Bild: Kräuterseitlinge

Niacin Kochbuch (vegan)
von Köche-Nord.de

Imprint:
V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizensiert unter Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2023 Marcus Petersen-Clausen
(c) 2023 Köche-Nord.de

Vorwort:

Sehr geehrte User!
In diesem kostenlosem Kochbuch beschäftige ich mich kurz mit dem wasserlöslichen Vitamin Niacin (ein Vitamin aus dem B-Komplex). Die Bezeichnung ist übrigens Nicotinsäure, seltener Vitamin PP oder PP-Faktor. Niacin ist zum Beispiel in Mungobohnen, Erdnüsse, Austernpilze, Kräuterseitlinge und Champignons enthalten und ich habe Ihnen wieder 6 schmackhafte Rezepte gegen einen eventuellen Niacinmangel aus meinem Forum rausgesucht. Leider kann ich Ihnen keine Garantie geben, dass Sie einen Mangel an Niacinsäure mit meinen Kochrezepten beheben können, ich würde Ihnen raten da mit Ihrem Hausarzt abzusprechen und diese Kochrezepte als köstliche Ergänzung in den Speiseplan einzubauen.

Freundliche Grüße
Marcus Petersen - Clausen
www.köche-nord.de

Inhalt:

Mungobohnen, Seite: 03
Erdnüsse, Seite: 04 - 05
Austernpilze, Seite: 06 - 07
Kräuterseitlinge, Seite: 08 - 09
Champignons, Seite: 10 - 11

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Mungobohnen

Spitzkohl-Karotten-Eintopf mit Mungobohnen

Menge: 2 Portionen

125 Gramm Spitzkohl
400 Gramm Möhren mit Grün
2 Zwiebeln, rot und weiß
500 Milliliter Wasser
2 Esslöffel Tomatenmark
500 Gramm Wasser oder Gemüsebrühe
125 Gramm Mungobohnen
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Chilipulver
etwas Paprikapulver (edelsüß)

Lassen Sie die Mungobohnen über Nacht 8-12 Stunden in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag schneiden Sie den Spitzkohl in Streifen. Die Möhren schneiden Sie bitte in Würfel und hacken das Möhrengrün klein. Die abgezogenen Zwiebeln schneiden Sie bitte in feine Würfel.

Das Gemüse lassen Sie jetzt mit leicht gesalzenem Wasser oder Gemüsebrühe und dem Tomatenmark 5 Minuten im Schnellkochtopf oder 15-20 Minuten im normalen Topf köcheln, bis der Biss passt.

Während der Kochzeit blanchieren Sie die Mungobohnen in einem weiteren Topf etwa 10 Minuten mit dem Bohnenkraut in etwas Wasser, das auch leicht gesalzen sein darf.

Die Mungobohnen geben Sie zum Schluss in den fertigen Eintopf, schmecken ihn ab und servieren das Gericht Ihren Gästen.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Erdnüsse

Syrischer Reis mit Erbsen und veganes Mühlen Hack

Menge: 4 Portionen

2 Tassen Reis
2 ½ Tassen Wasser
150 Gramm Erbsen
250 Gramm Mühlen Hack (von der Rügenwalder Mühle9
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Prise Currypulver
1 Teelöffel Tafelsalz
1 Prise Paprikapulver, rosenscharf
1 Dose Erdnüsse, etwa 200 Gramm
10 Esslöffel Olivenöl

Für den Dip:
500 Gramm Naturjoghurt, 3,5 % Fett
1 Salatgurke
100 Milliliter Wasser
3 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Tafelsalz

Füllen Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken Sie ihn mit kaltem Wasser und spülen Sie den Inhalt der Schüssel gründlich mit den Händen durch, bis sich das Wasser trübt. Dann gießen Sie den Reis durch ein feines Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel und wiederholen den Vorgang bis sich das Wasser nicht mehr verfärbt. Anschließend weichen Sie den Reis etwa 15 Minuten in frischem Wasser ein und gießen das Wasser danach wieder durch das Sieb.

