

# MIA FEIERT

Mit Essen rund um die Welt



Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.



Herausgeber:

Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V. (LVN)

Erzählung: LVN, Christine Licher

Illustrationen: Till Lenecke



Druckprodukt mit finanziellem

**Klimabeitrag**

[ClimatePartner.com/11242-2407-1003](https://ClimatePartner.com/11242-2407-1003)

Mein Name:

---

# MIA FEIERT

Mit Essen rund um die Welt

Ein Mini-Milch-Buch

„Mmmh – wie das duftet!“

Mia läuft aufgeregt über die Straße.

„Ich habe gestern mit Mama eines meiner Lieblingsrezepte zubereitet.

Ich verrate dir aber noch nichts!“,  
sagt sie zu ihrer besten Freundin Nala.

Auch Nala hat etwas zu Essen von zu Hause mitgebracht. Denn heute wird in Mias Straße ein buntes Fest mit essen rund um die Welt gefeiert. Alle Nachbarn haben dazu Gäste eingeladen.

Nala stellt ihre Schüssel auf eine Decke auf den Boden. „Warum machst du das denn?“, fragt Mia.

Nala grinst: „Das erzähle ich dir später!“

Mia kann es kaum erwarten und fragt ihre Mutter: „Mama, wann geht es endlich los?  
Und wann kommt Oma?“







„Oma, hier bin ich!“, ruft Mia und zupft an Omas Ärmel. „Komm, wir gehen zuerst zu Aleksander – seine Familie kommt aus Polen.“

Aleksander hält Mias Oma einen Teller hin. „Ich habe Pierogi mitgebracht! Das sind leckere kleine Taschen aus Teig, die ich mit Quark gefüllt habe. Smacznego! Das heißt ‚Guten Appetit‘ auf polnisch!“

„Mmmh, die sind schön cremig!“, sagt Oma und fragt:

„Sind die Pierogi immer süß?“

„Nein, nein“, sagt Aleksander. „Opa macht sie oft auch mit Kartoffeln und Zwiebeln. Du kannst ja gerne mal zu uns zum Essen kommen!“, schlägt Aleksander vor.







Mia hält es vor Neugierde nicht mehr aus.

„Komm, Oma, wir müssen unbedingt zu Nala, die hat ihr Essen auf den Boden gestellt – und ich muss wissen, warum!“

Gerade als Mia und Oma ankommen, erklärt Nalas Vater:

„In Afrika sitzen viele Menschen beim Essen auf dem Boden und essen mit den Händen aus einem Topf.

Wascht euch schnell die Hände, bevor wir uns hinsetzen.“

Schnell verschwinden die beiden in Nalas Haus und gehen mit frisch gewaschenen Händen auf Nala zu. Die erklärt gerade:

„Das ist Fufu – Maisbrei nach einem Rezept aus Kamerun mit frischer Milch, Honig und gebrannten Erdnüssen. Meine Mama sagt immer: Maisbrei ist für uns wie Kartoffeln für euch.“

„Das ist echt spannend! Kommst du nachher zu unserem Stand?“, fragt Mia und entdeckt nun auch ihren Bruder Moritz, der nach dem Fußballtraining vorbeikommt.

„Welches Land willst du kennenlernen, Türkei oder Ukraine?“, fragt Mia. „Du stellst Fragen – natürlich beide!“, antwortet Moritz. „Komm, wir gehen zu Aisha“, schlägt Mia vor. „Ich habe mit meiner Schwester Börek mit Spinat und Fetakäse gemacht!“, sagt Aisha stolz. „Besonders im Ramadan gibt’s das bei uns fast jeden Tag.“ „Ramadan gehört zu eurer Religion, oder?“, fragt Moritz. „Genau“, sagt Aisha. „Wir sind Muslime. Wir Kinder fasten aber erst, wenn wir ungefähr 14 Jahre alt sind.“ Die Kinder probieren die gefüllten Teigrollen. „Das schmeckt wie bei meinem Freund aus Syrien!“, sagt Moritz. „Ich find’s auch super lecker!“, grinst Mia. „Lass uns jetzt schnell zu Yaroslav gehen, mit dem haben wir schon mal Fußball auf der Straße gespielt, erinnerst du dich?“

Welches Getränk trinkt man typischerweise in der Türkei?

