

دال

Dāl

Gewürze, die du nutzen kannst:

Garam Masala
Koriandersamen
Kurkuma
Kreuzkümmel
Zimt (wenig)

Chilis
Ingwer
Knoblauch
Zwiebeln

Daal

Dal

Erbsen
Rote Linsen
Kichererbsen
Belugalinsen

Schwarze Linsen
Gelbe Linsen
Bohnen

Issue No. I

1. Ausgabe

Zine ist ein Heftchen,

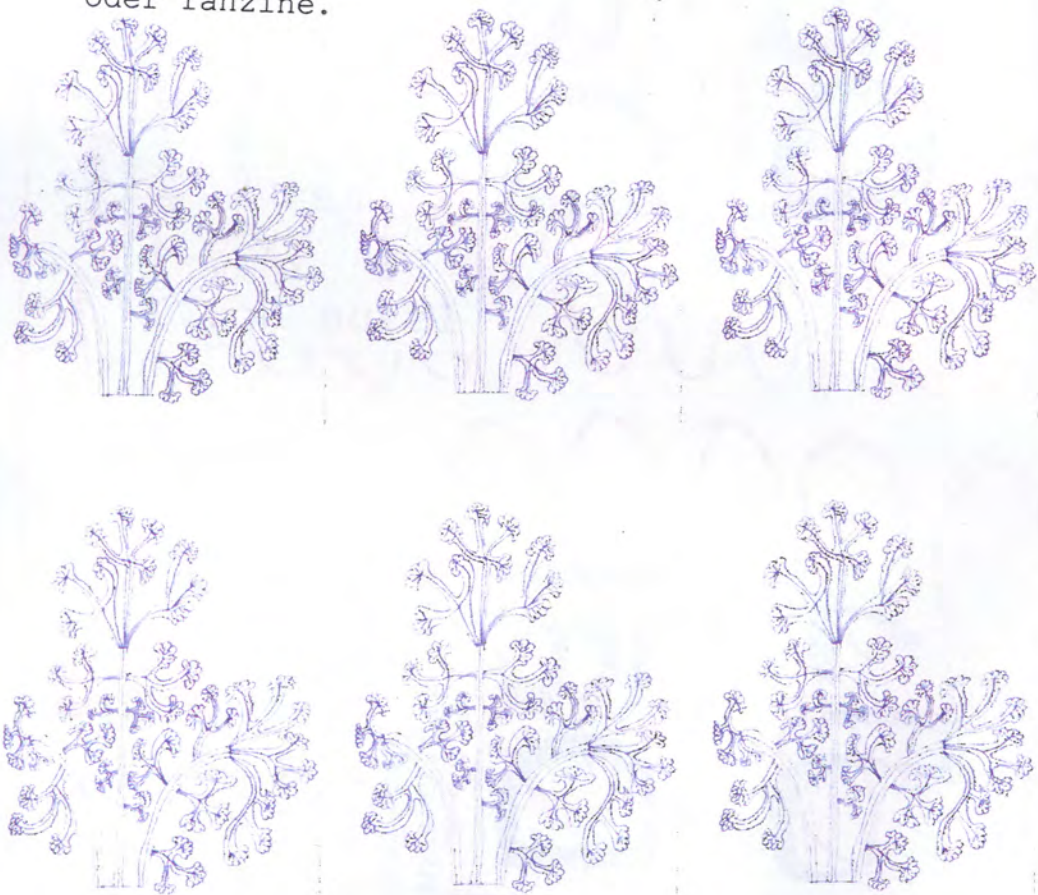
ein Ein-Blatt-Buch,

das man ohne großen

Aufwand selbst erstellen kann.