Nun erhitzen Sie in einem Topf 7 Esslöffel Olivenöl und dünsten die Erbsen etwa 1 Minuten an. Dann geben Sie den Reis in den Topf und dünsten ihn etwa 2 Minuten mit. Danach geben Sie die 100 Milliliter Wasser dazu und würzen die Zutaten mit Tafelsalz, Pfeffer, Paprikapulver und Curry. Anschließend lassen Sie alles aufkochen und kochen es dann bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten. Nach der Kochzeit lassen Sie die Zutaten bitte auf kleiner Hitzezufuhr noch etwa 5 Minuten ausquellen.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Erdnüsse

Fortsetzung:
Syrischer Reis mit Erbsen und veganes Mühlen Hack

Nebenbei braten Sie in einer kleinen heißen Pfanne das vegane Mühlen Hack in dem restlichen heißem Öl krümelig. Nach etwa 6 Minuten geben Sie die Erdnüsse dazu und braten sie weitere 6 Minuten weiter.

Den Reis richten Sie mit den Erbsen an und geben das vegane Hackfleisch mit den Erdnüssen darüber.

Für den Dip verrühren Sie zum Schluss den Joghurt mit dem Wasser, dem zerdrücktem Knoblauch, etwas Tafelsalz und der gewürfelten Salatgurke und reichen den Dip zu dem Gericht.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Austernpilze

Trevisano-Spaghetti und veganem Nougat-Schnetzel (vegan)

Menge: 2 Portionen

225 Gramm Spaghetti
1 Trevisano - Radicchio
1 Knoblauchzehe
200 Milliliter Schlagfix
200 Gramm Austernpilze (1 Schale)
150 Gramm Sojaschnetzel

250 Gramm vegane Nuss-Nougat-Creme (zum Beispiel von Kamelur)
1 Paprika rot
etwas Kräutersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Basilikum
2 Esslöffel Olivenöl
4 Esslöffel Rapsöl
1 Bund Petersilie
etwas Rosmarin
100 Milliliter Rotwein

Lassen Sie als Erstes die Sojawürfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen.

Danach gießen Sie die Sojawürfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen.

Dann füllen Sie frisches Wasser in einen Kochtopf und kochen Sie die Spaghetti mit 2 Esslöffel Olivenöl in 11 Minuten bei mittlerer Hitze al dente (bissfest).

Anschließend entfernen Sie vom Radicchio erstmal die äußernden unschönen und welken Blätter, bevor Sie den Trevisano Kopf mit einem großen Küchenmesser halbieren und den hellen Stielansatz (Strunk) vom Radicchio mit dem großen Küchenmesser raus schneiden.

Nun gießen Sie die Spaghetti durch ein feines Sieb, schrecken sie mit warmen Wasser ab (damit die Spaghetti nicht weiter garen, aber auch nicht kalt sind) und füllen die Spaghetti in eine Schüssel.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Austernpilze

Fortsetzung:
Trevisano-Spaghetti und veganem Nougat-Schnetzel (vegan)

Danach schneiden Sie den Radicchio bitte in feine Streifen. Die Steifen geben Sie dann in ein grobes Sieb und spülen sie mit kaltem Wasser ab, bevor Sie den Radicchio im Spülbecken gründlich abtropfen lassen. Danach ziehen Sie die Knoblauchzehen ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Scheiben. Außerdem halbieren Sie die Paprika mit dem großen Küchenmesser, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und den Stielansatz, bevor Sie die Paprikaschote gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Anschließen erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten den Radicchio, mit den Knoblauchscheiben, etwas Kräutersalz und Pfeffer bei mittlerer Hitze an, bevor Sie die Zutaten mit Rotwein (oder roten Traubensaft, wenn Kinder mitesse) ablöschen. Dann füllen Sie den Pfanneninhalt mit Schlagfix auf und lassen die Flüssigkeiten bei großer Hitze einreduzieren. Außerdem putzen Sie bitte die Pilze (siehe Tipp) und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in scheiben.

