Buch enthält nicht nur die Rezepte für diese Gerichte, sondern auch die Geschichte der acht Köchinnen, die sie zubereitet haben. Sie berichten von den dramatischen Umständen ihrer Flucht, von den Sorgen um ihre Angehörigen und den desaströsen Zuständen in ihrem Heimatland. Die Gerichte selbst sind einfach köstlich und leicht nachgekocht. Wir wundern uns über Vinehret und erfahren, dass es sich hierbei keinesfalls um ein Salatl dressing handelt, sondern um einen beliebten ukrainischen Gemüsesalat mit Kartoffeln, Karotten, Rote Bete, Salzgurken und Sauerkraut.

**D**as Buch „Ein bisschen Heimat!“ ist Teil eines sehr viel umfangreicheren Projektes, mit dem mog61 e.V. Menschen, die in den vergangenen Mo-



naten aufgrund von Krieg und Gewalt aus der Ukraine nach Berlin fliehen mussten, unterstützen will. So sammeln wir zum Beispiel gebrauchte Fahrräder ein, lassen die gespendeten Räder in Ordnung bringen und stellen sie dann kostenlos Geflüchteten zur Verfügung. Dabei arbeiten wir unter anderem mit der Caritas-Werkstatt St. Johannesberg in Oranienburg zusammen. In unserer Nähwerkstatt werden zweimal in der Woche Hosen, Blusen, aber auch blau/gelbe Rucksäcke genäht. Und unter dem Motto „Rat und Tat“ versuchen wir, Neuankömmlingen in Berlin bei Alltagsproblemen zu helfen.



**E**in Großteil dieser Aktivitäten fand im Nachbarschaftshaus statt. Ohne die freundliche Bereitstellung der Räumlichkeiten dort sowie der Infrastruktur wären sie nie so erfolgreich geworden. Wir bedanken uns bei all den groß-

artigen Menschen, die mitgewirkt haben und dieses tolle Ergebnis ermöglichen. Vor allem danken wir von ganzem Herzen unseren acht Köchinnen Oleksandra, Anzhelika, Elia, Nadiia, Nina, Olena, Sasha und Tetiana. Sie haben nicht nur wunderbare Gerichte gekocht, Rezepte verfasst und uns mit



schönen Fotos versorgt, sondern waren auch bereit, ihre Geschichte und ihre Erlebnisse mit uns zu teilen. Ein spezieller Dank geht an Oleksandra, die bei der Koordination ganz wesentlich geholfen hat. Danke auch an Viktoriya Ratsiborynska und Anja Schloßberger für Übersetzungen.

Den Mitarbeitern des NHU danken wir für ihre Gastfreundschaft und praktische Unterstützung. Auch hier ein spezieller Dank an Markus Runge, den Leiter des Nachbarschaftshauses, der die logistische Unterstützung in jeder Hinsicht ermöglicht hat, und an Tim Ünsal für die gute Zusammenarbeit im Rahmen des Interkulturellen Begegnungscafés des NHU. Dank gebührt auch der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE), die nicht nur dieses Buch, sondern unser gesamtes Ukraine-Projekt finanziell fördert.

Marianne und Klaus danke ich für ihren unermüdlichen Einsatz und ihre beeindruckende Mitarbeit bei der Verwirklichung dieses Buches.

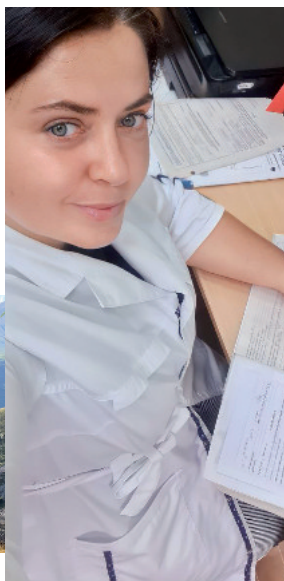
**D**er Verein mog61 Miteinander ohne Grenzen, kurz: mog61 e.V., ist ein soziokultureller Verein aus Berlin-Kreuzberg. Wir sind vor allem bekannt geworden durch unser jährliches Straßenfest, wir setzen uns ganz generell für Vielfalt, Akzeptanz und Solidarität ein und verbinden Menschen miteinander. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Menschen unabhängig von Herkunft, Religion und Behinderung zu unterstützen, zu stärken, aufzuklären und sie bei ihren Vorhaben zu begleiten - im Rahmen unserer Möglichkeiten. Für unser soziales Engagement haben wir viele Auszeichnungen erhalten. Wer mehr über uns wissen möchte, ist herzlich eingeladen, sich auf unserer Webseite [www.mog61ev.de](http://www.mog61ev.de) umzusehen.