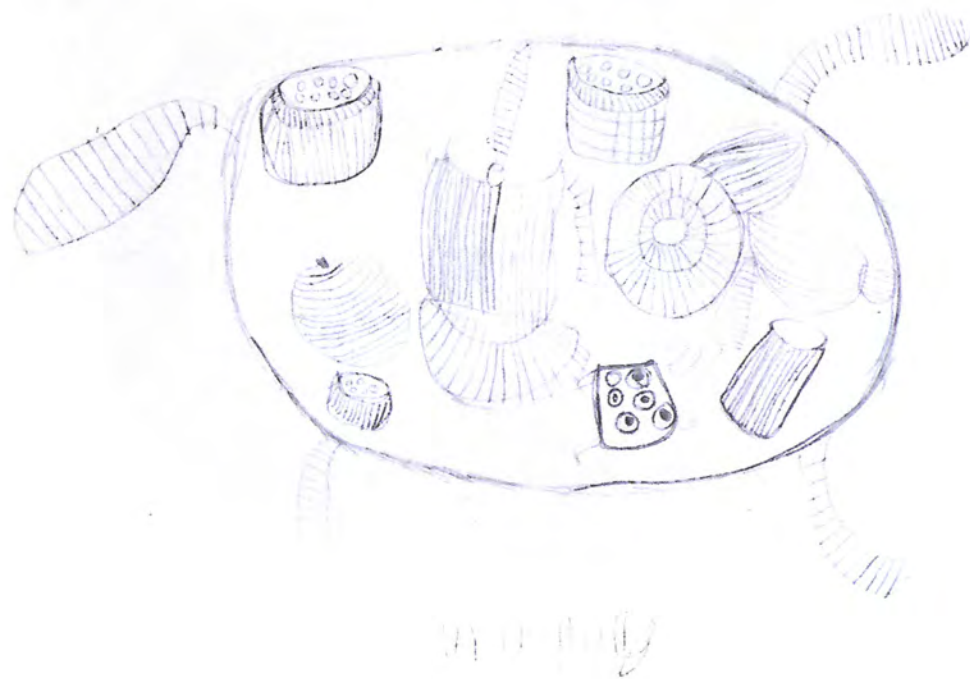
Zine ist die Abkürzung für **magazine**

oder **fanzine**.



Kochgeschichten

entstanden im Dezember 2021



In Zusammenarbeit mit Geyso20

ESSEN
VEGAN.

VORWORT

GUTES ESSEN HELF LEIB UND SEELE ZUSAMMEN DAS IST DAS
MOTTO DIESES BUCHES DER MENSCH IST GERNE WAS GUTES
ZUR GESCHICHTE DES ESSENS DAS ESSEN VON FLEISCH HAT DAS
WAXEN DES GEHIRNS ERMÖGLICHT DER MENSCH IST EIN JÄGER
& SAMME GEWESEN DANN WURDE ER SESHAFT ERST WAR DAS
PHENOMEN AM FRUCHTBAREN HALBMOND ZU SEHEN DAS WAR
IRAK UND TIRKEI UND DAS HEILIGE LAND DA HAT DER MENSCH
DAS ERSTE MAL DAS BEULERLICHE ERLEBT ABER DAS VEGANE ESSEN
SEHR ICH ALS HIPPI KULTUR AUS DEN SPÄTEN 1960 ER
ES WAR DIESE ZEIT WO AUCH MAKROBIOTISCH GEKOCHT WURDE
ABER AUCH DAS VEGANE IST DORT HERVORGETRETEN IN BREITEN
BEPÖLKERUNGS GRUPPEN WURDE ABER NOCH VIEL FLEISCH GEGESSEN
SCHLACHT VIEH WURDE ZU MASSEN IN DIE SCHLACHT HÖFE GETRIEBEN
UND DORT VERARBEITET DAS VEGANE WAR FRÜHER VÜR MICH
SUSPEKT IN AKZEPTABEL ABER IM KUNST VEREIN HABE ICH ES
ZU SCHETZEN GELEHRT ABER S C H L A C H T V I E H
FINDE ICH NOCH RICHTIG ICH WURDE ERZOGEN FLEISCH ZU ESSEN
BA ES WAR EINE ANDERE ZEIT IN DER ICH AUFGEWAXEN BIN
VEGANE TYPEN WAREN DA NOCH EXZOTEN ES WAR NOCH ANDERST
EIN ANDERES LEBEN ABER VEGAN IST EINE INTERSANTE
ERFARUNG VERSUCHT ES MAL ICHWAR ZUERST SKEPTIKA
ABER ES IST DOCH L E C K E R .

