



Migrations- und Integrationsbüro

„Frühstücken wie im Urlaub!“

Verführerische Frühstücksideen aus aller Welt



„Frühstücken wie im Urlaub!“

Was haben Lappkaffe und Harcha, Black Pudding und Börek oder Nudelsuppe und Crêpes gemeinsam? Das alles gibt es zum Frühstück!

Frühstück soll Energie für den Tag liefern, gut schmecken und im besten Fall auch noch gesund sein. Rund um den Globus haben sich die verschiedensten Frühstückskulturen entwickelt, die von einem simplen Kaffee über getrockneten Fisch bis hin zu einem herzhaften Mahl mit Bohnen und Würstchen reichen. Der Blick

über die Landesgrenzen zeigt, dass der Start in den Tag überall sehr unterschiedlich, aber auch sehr lecker sein kann!

Machen Sie sich mit uns auf die Suche, um herauszufinden, was man in anderen Ländern so frühstückt und bekommen Sie Einblicke in feine ku-

linarische Traditionen, mit denen andere Menschen auf der Welt in den Tag starten.

Ingelheimerinnen und Ingelheimer präsentieren ihr Frühstück und erzählen aus eigener Erfahrung über ihre eigenen Vorlieben und die Vorlieben ihrer Heimat. Lassen Sie sich inspirieren...

Mittwoch, 4. März 2020
9.30 Uhr

Frühstücken wie in Indien

Starten tun wir die Reihe in 2020 mit Frühstückstraditionen aus Indien. Indien ist ein riesiges Land mit vielen verschiedenen Religionen und Traditionen – ebenso verschieden sind die Essgewohnheiten. Allgemein gilt aber: in Indien startet man herzhaft in den Tag! Sind Sie dabei und probieren sie *Poha*, *Chhole-Poori*, *Idli*, *Aloo Paratha*, *Besan Chila*, *Dosa* und *Aloo Subzi*.

Wir treffen uns zum Frühstücken wie im Urlaub im Mehrgenerationenhaus. Die Teilnahme und das Frühstück sind kostenfrei, über kleine Spenden freuen wir uns. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mittwoch, 13. Mai 2020
9.30 Uhr

Frühstücken wie in Brasilien

Auch in Brasilien weist die Landesküche große regionale Unterschiede auf, allerdings mag man es hier zum Frühstück etwas süßer. In der Regel besteht das Frühstück, *Café da manhã*, aus gesüßtem Kaffee, einem Stück Kuchen oder Gebäck und frischen Früchten. Manchmal gehören auch mit Käse oder Schinken belegte Semmeln oder Brot dazu. In einigen Gegenden mit vielen deutschen Einwanderern gibt es das *Café Colonial*. Das ist eine Art Frühstücksbuffet, das man allerdings auch nachmittags oder abends essen kann. Das *Café da roca* besteht aus Morgenkaffee auf dem Bauernhof mit Speisen aus Mais, Süßkartoffeln, Bananen und das mittlerweile sehr beliebte *Pão de queijo* (Käsebrötchen). Lassen Sie sich überraschen!

Mittwoch, 2. September 2020
9.30 Uhr

Frühstücken wie in Russland

Beim *Zavtrák*, dem traditionellen russischen Frühstück, geht es bereits am frühen Morgen schön reichhaltig los. Würstchen, Bratkartoffeln, Rührei, Quarkpuffer (*Syrniki*), Brot, Butter, Marmelade, Kefir und vieles mehr werden liebend gerne verzehrt bei der Morgenmahlzeit. Sehr beliebt sind beim Frühstück das nationale Gericht *Kascha*, ein mit Milch zubereiteter Brei, meistens aus Buchweizen, aber auch aus Hafer, Gerste oder Roggen und *Blini*, auch *Blintschiki* genannt, die traditionellen Pfannkuchen. Gönnen Sie sich einen schmackhaften sowie energievollen Start in den Tag!



Das bunte Frühstücksbuffet lässt keine Wünsche offen.

Bild: Stadt Ingelheim

Ihre Ansprechpartner

Dr. Dominique Gillebeert

Migrations- und Integrationsbüro
Telefon 06132 782-321
integration@ingelheim.de

Gürsel Fecht

Migrations- und Integrationsbüro
Telefon 06132 782-322
guersel.fecht@ingelheim.de

in Zusammenarbeit mit dem

Mehrgenerationenhaus

Matthias-Grünewald-Straße 15
55218 Ingelheim
Telefon 06132 89 80 40
info-mgh@ingelheim.de

Bildnachweise:

Stadt Ingelheim
www.pixabay.com

Stadtverwaltung Ingelheim am Rhein

Büro des Oberbürgermeisters | Migrations- und Integrationsbüro

Rathaus | Fridtjof-Nansen-Platz 1 | 55218 Ingelheim am Rhein

Telefon 06132 782-0
Telefax 06132 782-123
info@ingelheim.de

www.ingelheim.de