Aber jetzt wünsche ich allen einen guten Appetit!

Marie Hoepfner

Vorsitzende von mog61 Miteinander ohne Grenzen e.V.

# Tetiana



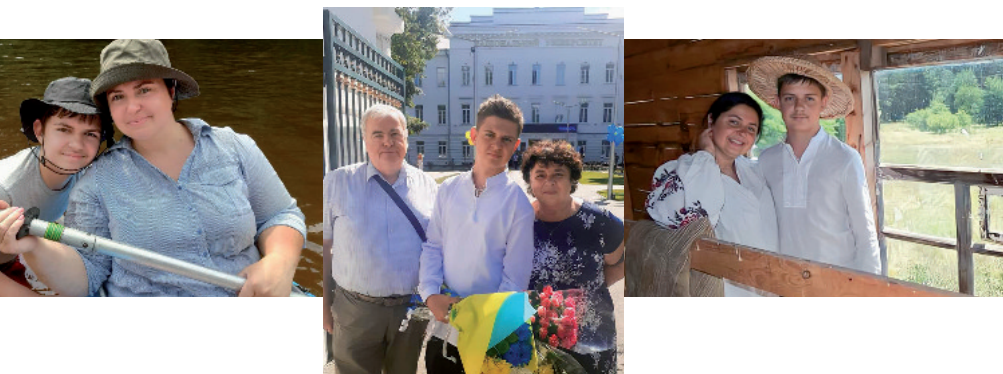
**M**ein Name ist Tetiana Kotelevska. Ich bin 42 Jahre alt, geschieden und Mutter eines wunderbaren 14-jährigen Jungen namens Andriy. Von Beruf bin ich Ärztin. Ich liebe meinen Beruf. In der Ukraine arbeitete ich als Dozentin an einer Universität und als Ärztin an einer Klinik für Infektionskrankheiten.

Ich lebe seit sieben Monaten in Berlin. Seit Beginn des Krieges gegen die gesamte Ukraine erhielten viele ukrainische Wissenschaftlerinnen die Möglichkeit, ihre Arbeit an europäischen Universitäten und Laboren fortzusetzen. Ich bin eine von ihnen.

Als ich im März 2022 meine Heimat verließ, war die Lage alarmierend. Nur 100 km von meiner Stadt entfernt fanden aktive Kampfhandlungen statt. Auch im Moment ist die Situation nach wie vor schwierig. Der Strom – und damit die Heizung in den Wohnungen – fällt zwei bis acht Stunden aus, manchmal ist auch die Wasserversorgung unterbrochen. Aber die allgemeine Stimmung ist erfüllt von einem Geist der Unbesiegbarkeit und des Mutes.

Meine Eltern, Freunde, Kollegen, Studenten und Patienten, die ich sehr vermisse, sind zu Hause geblieben. Ich stamme aus der Karpatenregion, aber in meiner frühen Kindheit zog meine Familie in den östlichen Teil der Ukraine, in die Stadt Poltava. Diese Region ist die „Wiege der ukrainischen Sprache“, ein Agrarland mit weiten Feldern und Wiesen, aber auch führend in der Ölindustrie.