GEYSO 20 DER 13.12.2021

GESCHRIEBEN AUF EINER OLYPIA SM 3 BJ 1958



Dal (Hindi दाल, Dāl, Urdu دال, mitunter auch Daal oder Dhal geschrieben) ist ein Gericht der indischen Küche und pakistanischen Küche, das vorwiegend aus Hülsenfrüchten, besonders Kichererbsen, Linsen, Bohnen oder Erbsen,

zubereitet wird. Durch die lange Kochzeit zerkochen die Hülsenfrüchte zu einer Art Brei, der mit Kreuzkümmel, Koriandersamen, Zwiebeln, Knoblauch, Chilis, Ingwer und anderen Gewürzen kräftig gewürzt wird. Dal kann sowohl

als Hauptspeise, zum Beispiel beim Dal Bhat, als auch als Beilage gereicht werden.

Bisweilen werden die Hülsenfrüchte auch zuvor frittiert. Dal ist ein

Grundnahrungsmittel und Teil der Esskultur in Indien und wird fast zu jeder Hauptmahlzeit serviert. Es gibt hunderte Arten und Variationen von Dal, und die Rezepte werden meist in der Familie weitervererbt. Unterschiedliche

Regionen haben unterschiedliche Arten von Dal. Bei den verschiedenen

Arten von Dal kommt es nicht nur darauf an, welche Hülsenfrüchte die Grundlage bilden, sondern auch



deren Vorbehandlung. Dal kann aus der ganzen Hülsenfrucht, halbiert, geschält und halbiert oder anders vorbehandelt zubereitet werden. Farbe, Geschmack und Konsistenz sind dabei jeweils anders.

GARAM MASALA



GEWÜRZ MISCHUNG

MUTTERS KÜCHE

DAMALS IN DEN 1950 ER WARS NICHT LEICHT ES WAR EINE ANDERE ZEIT MEINE MUTTER HAT ÜBER DIE AUSBILDUNG BERICHTET DER CHEF VOM WEISEN ROSS WAR JEZORNIG DAS WAR NICHT GUT ER WAR EINER DER IMMER IMMER SO ZIELICH AUF DEM PUTZ GEBAUMEN HATTE DAS WAR NICHT GUT WENN IM FENSTER DIE BÜKSEN WO DIE BOCKWORSTE DRINNE WAREN RUMSTANDEN DANN CARE ES SO RICHTIG T ZOFF DER CHEF HAT DIE DOSEN VOLL DEUCH DIE KÜCHENGASSE GEDONNERT ABER ES GARB AUCH SCHLÄGE VUR DEN LERLING DAS WAR AUCH DRINNE DER CHEF WAR DER PATIERARC H DER CHEF HATTE AUCH T ZWEI HUNDE MEINE MUTTER MUSTE MIT DIESEN HORDEN GASSI GEHEN ES WAR EINE ANDERE ZEIT DAMALS ABER MEINE MUTTER MUSTE IM DIESEN BETRIEB DIE KALTE KÜCHE MACHEN DAS WAR NICHT GUT MAN MUS AUCH ANDERE SACHEN LERNEN ABER AUF KALTE KÜCHE DAS WAR ANDERST MEINE MUTTER HAT AUFGEGEREN ABER IST ES NICHT VERWUNDERLICH DAS AUCH DER SOHN SO GUT KOCHEN KANN BRATEN MIT SOSE ODER AUCH ANDERE LECKBREIHEN DAS KANN DER SOHN DIESER FRAU HEUTE ESSEN HEIT LEIB UND SEHLE ZUSAMMEN DAS IST BEI MEINER MUTTER GESETZ ICH SAGE MAL SO MEINE MUTTER IST DEUCH DIE HARTE GASTRONOMIE DER 1950 ER OESANGEN ABER DAS MERKT MAN BEI MEINER MUTTER HEUTE NOCH ICH ESSE GERNE BEI MEINER MUTTER LECKER ICH ESSE ES GERNE ZH GÄNSE BRUST S U P E R DAS SAGE ICH ABER AUCH ANDERES BRATEN ISZ AUCH SUPER ABER AUCH CURKEN SALAT SOWAS IST BEI MEINER MUTTER NOCH SO WIE UM DAS JAHR 1955 UND DAS ESSE ICH IMMER GERNE DAS KOCHEN MACHT FREUDE UND EIN GUTES ESSEN IST IMMER WAS FEINES DAS IST AUCH IMMER GUT ES WAR EBENT EINE T O T A L A N D E R E ZEITTR

GESCHRIEBEN AUF EINER OLYPIA SM 3 BJ 1999

15.12.2021

In Afrika, Indien oder den arabischen Ländern

isst man

traditionell

mit den

Händen. Weil

einiges,

wie gekochtes

Gemüse,

schlecht zu

greifen ist,

benutzen die

Menschen

dort hilfs

ittel. In

Afrika nehmen

sie zum

Beispiel ein

Stück

Fladenbr

benutzen es als eine

Art Schaufel.

