

### Gruppe-1 - Karte 1

Ein traditionelles Frühstück sind hier sogenannte **Mandazis**. Diese sind besonders bei Kindern beliebt. Mandazis sind zu vergleichen mit Krapfen bzw. Donuts. Sie bestehen aus einem Hefeteig und Kokosmilch und werden in heißem Fett zubereitet. Als Getränk gibt es meist Kaffee, Chai mit Milch oder Schwarztee mit Ingwer.



[Foto: Paresh Jai, Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)]

### Gruppe-1 - Karte 2

**Humitas** – so heißt eines der ältesten Gerichte, dass in dieser Ecke des Kontinents weit verbreitet ist. Je nach Region und Land unterscheidet sich die Zubereitung und Füllung. Die Grundzutaten sind jedoch überall gleich: gedämpfte Maisblätter, die mit Maisbrei gefüllt sind. Es gibt sie in süßer Form z. B. mit Rosinen und in herzhafter Variante, z. B. mit Käse und Zwiebeln.



Foto: Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=86100>

### Gruppe-1 - Karte 3

Ein traditionelles Frühstück ist hier die **Miso Suppe** mit Tofu, Reis, Seetang, Fischflocken, Lauchzwiebeln und Algen. Miso ist eine Paste aus Sojabohnen, die in heißer Brühe aufgelöst wird. Häufig werden noch Lachs, Rettich oder Pilze hinzugefügt. Die Suppe kann beliebig variiert und kombiniert und je nach Geschmack ergänzt werden.



Foto: lizenzfrei, <https://pixabay.com/de/photos/miso-suppe-büro-miso-tang-749368/>

### Gruppe-1 - Karte 4

Typisch zum Frühstück sind hier große Frühstückspalten bestehend aus Gemüse, Obst, Oliven, verschiedenen Käse- und Marmeladensorten, Honig, **Sucuk** (Rohwurst aus Rindfleisch), **Sigara böreği** (gefüllte Teigrollen, traditionell mit Schafkäse, Gemüse und Hackfleisch), **Simit** (Sesamkringel) und Eiern. Ein typisches Rezept für eine Eier Speise ist **Menemen**, was aus Eiern, Tomaten, grünen Spitzpaprika und Peperoni zubereitet wird. Was außerdem nicht fehlen darf, ist schwarzer Tee – **Cay**.



Fotos: <https://pixabay.com/de/photos/menemen-ei-pan-tomaten-omelett-4918801/>; <https://www.pexels.com/de-de/foto/brot-lebensmittel-holz-kaffee-7243335/>; <https://pixabay.com/de/photos/bagel-brezeln-bäckerei-lebensmittel-4291496/>

### Gruppe-1 - Karte 5

Das Land ist bekannt für seine Ahornbäume und besonders für das Produkt seines süßen Safts: dem Ahornsirup. Diesen findet man in dem landestypischen Frühstück wieder, nämlich bei **Pancakes mit Ahornsirup**. Gekostet werden diese entweder mit Speck, Spiegeleiern und Toast oder in einer süßeren Variante mit Obst. Damit die Pancakes weich und fluffig sind, werden die Eier getrennt und das Eiweiß zu Eischnee aufgeschlagen.



Foto: lizenzfrei, <https://www.pexels.com/de-de/foto/brot-lebensmittel-teller-dammerung-6864154/>; Foto: Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=86100>

### Gruppe-1 - Karte 6

„**Ackee mit Saltfish**“ ist hier ein traditionelles Frühstück und Nationalgericht. Die hellrote Akee-Frucht ist die Nationalfrucht. Gekostet wird von ihr das Fruchtfleisch, welches die Samen umgibt. Die Frucht wird besonders gerne mit Saltfish, gesalzenerem und getrocknetem Kabeljau, gegessen. Der Fisch wird hierbei zusammen mit der gekochten Akee, Zwiebeln, Paprika, Tomaten und Gewürzen angebraten. Dazu isst man Reis, Kochbananen oder Klöße.



Foto: Jerome Walker - Own work CC BY-SA 3.0; Foto Saltfish mit Ackee: By gailf548 from New York State, USA - PC3100901-Lunch!, CC BY 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4058987>gesund-65

**Vielfaltsparty:**  
Kulinarische **Köstlichkeiten**  
zum Frühstück - weltweit



Tansania, Kenia

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Vielfaltsparty:**  
Kulinarische **Köstlichkeiten**  
zum Frühstück - weltweit



Ecuador, Peru, Chile,  
Argentinien, Bolivien

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Vielfaltsparty:**  
Kulinarische **Köstlichkeiten**  
zum Frühstück - weltweit



Ecuador, Peru, Chile, Argentinien, Bolivien

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Vielfaltsparty:**  
Kulinarische **Köstlichkeiten**  
zum Frühstück - weltweit