Einen Hinweis findest du rechts im Bild.







„Ich werde später Koch und dann koche ich jeden Tag!“, schwärmt Yaro – das ist der Spitzname von Yaroslav.

„Heute habe ich Okroschka mitgebracht. Ich liebe diese kalte Suppe aus der Ukraine, besonders im Sommer!“

„Und was ist da drin?“, fragt Mia.

„Nur drei Sachen: Kefir, Gurke und Kräuter. Und die Kräuter kommen von unserem Balkon!“, erklärt Yaro.

„Was ist eigentlich Kefir?“, fragt Moritz Yaros Mama.

„Kefir ist ein Milchprodukt. Es schmeckt ein bisschen wie Joghurt mit Mineralwasser gemischt“, verrät sie.

Moritz und Mia haben noch nie kalte Suppe gegessen – aber sie schmeckt richtig gut!

„Mia“, ruft Mama. Mia sieht, dass Mama sie zu ihrem Stand winkt.

„Moritz, geh mit Oma weiter. Ich muss zu Mama. Bis später!“

„Wer möchte mit Stäbchen essen, wer möchte mit Stäbchen essen?“, ruft Mei. „Komm, Oma, wir reisen mal nach China!“, scherzt Moritz.

„Unsere Familie liebt Reis, aber auch diesen Glasnudelsalat“, sagt Mei und zeigt auf eine große Schüssel mit durchsichtigen Nudeln. „Soll ich mal zeigen, wie wir ihn mit Stäbchen essen?“ Oma und Moritz staunen, wie geschickt Mei mit den Holzstäbchen isst.

„Nun seid ihr dran!“. Die beiden versuchen mit viel Mühe, eine Nudel in den Mund zu bekommen.

Klappt nicht! Alle lachen gemeinsam!

Meis Vater hat zum Glück noch ein paar Gabeln am Stand. So können Oma und Moritz den leckeren Salat doch noch genießen. „Oh, der Salat ist köstlich – aber ganz schön scharf!“, sagt Oma. Mei ruft: „Wir machen ihn sonst noch viel schärfer!“

*Auf der chinesischen Flagge verstecken sich ein paar gelbe Symbole. Welche?*



„Wo gehen wir jetzt hin, Oma?“, fragt Moritz,  
„es gibt noch indische und mexikanische Leckerbissen.“  
„Dann machen wir ene, mene, miste“, schlägt Oma vor.  
„Ok!“, ruft Moritz, „Indien ist dran. Dort wartet Ravis Familie.“  
„In Indien gibt es Lassi – das ist ein Getränk aus Joghurt und Wasser“, erzählt Ravi. „Mit Mango mag ich es besonders.“  
Ravis Mama Amita nimmt die Karaffe mit dem Mango-Lassi aus dem Eiskühler und gibt noch ein Pulver dazu.  
„Cool, wie ein Milchshake!“, freut sich Moritz und schlürft.  
Ravi lacht: „Papa sagt immer: In Indien heißt Schlürfen, dass es gut geschmeckt hat.“  
„Ja, das hat es auch!“ sagt Moritz.  
„Amita, was hast du für ein Pulver eingestreut – war das Pfeffer?  
Ich fands ein bisschen scharf.“  
„Neeeeein“, sagt Ravi, „das ist Ingwer.“  
„Ah, okay!“, sagt Moritz.  
Er hakt sich bei Oma ein: „Auf nach Mexiko!“





„Hola!“, begrüßt Carlos seine Gäste. Er hat eine Speisekarte mit allen Zutaten gemalt.

„Oma, was meinst du, was können wir hier probieren?“, fragt Moritz. Ravi ruft vom Nebentisch: „Das sind Tacos!“

Carlos zeigt stolz auf seine Tacos und gibt ein Rätsel auf:

„Was haben Papa und ich alles eingefüllt?“

„Mais und Streuselkäse“, sagt Moritz und Oma ergänzt:

„Und Bohnen und Hackfleisch.“

„Das stimmt! Und die Teigfladen sind Tortillas – die backen wir in einer heißen Pfanne“, erklärt Carlos' Papa.