Dann würzen Sie die Sojaschnetzel mit dem Geflügelgewürzpulver und braten sie in 2 Esslöffel Rapsöl bei mittlerer Hitze an. Danach geben Sie die Paprikawürfel und etwas Nuss-Nougat hinzu, löschen den Pfanneninhalt mit Rotwein (oder roten Traubensaft) ab, lassen die Flüssigkeit bei etwas einreduzieren und schmecken die Sojawürfel mit Knoblauch, Kräutersalz und Pfeffer ab. Danach geben Sie die Spaghetti mit in die Pfanne, mischen die Zutaten mit einem Kochlöffel kurz durch und erhitzen die Pasta etwas.

Nebenbei mischen Sie die geputzten Austernpilze in einer Schüssel mit dem Rosmarin, etwas Kräutersalz und Pfeffer unter und füllen die Zutaten anschließend mit einer Schaumkelle und einer Nudelzange auf vorgewärmte flache Teller, bevor Sie das Gericht mit einem mit kaltem Wasser abgespültem Basilikumblatt garnieren und die Trevisano-Spaghetti Ihren Gästen servieren.

Unsere Tipps:
Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel weißem Mehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Kräuterseitlinge

Dinkelnudeln in Pilzrahmsauce

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Pilze nach Belieben, zum Beispiel braune Champignons, Kräuterseitlinge oder Pfifferlinge
2 Esslöffel weißes Mehl
1 Kilogramm Dinkelnudeln, vegan
4 Schalotten oder 1 größere Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
2 Tasse/n Wasser oder veganer Weißwein (beziehungsweise hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) oder halb/halb
8 Steinpilze, getrocknet
etwas Olivenöl
2 Teelöffel Mandelmus oder Cashewmus
2 Teelöffel Tomatenmark
2 Teelöffel, gehäuft Hefeflocken aus dem Reformhaus
2 Teelöffel Senf (mittelscharf, vegan)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Bund Petersilie, glatt

Kochen Sie die Nudeln in einem Topf mit Salzwasser nach Packungsanweisung.

Währenddessen putzen Sie die Pilze (siehe Tipp) und schneiden Sie mit den abgezogenen Schalotten und dem abgezogenem Knoblauch in Würfel. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne oder in einem kleinen Topf und dünsten die Zutaten etwas, bis die Zwiebeln glasig sind. Anschließend löschen Sie den Pfanneninhalt (oder Topfinhalt) mit Wasser und, wenn vorhanden, etwas Weißwein (beziehungsweise hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) ab. Wir nehmen immer etwas Nudelwasser, da die Stärke im Wasser beim späteren Abbinden sehr hilfreich ist.

Dann geben Sie die getrockneten Steinpilze in den entstandenen Sud (entstandene Flüssigkeit) und legen einen Deckel auf die Pfanne / den Topf. Jetzt lassen Sie das Ganze für etwa 7 Minuten bei kleiner Hitze köcheln (wir nehmen dabei als Anhaltspunkt die Garzeit der Nudeln). Der Deckel muss übrigens wirklich geschlossen bleiben.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Kräuterseitlinge

Fortsetzung:
Dinkelnudeln in Pilzrahmsauce

Während der angegebenen 7 Minuten haben Sie Zeit die Petersilie mit kaltem Wasser abzuspülen, sie kurz trocken zu schütteln, die Petersilienblätter von den Stängeln zu zupfen und sie mit einem großem Küchenmesser (oder einem Wiegemesser) klein zu schneiden. Wenn Sie das gemacht haben gießen Sie bitte die Nudeln durch ein Sieb und schrecken sie kurz mit warmen Wasser ab (damit die Nudeln nicht weiter garen).

Nach den 7 Minuten ziehen Sie die Pfanne / den Topf von der Kochstelle, geben das Nussmus, den Tomatenmark, den Senf und die Hefeflocken in die Pfanne und verrühren die Zutaten gut mit einem Holzkochlöffel oder einem Schneebesen (bitte kein Metall, das würde die Pfanne zerkratzen und die Schwebeteilchen sind krebserregend). Dann ziehen Sie die Pfanne wieder kurz auf die Kochstelle und lassen den Inhalt einmal aufkochen. Die Sauce sollte jetzt abbinden, das geht natürlich sehr schnell, also bitte sofort wieder von der Kochstelle nehmen. Danach würzen Sie das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer und heben die die gehackte Petersilie unter.

