



Ingelheim
am Rhein

 Stabsstelle für Vielfalt
und Chancengleichheit

„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...

Dienstag, 17. Juni 2025
9:30–11:30 Uhr

Ein Frühstück wie ein Fest – Erleben Sie das türkische Frühstück!

Starten Sie Ihren Tag mit einem ganz besonderen Genuss: dem traditionellen türkischen Frühstück. Es ist weit mehr als nur eine Mahlzeit – es ist ein Ausdruck von Gastfreundschaft, Geselligkeit und kulinarischer Vielfalt.

Freuen Sie sich auf eine liebevoll gedeckte Tafel mit allem, was das Herz begehrt: verschiedene Käsesorten, sonnengereifte Tomaten, knackige Gurken, aromatische Oliven, hausgemachte Marmeladen, Honig mit *Kaymak* (türkischer Sahnecreme), frisch gebackenes Brot und knuspriger *Simit*.

Warme Spezialitäten wie *Menemen* – ein würziges Rührei mit Tomaten und Paprika – oder Spiegeleier mit *Sucuk*, der typischen türkischen Knoblauchwurst, runden das Erlebnis ab.

Dazu gehört natürlich auch ein Glas traditioneller türkischer Tee, serviert in den charakteristischen kleinen Gläsern – ein Muss für den perfekten Start in den Tag.

Dienstag, 28. Oktober 2025
9:30–11:30 Uhr

Frühstücken wie in Somalia

Wir laden Sie herzlich ein, ein besonderes Frühstück zu erleben und die Aromen sowie die Traditionen der somalischen Küche kennenzulernen.

Das somalische Frühstück *Quraacda* ist einfach, herzhaft und stärkt für den Tag.

Besonders typisch ist das *Canjeero* – ein pfannkuchenartiges Fladenbrot, das oft mit Honig, Butter, Ziegenleber, einer würzigen Rindfleischsuppe oder Eiern in einer Tomaten-Zwiebelsoße serviert wird.

Dazu darf der Tee nicht fehlen: In Somalia wird er süß und mit Gewürzen wie Kardamom oder Zimt verfeinert und stets genussvoll getrunken.

Lassen Sie sich von den traditionellen somalischen Geschmäckern verzaubern und genießen Sie ein Frühstück, das Körper und Seele nährt.

Wir freuen uns, diesen besonderen Moment mit Ihnen zu teilen!

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



Das bunte Frühstücksbuffet lässt keine Wünsche offen.

Bild: Stadt Ingelheim



Ingelheim
am Rhein

Ihre Ansprechpartner*innen

Dr. Dominique Gillebeert

Migrations- und IntegrationsBüro
in der Stabsstelle für Vielfalt und Chancengleichheit
Telefon 06132 782-321
integration@ingelheim.de

Gürsel Fecht

Migrations- und IntegrationsBüro
in der Stabsstelle für Vielfalt und Chancengleichheit
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

Migrations- und IntegrationsBüro

in der Stabsstelle für Vielfalt und Chancengleichheit
Fridtjof-Nansen-Platz 1 | 55218 Ingelheim am Rhein

Besucheradresse:

Wilhelm-Leuschner-Straße 61 | 55218 Ingelheim am Rhein

Telefon 06132 782-0
Telefax 06132 782-134
info@ingelheim.de

www.ingelheim.de