*Handfläch
Hohlhaken
KOH ANGEN
WAKOM MASA
IN LUWA
KOLAS MILK
KOLAS KASTEN
KOLAS JALIVAT
NASSE
BROT*

28,9, DI
10,11 M
11,11, DU
16,11, VO
27,11, MI
2,11, DI

21,10, MI
28,10, DU
29,10, FR
1,11, SA
21,11, DI
3,11, MI
4,11, DU
1,11, MI
8,11, SA
9,11, DI

14.12.2021

28,9, DI
10,11 M
11,11, DU
16,11, VO
27,11, MI
2,11, DI

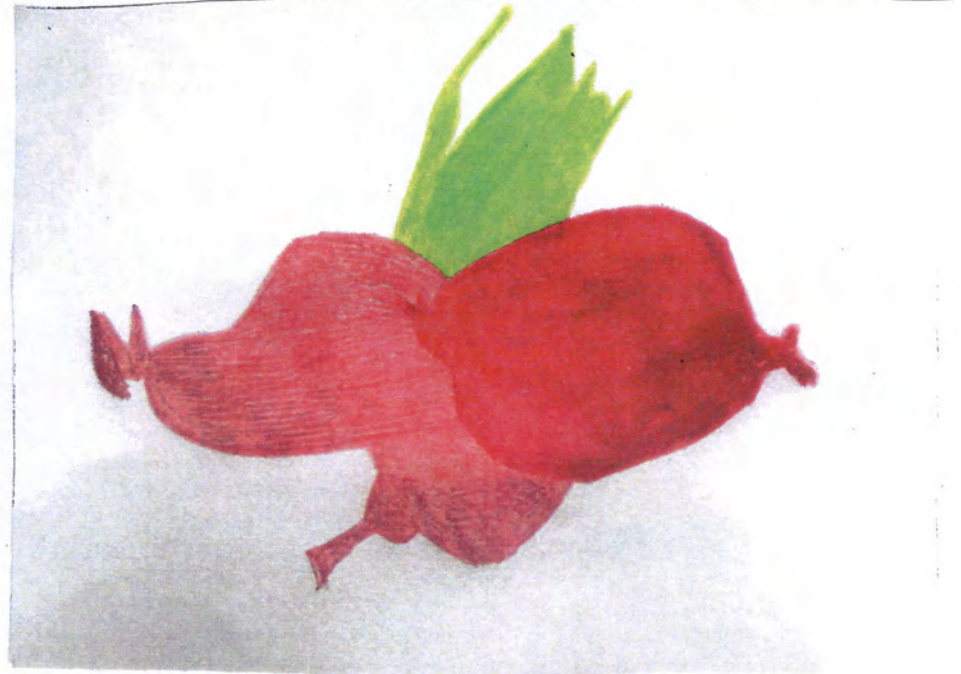
21,10, MI
28,10, DU
29,10, FR
1,11, SA
21,11, DI
3,11, MI
4,11, DU
1,11, MI
8,11, SA
9,11, DI