Zum Schluss geben Sie die Nudeln mit der Sauce auf vorgewärmte flache Teller und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:
Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel weißem Mehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Champignons

Kartoffel-Hack-Auflauf mit Champignons oder Steinpilzen (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Kartoffeln, mehligkochend
2 Esslöffel Rapsöl
400 Gramm Mühlen Hack
etwas Kräutersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Paprikapulver, rosenscharf
400 Gramm Champignons, frisch (oder Steinpilze)
4 Esslöffel Tomatenmark
500 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
1 Knoblauchzehe
2 Teelöffel Gemüsebrühe (Indstand, vegane)
1 Teelöffel Muskatnuss
etwas Thymian
ein paar Hefeflocken
1 Paket Käseersatz, pflanzlich (siehe Tipp)

Für die Gewürzmischung (Hackfleisch Würzer):
8 Esslöffel Zwiebelpulver
4 Esslöffel Knoblauch, granuliert
4 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
2 Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf
6 Teelöffel Tafelsalz
1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Teelöffel Majoran

Mischen Sie als erstes die Zutaten für die Gewürzmischung in einer kleinen Schüssel. Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab und reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken bevor Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und bei großer Hitze in gesalzenem Wasser vorkochen. Anschließend gießen Sie die Kartoffeln durch ein grobes Sieb und lassen sie kurz abtropfen.

Danach putzen Sie die Pilze (siehe Tipps) und schneiden sie mit einem Gemüsemesser in Scheiben. Dann erhitzen Sie das Rapsöl in einer Pfanne und braten die Pilze bei mittlerer Hitze an, bis sie weich werden. Danach geben Sie das vegane Hack (Mühlen Hack) hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten alles mit an. Anschließend würzen Sie den Inhalt der Pfanne mit Kräutersalz, Pfeffer, der Gewürzmischung und etwas rosenscharfem Paprikapulver. Danach schieben Sie die Zutaten in der Pfanne mit einem Kochlöffel an den Pfannenrand und braten das Tomatenmark etwas anbraten, bevor Sie es mit dem Kochlöffel unter die Zutaten unterrühren.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Champignons

Fortsetzung:
Kartoffel-Hack-Auflauf mit Champignons oder Steinpilzen (vegan)

Nun ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und erhitzen die Sojasahne in einem Kochtopf bei mittlerer Hitze. Nebenbei ziehen Sie bitte die Knoblauchzehe ab, schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in Würfel und geben die Knoblauchwürfel dann in die Sojasahne. Außerdem schmecken Sie den Topfinhalt mit der veganen Gemüsebrühe, etwas Muskatnuss, Thymian und Hefeflocken ab und ziehen den Kochtopf dann von der Kochstelle.

Anschließend schichten Sie die Zutaten in einer Auflaufform. Dafür übergießen Sie die Kartoffeln mit etwas Soße aus Sojasahne, verteilen darüber die Hack-Champignon-Mischung und geben darauf wieder Kartoffeln mit der Sojasahnesoße. Danach bestreuen Sie den Auflauf mit dem pflanzlichem Käse (siehe Tipps) und überbacken das Gericht bei 180 Grad Celsius (Umluft) etwa 20 Minuten im Backofen, bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

Unsere Tipps:
Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel weißem Mehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

Auf Köche-Nord.de vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter
https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html

www.köche-nord.de
Koch.Mellendorf/

Unbezahlte Werbung:

Warum ist Ihre Sensibilität sehr wichtig?

Ein Mädchen, das von einer Zwangsheirat bedroht ist, kann sich schwer an jemanden in der Familie oder Verwandtschaft wenden. Gleichzeitig hat sie meist das Problem, dass sie ihren Kummer nicht mit einer Freundin teilen kann, weil sie Angst hat und sich schämt. Je länger sie von der Familie unter Druck gesetzt wird, desto mehr leidet ein Mädchen unter dieser Belastung.