*Tetiana Kotelevska*



# Poltava-Knödel

Полтавські галушки



**H**alushky sind würfel- oder kugelförmige Knödel aus einem gekochten Teig ohne Füllung. Man kann sie als Hauptgericht essen oder als Suppeneinlage. Sind sind ein typisch ukrainisches Gericht, das fast jeden Tag gekocht wird, meistens zum Abendessen. Es ist einfach zuzubereiten und äußerst nahrhaft. Früher hat man Halushky aus einer Mischung aus Buchweizen und Weizenmehl hergestellt. Ein einfacher Teig aus Mehl, Salz und Wasser wurde geknetet, ausgerollt und in Streifen geschnitten. Wurde der Teig mit den Händen in Streifen gerissen, sprach man von „abgerissenen“ Knödeln, wurde er jedoch mit dem Messer abgeschnitten, von „abgezwickten“.



Das Wort „halushka“ geht wahrscheinlich zurück auf das Wort „halka“, das „Kiesel“, „Kugel“ bedeutet. Neben dem Borschtsch sind Halushky gleichsam das Symbol für die ukrainische Küche. Und obwohl Knödel und Mehlspeisen in der ganzen Ukraine verbreitet sind, sind sie traditionell ein Gericht der Region Poltava. Dort wurde sogar ein Denkmal für Knödel errichtet. Es steht in einer lauschigen und malerischen Ecke im historischen Teil der Stadt, auf dem Platz der Kathedrale auf dem Ivanova-Hügel.

**Anzahl der Portionen:**

4

**Zubereitungszeit:**

2 Stunden

## Die Zutaten

|            |          |
|------------|----------|
| Weizenmehl | 2 Tassen |
| Kefir      | 250 ml   |
| Backpulver | 1 / 2 TL |
| Salz       | 1 / 2 TL |

### für die Beilage:

|                                 |              |
|---------------------------------|--------------|
| Hähnchenschenkel                | 2 Stück      |
| Zwiebeln                        | 2 - 3        |
| Karotten                        | 3 - 4        |
| Sahne (10 - 33 %)               | 250 - 500 ml |
| Sonnenblumenöl<br>(oder Butter) | 25 g         |
| Salz                            | 1 Teelöffel  |
| Lorbeerblätter                  |              |
| Schwarzer Pfeffer               |              |



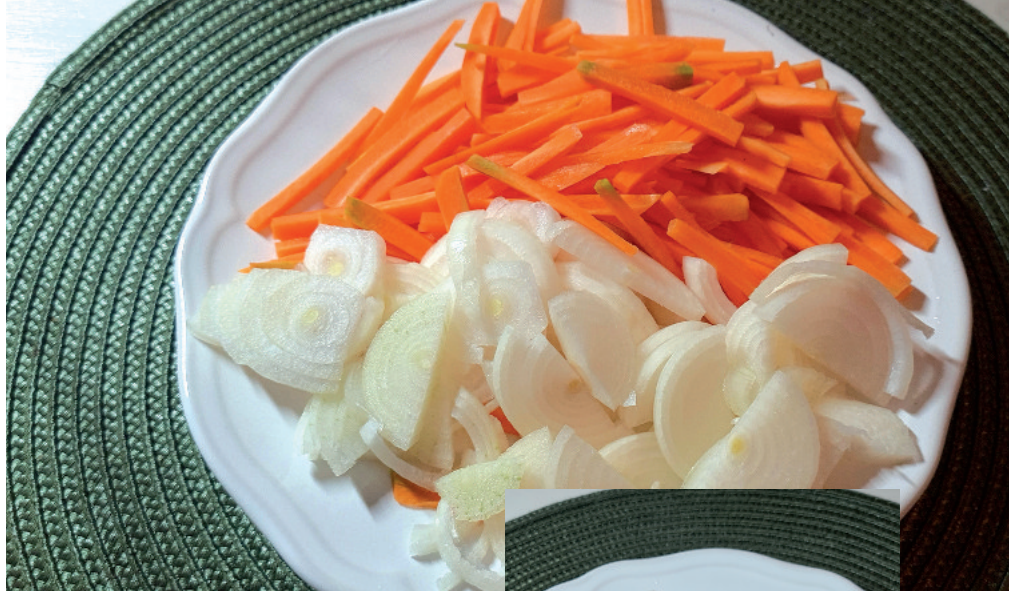
## Schritt 1

Das Huhn in 3 - 4 Litern Wasser mit Lorbeerblättern und Pfeffer kochen. Während es kocht und abkühlt, bereiten Sie den Teig vor.