Moritz hat blitzschnell seinen Taco verputzt. „Danke, das war richtig lecker! Jetzt müssen wir aber schnell zu Mia, Oma.“

Wie nennt man die Teigfladen, die traditionell für Tacos genutzt werden?

„Oh, Mia ist gar nicht hier. Sie nascht bestimmt bei Nala“, lacht Oma. Tatsächlich – Mia war bei ihrer besten Freundin und hat sie gleich mitgebracht.

„Tada!“ Mia kann den anderen nun endlich ihre Schlange zeigen.

„Hier ist meine Gemüse-Käse-Schlange – mal Gurke, mal Paprika, mal Käse, immer abwechselnd! Sucht euch was aus!“

„Schön bunt und sogar mit unterschiedlichen Käsesorten“, schwärmt Oma.

Mia ist nicht mehr zu stoppen:

„Mama arbeitet an einer Käsetheke und hat mir erzählt, dass es in Deutschland etwa 150 Käsesorten gibt.“

„Ja, und die meisten werden, glaube ich, aus Kuhmilch gemacht!“, sagt Moritz. Das weiß er von seinem Freund Ben, der auf einem Milchbauernhof mit Kühen lebt.

„Puh, ich kann nicht mehr!“, sagt Mia.

„Hilft mir jemand beim Aufräumen?“ fragt sie in die Runde.









Moritz ist auch müde.

Am liebsten würde er gleich nach Hause, aber er hat Mia heute Morgen versprochen, beim Aufräumen zu helfen. In diesem Moment läutet die Kirchenglocke, es ist abends sieben Uhr. Das Fest mit den vielen Leckerbissen rund um die Welt ist zu Ende. Alle Familien bauen ihre Stände ab und tragen ihre Sachen fröhlich zurück in ihre Häuser.

Papa fährt Mia in der Schubkarre nach Hause.

„Morgen schauen wir uns auf unserer Landkarte und dem Globus nochmal an, aus welchen Ländern all die Leckereien kamen“, verspricht Papa.

„Jetzt gehen wir erstmal Zähne putzen und dann ist es Zeit zum Schlafen und Träumen.“

## Mango-Ingwer-Lassi (für 4 Portionen)

1 reife Mango, in Würfel geschnitten



•  
10 g Ingwer, gerieben

•  
Saft von 1 Zitrone

•  
1–2 TL Honig

•  
500 g Naturjoghurt

•  
500 ml kaltes Wasser



### Zubereitung:

Mango, Ingwer, Zitronensaft und Honig fein pürieren. Püree in Gläser füllen. Joghurt mit Wasser glattrühren und mit dem Mango-Püree mischen.

## Spinat-Börek (für ca. 8–10 Stück)



12 Filoteigblätter (ca. 200 g)

150 g Hirtenkäse

2 EL Naturjoghurt

150 g Spinat (frisch oder TK)

1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe

Kräuter (z.B. Thymian, Petersilie), Salz und Pfeffer

Zum Bestreichen:

1 Eigelb,

1 TL Milch,

1 EL Sesam

>>



### Zubereitung:

Für die Füllung den Hirtenkäse und den Joghurt in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.

Kräuter fein hacken und unterrühren.

Zwiebel und Knoblauch klein hacken und in etwas Öl anbraten.

Spinat zugeben und dünsten.

Überschüssige Flüssigkeit abgießen.

Käsemasse dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Ein Blech mit Backpapier belegen.

Filoteigblätter trennen und Blätter nacheinander füllen.

Dafür je ca. 2-3 Esslöffel Füllung am unteren Rand des Blattes verteilen. Die seitlichen Enden einschlagen, und eng aufrollen, sodass eine Rolle entsteht.

Röllchen mit Abstand auf dem Blech verteilen. Mit verquirltem Eigelb und Milch bepinseln und mit Sesam bestreuen. Rund 15 Minuten goldbraun backen und warm servieren.

Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.

Seelhorststraße 4  
30175 Hannover  
0511 85653 0  
landesvereinigung@milchland.de

Langebrügger Straße 5  
26655 Westerstede  
04488 5204430 0  
lv.ol@milchland.de



[www.mykuhtube-kids.de](http://www.mykuhtube-kids.de)



Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.