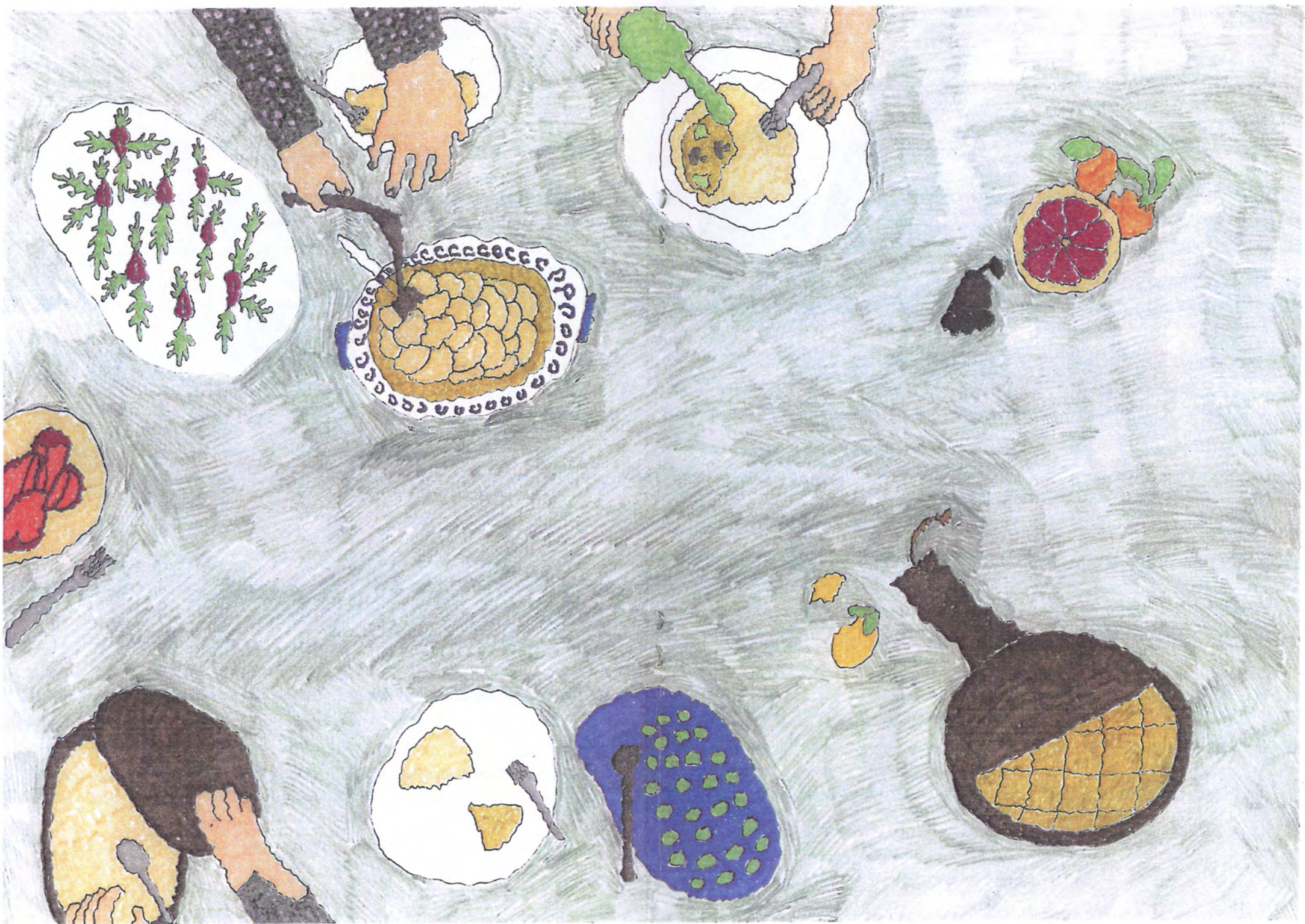
14.12.2021

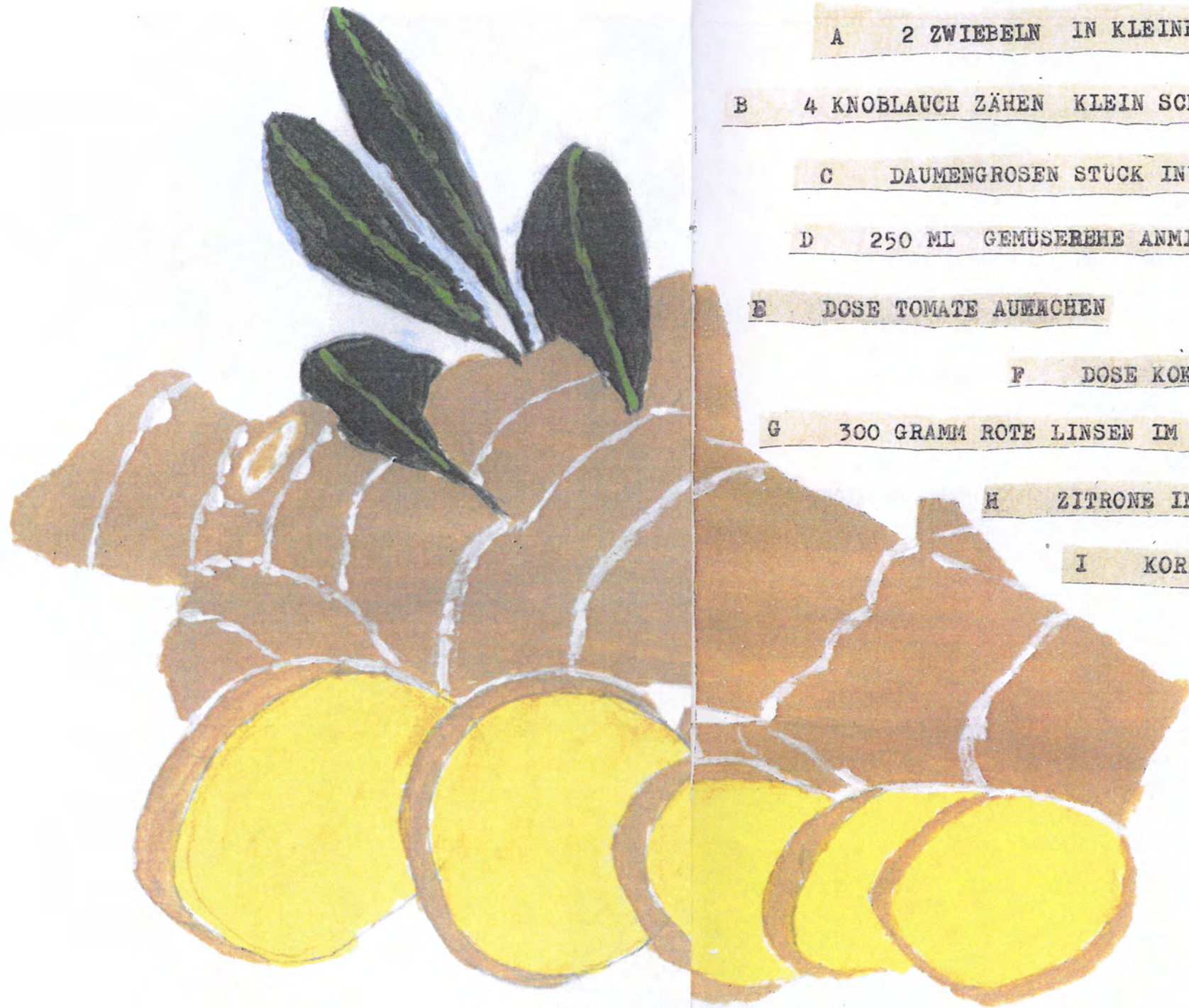
INDISCHES DAL

- A 300 g ROTE LINSEN
- B 2 ZWIEBELN PS KANN MAN GUT ZUM KLO GEHEN RATTER SAGT HASI
- C 4 KNOBLAUCHZEHEN DAT RICHT SAGT FREUND HASI
- D 1 DOSE TOMATEN IN STUCKEN
- E EINE DOSE KOKOSMILCH WARUM KRIST MAN TIE NICHT AN TEN KOPF
GEWORFEN SAGT HASI UMF
- F SALZ & PFEFFER HATSCHI SAGT DER HASE
- G GAHAM MASALA GEWURTZ MISCJUNG I VERSTEHE JETZT GARNIGS SAGT HASI
- H EINE ZITRONE IS SAER.KEEGT MAN PICKEL AU F DE TUNGE SAGT HASI
- I 1 BUND KORIANDER NA NU SAGT HASI
- J ETWAS OEL I RUTSCH UT SAGT HASI
- K 1 STUCK INGWER SO GROS WOE DER DAUMEN DAT SOLL WOHL EIN WITZ
SEIN SAGT HASI
- L 250 ML GEMUSE BRUHE MORGENS BARDE I IN GEMUSE BRUHE
SAGT HASI