Mehl sieben und mit Backpulver und Salz mischen. Eine Vertiefung machen und den Kefir hineinschütten. Einen homogenen Teig kneten. Mit einem Handtuch abdecken und 30 - 40 Minuten lang ruhen lassen.





## Schritt 2

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Karotten hacken und in Sonnenblumenöl oder Butter anbraten. Das gekochte Fleisch von Haut und Knochen befreien und mit einer Gabel oder mit den Händen in kleine Stücke zerteilen. Das Fleisch zu den Zwiebeln und Karotten geben und goldgelb braten. Sahne, Salz, Pfeffer nach Geschmack und schließlich gehackten Knoblauch hinzufügen.







### Schritt 3



Den Teig auf eine bemehlte Fläche geben und in mehrere Stücke teilen. Aus jedem Teil Würste formen und in 2 - 2,5 cm lange Stücke schneiden.



#### Schritt 4



Die Knödel werden gedämpft. Wasser zum Kochen bringen und darin mit mindestens 2 - 3 Zentimeter Abstand platzieren, da die Knödel während des Kochens größer werden. 3 - 5 Minuten lang kochen. Anschließend mit der Beilage bestreuen. In der Ukraine werden die Knödel in einem Tontopf namens „Makitra“ zubereitet. Noch 15 - 20 Minuten in einer warmen Umgebung stehen lassen, dann sind die Halushky fertig!





# Das große ukrainische Fest

**A**m 30. November 2022 lud mog61 e.V. im Nachbarschaftshaus in der Urbanstraße in Kreuzberg zu einem großen Fest. Acht Frauen, die aus der Ukraine vor den Schrecken des Krieges nach Berlin geflohen waren, haben dort 14 original ukrainische Gerichte gekocht. Und kein Spitzenrestaurant hätte sich dieser Speisen schämen müssen. Geflüchtete Menschen aus der Ukraine, aus Kurdistan, aus Syrien und Afghanistan saßen zusammen an einem Tisch, Kinder tanzten im Saal, Geschenke wurden verteilt (schließlich stand Weihnachten vor der Tür) und in der Küche, beim Formen der Teigtaschen für die Varenyky, stimmten die Frauen spontan das Lied vom Roten Schneeballstrauch an: „Chervona Kalyna ...“!







# Impressum

Organisation: Marie Hoepfner  
Assistenz: Oleksandra Sytnikova  
Gestaltung: Klaus Stark  
Redaktion: Marianne Ben Brahim, Marie Hoepfner, Klaus Stark

Texte und Fotos: Tetiana Kotelevska, Nadiia Kroshka, Elia Kulikova, Olena Miroshnyk, Anzhelika Ostapenko, Oleksandra Sytnikova, Oleksandra Sytnikova (Sasha), Nina Yermolienko, Marie Hoepfner, Klaus Stark  
S. 10 / 11: Pixabay / TetyanaUs (2), Spotsoflight, James Hills, neelam279

Hilfe bei der Übersetzung: Dr. Anja Schloßberger-Oberhammer

Verantwortlich für den Inhalt: Marie Hoepfner

Herausgeber: mog61 Miteinander ohne Grenzen e.V., Tel: 0176 99 74 36 24, Mail: info@mog61ev.de

Dieses Buch wurde gefördert von der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE).





Acht Frauen aus der Ukraine sind vor dem Krieg in ihrem Heimatland nach Berlin geflohen. In diesem Buch erzählen sie nicht nur ihre Geschichte, sondern kochen auch ihre Lieblingsgerichte: Borschtsch, Varenyky, Poltava-Knödel und noch viele andere mehr. So ist ein ganz persönliches Kochbuch mit 14 leckeren original ukrainischen Rezepten entstanden. Zum Nachkochen, als Plädoyer gegen den russischen Angriffskrieg und als Einladung, dieses wunderschöne Land einmal zu besuchen.