Türkei

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Vielfaltsparty:**  
Kulinarische **Köstlichkeiten**  
zum Frühstück - weltweit



Kanada

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Vielfaltsparty:**  
Kulinarische **Köstlichkeiten**  
zum Frühstück - weltweit



Jamaika

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Gruppe-2 - Karte 1**

Zu einem typischen Frühstück gehört in diesem Land **Ful** (alternativ Foul), ein herzhafter Brei aus getrockneten Saubohnen. Diese werden eingeweicht, traditionell über Nacht, und anschließend mit Sesamsoße, Gewürzen und Öl zusammengefügt. Man kann den Brei auch mit Tomatenmark mischen, je nach Vorliebe. Dazu werden gerne Fladenbrot, gekochte Eier oder Tomatenwürfel gereicht.



Foto: Von Tarboosh - Eigenes Werk, CC0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=39454239>

**Gruppe-2 - Karte 2**

**Gallo Pinto** – so heißt hier das typische Frühstück und Nationalgericht. Es besteht aus Bohnen mit Reis und einer Gewürzsauce, der Salsa Lizano. Der Reis wird schon am Vorabend gekocht und am nächsten Morgen dann mit schwarzen Bohnen, Salz, Pfeffer und Koriander gebraten. Dazu gibt es meistens noch eine Beilage, wie Ei, Käse, Tortilla, Sauerrahm oder eine Kochbanane.



Foto: Mariordo (Mario Roberto Durán Ortiz) - Own work CC BY-SA 4.0 [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:CRI\\_07\\_2018\\_0120.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:CRI_07_2018_0120.jpg)

**Gruppe-2 - Karte 3**

Ein traditionelles Frühstücksgericht sind hier **Arepas** mit Rührei und einem Glas Saft. Arepas sind frittierte und ausgebackene Maisfladen. Der Teig besteht aus nur drei Zutaten, nämlich Maismehl, Wasser und Salz. Der Fladen wird entweder mit etwas Butter und Käse bestrichen oder die Fladen werden aufgeschnitten und mit Zutaten wie Avocados, Käse, Gemüse oder Fleisch gefüllt.



Foto: Von Popo le Chien - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=51212769>

**Gruppe-2 - Karte 4**

Ein typisches und bei Kindern sehr beliebtes Frühstücksgericht dieses Inselstaats sind **Egg Hoppers**. Hoppers sind dünne schüssel-förmige Pfannkuchen. Der Teig besteht aus Reismehl, Kokosmilch und Hefe und wird in einer kleinen Pfanne gebraten (Wok-ähnlich). Am Boden des Teigs wird ein Ei gebraten – daher der Name Egg Hoppers. Beim Essen muss man etwas vorsichtig sein, denn die Hoppers sind sehr zerbrechlich.



Foto: Von Northwalker - Eigenes Werk, CC0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=59486401>

**Gruppe-2 - Karte 5**

Üblicherweise wird zum Frühstück ein Toast mit Butter oder mit Schinken und Käse gegessen oder ein süßes Gebäck. Sehr beliebt sind hierbei die **Pastéis de Nata**. Das sind Blätterteigtörtchen mit einer Puddingfüllung. Dazu wird ein Kaffee getrunken – vor allem als Espresso oder Galão, der dem Cappuccino ähnelt.



Foto: Von SergioPT - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3961118>  
Foto: Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=86100>

**Gruppe-2 - Karte 6**

Ein typisches Frühstück ist **Schakshuka**, welches ursprünglich aus Nordafrika stammt. Das Gericht besteht aus einer würzigen Tomatensoße, die in einer Pfanne gekocht wird. In die Soße werden in vorgeformte Mulden Eier hinzugefügt. Die Pfanne wird nun in den Ofen geschoben, bis die Eier gestockt sind. Dazu wird Brot gegessen. Das Gericht kann variiert werden, z. B. mit Feta-Käse, Spinat oder mit Kräutern.



Foto: <https://pixabay.com/de/photos/kagyana-strapatsada-gdarta-2955104/gesund-6529789/>

**Vielfaltsparty:**  
Kulinarische **Köstlichkeiten**  
zum Frühstück - weltweit



Ägypten

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Vielfaltsparty:**  
Kulinarische **Köstlichkeiten**  
zum Frühstück - weltweit



Costa Rica

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Vielfaltsparty:**  
Kulinarische **Köstlichkeiten**  
zum Frühstück - weltweit



Kolumbien, Venezuela

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Vielfaltsparty:**  
Kulinarische **Köstlichkeiten**  
zum Frühstück - weltweit



Sri Lanka

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Vielfaltsparty:**  
Kulinarische **Köstlichkeiten**  
zum Frühstück - weltweit



Portugal

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Vielfaltsparty:**  
Kulinarische **Köstlichkeiten**  
zum Frühstück - weltweit



Israel

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