Die Schule ist ein Ort an dem SchülerInnen sich täglich aufhalten und sehr gut beobachtet werden können. Durch wachsames Hinschauen wäre es möglich mitzubekommen, was ein Mädchen gerade durchmacht. Sie können einen Stein ins Rollen bringen, wenn sie Sie (ihre/n LehrerIn) als Vertrauensperson sieht und sich Ihnen öffnet.

Sie als Lehrkraft können mit ein wenig Aufmerksamkeit helfen, sollten Sie beobachten, dass eine Schülerin: Leistungsschwäche zeigt, sich vermehrt zurückzieht und mit niemandem Kontakt haben möchte, sich am Unterricht nicht beteiligt und oft bedrückt wirkt.

Was tun?

- Sprechen Sie sie ohne Anwesenheit von anderen darauf an!
- Hören Sie ihr zu und versichern Sie Diskretion! Andere SchülerInnen dürfen nichts über den Inhalt des Gesprächs erfahren.
- Machen Sie sie darauf aufmerksam, dass sie nicht alleine ist und geschulte Personen ihr helfen können!
- Versuchen Sie ihr die Bedeutung der Anlaufstellen zu erklären, die sie zu ihrem Schutz betreuen werden!
- Nehmen Sie Kontakt mit geschulten BeraterInnen auf und vermitteln Sie die Minderjährige an eine geeignete Beratungsstelle!
- Kontaktieren Sie das zuständige Jugendamt!

Kontakt zum Orient Express

Orient Express
Beratungs-, Bildungs- und Kulturinitiative für Frauen

Frauenservicestelle & Kurszentrum
Schönngasse 15-17, Stock 1, Tür 2 | 1020 Wien
Tel. 01/728 97 25 | Fax 01/728 97 25-13
office@orientexpress-wien.com
www.orientexpress-wien.com
www.gegen-zwangsheirat.at
Erreichbar mit den Linien U1 bis Vorgartenstraße, 11A bis Jungstraße oder U2 bis Messe-Prater

Bankverbindung
BA-CA | BLZ 11000 | Kto Nr. 09593153100
IBAN: AT58 1100 0095 9315 3100
BIC: BKAUATWW
DVR: 0916692

daphne bm:uk
BUNDESKANZLERAMT ÖSTERREICH
BUNDESMINISTERIN FÜR FRAUEN UND ÖFFENTLICHEN DIENST
Frauen MA57 StaDt Wien
StaDt Wien Wien ist anders.

Orient Express wird unterstützt von Graphische

Handlungsleitfaden für LehrerInnen/MultiplikatorInnen

„Gegen Zwangsheirat“

Zwangsheirat.
Liebe auf Befehl.

Orient Express

Unbezahlte Werbung:

Der Hintergrund

Zwangsheirat betrifft sehr oft Minderjährige, welche bereits in zweiter oder dritter Generation in Österreich leben. Die hauptsächlich weiblichen Jugendlichen werden unter Druck gesetzt, im Heimatland ihrer Eltern einen oftmals für sie unbekannten Mann oder nahen Verwandten zu heiraten. Durch die frühe Heirat wird sichergestellt, dass die Betroffenen jungfräulich heiraten und so die Familienehre gewahrt bleibt. Oft geht es auch darum, das Nachkommen des Geehelichten zu ermöglichen.

Viele Betroffene sind zwischen 14 und 19 Jahre alt. In der Regel sind es Mädchen, die unter dem Druck ihrer Eltern in deren Heimatland verheiratet werden. Danach ist ihr Leben nicht mehr wie früher:

Sie müssen mit einem Ehemann zusammenleben, den sie nicht lieben, ihre Schule verlassen oder ihre Lehre abbrechen und ihre eigenen Bedürfnisse sind nunmehr zweitrangig. Sie sind nicht mehr Kinder oder Jugendliche, sondern Ehefrauen.

Ein Mädchen kann sich bei Bedrohung durch Zwangsheirat in der Schule an die Lehrerin/an den Lehrer wenden. Deshalb ist gerade die Präventionsarbeit und Aufklärung an Schulen sehr wichtig. Wenn ein Mädchen betroffen ist, ist für sie die Schule die erste sichere Anlaufstelle, um über ihre Ängste reden zu können.

In diesem Fall ist es auch für die Helfenden hilfreich zu wissen, wie die Unterstützung ausschauen kann oder soll; wie man gegen eine drohende Zwangsverheiratung effektiv vorgehen kann.

Zwangsheirat stellt eine Form der Gewalt gegen Menschen dar, die ohne Wenn und Aber abzulehnen ist.

Nachfolgend sind Handlungsmöglichkeiten bei einer eventuellen Bedrohung aufgelistet:

Wie gehe ich an das Thema heran?

Eine Zwangsehe ist Gewalt. Aus diesem Grund darf sie auf keinen Fall als eine familiäre, gar kulturelle Angelegenheit gesehen und betrachtet werden.

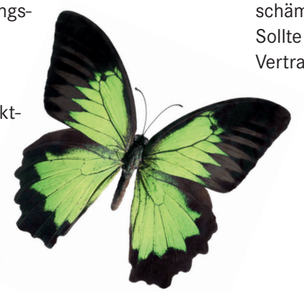
Wie auch bei anderen Gewaltformen ist Zwangsheirat eine Menschenrechtsverletzung, unter anderem auch eine sexueller Gewalt. Jegliche Gewaltformen sind abzulehnen, auch Zwangsheirat!

Auf jeden Fall:

- Vermitteln Sie ihr das Gefühl, dass sie Ihnen vertrauen kann!
- Hören Sie ihr zu und versichern Sie Diskretion! Andere SchülerInnen dürfen über den Inhalt des Gesprächs nichts erfahren.
- Gehen Sie davon aus, dass mehrere Gespräche mit Ihnen als Lehrkraft stattfinden werden/können!
- Bereiten Sie das Mädchen auf ein Gespräch oder auch eine Kooperation mit einer Beratungsstelle vor!
- Vermitteln Sie ihr, dass Gespräche und Entscheidungen mit ihrer Einwilligung erfolgen werden!
- Kontaktieren Sie eine Beratungsstelle, planen Sie die weitere Vorgehensweise mit der Beratungsstelle!
- Die Schule kann beim Jugendwohlfahrtsträger eine Gefahrenmeldung einbringen. Sie oder eine Betreuerin der Beratungsstelle sollten am ersten Gespräch teilnehmen, damit das Mädchen nicht alleine ist.
- Eine Zwangsehe wird oftmals im Sommer geplant. Berücksichtigen Sie den letzten Schultag als letzte Kontaktmöglichkeit! Handeln Sie schnell, die Zeit kann knapp werden!

Auf keinen Fall:

- Versuchen Sie keinesfalls die Eltern zu kontaktieren oder zu informieren!
- Nehmen Sie sich Zeit für ein Gespräch mit dem Mädchen! Zwangsheirat ist kein Thema, das in der Pause besprochen werden kann.
- Betrachten Sie Zwangsheirat nicht als familiäre oder kulturelle Angelegenheit, schicken Sie das Mädchen mit dieser Begründung nicht weg!
- Ignorieren Sie nicht ihre Aussagen, nehmen Sie sie ernst!
- Stellen Sie die Richtigkeit oder Glaubwürdigkeit der Angaben nicht in Frage!
- Betrachten Sie diese Situation nicht als ein pubertäres Problem, welches in jeder Familie vorkommen kann!
- Arrangieren Sie keine Vermittlungsversuche mit den Eltern oder Vertrauenspersonen aus der Verwandtschaft! Diese könnten das Mädchen, durch Warnung der Eltern, zusätzlich gefährden.

Wie handle ich, wenn eine Bedrohte/Betroffene mich aufsucht?

Junge, von Zwangsheirat bedrohte oder betroffene Mädchen brauchen meist Zeit, um darüber sprechen zu können. Viele haben Angst oder schämen sich darüber zu reden, weil dies als Verrat der Familie gilt. Sollte sich ein Mädchen entscheiden darüber zu sprechen, ist dies als Vertrauensakt zu betrachten.