DANN BIST DU FERTIG RATTER UMPFS SAGT HASI







A 2 ZWIEBELN IN KLEINE WÜRFEL SCHNEIDEN

B 4 KNOBLAUCH ZÄHEN KLEIN SCHNEIDEN

C DAUMENGROSEN STÜCK INVA KLEINSCHNEIDEN

D 250 ML GEMÜSEREHE ANMISCHEN

E DOSE TOMATE AUFMACHEN

F DOSE KOKUS MILCH AUFMACHEN

G 300 GRAMM ROTE LINSEN IM EINEN SIEB ABWASCHEN

H ZITRONE IN SPALTEN SCHNEIDEN

I KORIANDER KLEINHACKEN

T. K. 2019

ESSEN DEUCH DIE ZEIT

ESSEN IST EIN LEBENS ELEXZIER IM ALTEN ROM E WURDE
EINE FISCH SOSE BENUTZT GARUM DAS WAR EINE SOSE AUS
FERMENTIERTEN FISCH EINGEWEIFEN DIE RÖMISCHE KÜCHE
IST DAMIT NICHT OHNE GARUM KEINE RÖMISCHE KÜCHE
ABER AUCH ANDERE ZEITEN E WAREN ANDERST ZB
HEINRICH DER 8 EAR DEM ESSEN NICHT ABGENEIGT DER HAT
NICHT GEGESSEN SONDERN G E F R S S E N GEGRILTES DAS
KAM BEI HEINRICH AUF DEM TELLER DER WAR FETT
UND HATTE DIABETIS UND SIFILIS ER WAR SCHWER KRANK
AM SEIN LEBENSENDE HATTE ER AUCH BITER GESCHWURE WO ER
QUAL VOLL VERSTARB ABER ES GET NOCH WEITER MIT DEM FINGERN
ESSEN DAS HAT MAN FRÜHER AUCH GEMACHT LUDWIG DER 14
KONTE MIT DEN FINGERN SEHR MARNIERLICH NAGUT ESSEN
DAS WAR DIE ART DES ESSENS WARUM FURTZET UND RULPSET ER
IHR NICHT HAT ES NICHT GESCHMEKET MARTIN LUTTER HATTE
DIESEN SPRUCH GESSAGT ER WAR KIRCHEN REFORMATOR
DAS WAR AUCH EINE BESONDERE ZEIT FURTZEN UND RULPSEN E WAR
AN DER TAFEL ERLAUBT DIE FORNEHMEN TISCH SITTEN SIND IM
17 18 19 JAHUNDERT ENTSTANDEN ES WAR EINE IDE
DER MODERNE SITZE GRADE AM TISCHE ODER IS NICHT MIT DEN FINGERN
EINE IDE DER NEUZEIT ES WAR SCHON EIN FEST DAS ESSEN
HEUTE GIRT ES DÖNER UND HAMBURGER POMPRIETZ USW
DAS ESSEN HAT SICH GEWANDELT DAS WAR EINE KLEINE FÜRUNG
DEUCH DIE ZEIT DES ESSENS .

GEYSO 20 DER 13.12.2021





J DAT MUT KOCHEN ROPF SAGT DER HASE

K 2 ESSLÖFFEL ÖL IM EONEN TOPF WARM MACHEN

L DIE ZWOEBELN DEN KNOBLAUCH UND DEN

INGVER IN DEN TOPF GEBEN

MIT EIBEN HOLZLÖFFEL 3 MINUTEN IMMER WIDER RÜHREN

M DANN 3 ESSLÖFFEL GARAM MASAAHINZUGEBEN

UND EINE MINUTE LANG RÜREN

O JETZT 250 ML GEMÜSEBRÜHE IN DEN TOPF

GEBEN UND GUT RÜREN

P DANN DIE LINSEN IN DEN TOPF GEBEN

Q DANN DIE DOSE TOMATEN UND DIE DOSE KOKOS MILCH

IN DEN TOPF GEBEN

R ALLES GUT UMRÜHREN UND DIE HITZE RUNTERDREHEN

S AUF KLEINER HITZE MINDESTENS EINE HALBE

STUNDE KÖCHELN LASSEN BIS DIE LINSEN GUT

DEUCH SIND

U AM ENDE MIT SALS UND PFFER WÜRTZEN

V ZUM SERVIEREN DAS DAL IN EIJE SCHÜSSEL GEBEN

UND MIT KORIANDER UND EINER ZITRONEN SCHEIBE

DEKORIEREN

MANN KANN ABER AUCH NÜSS E UND LAUCH

ZWIEBELN NEHMEN ODER WOMIT IMMER

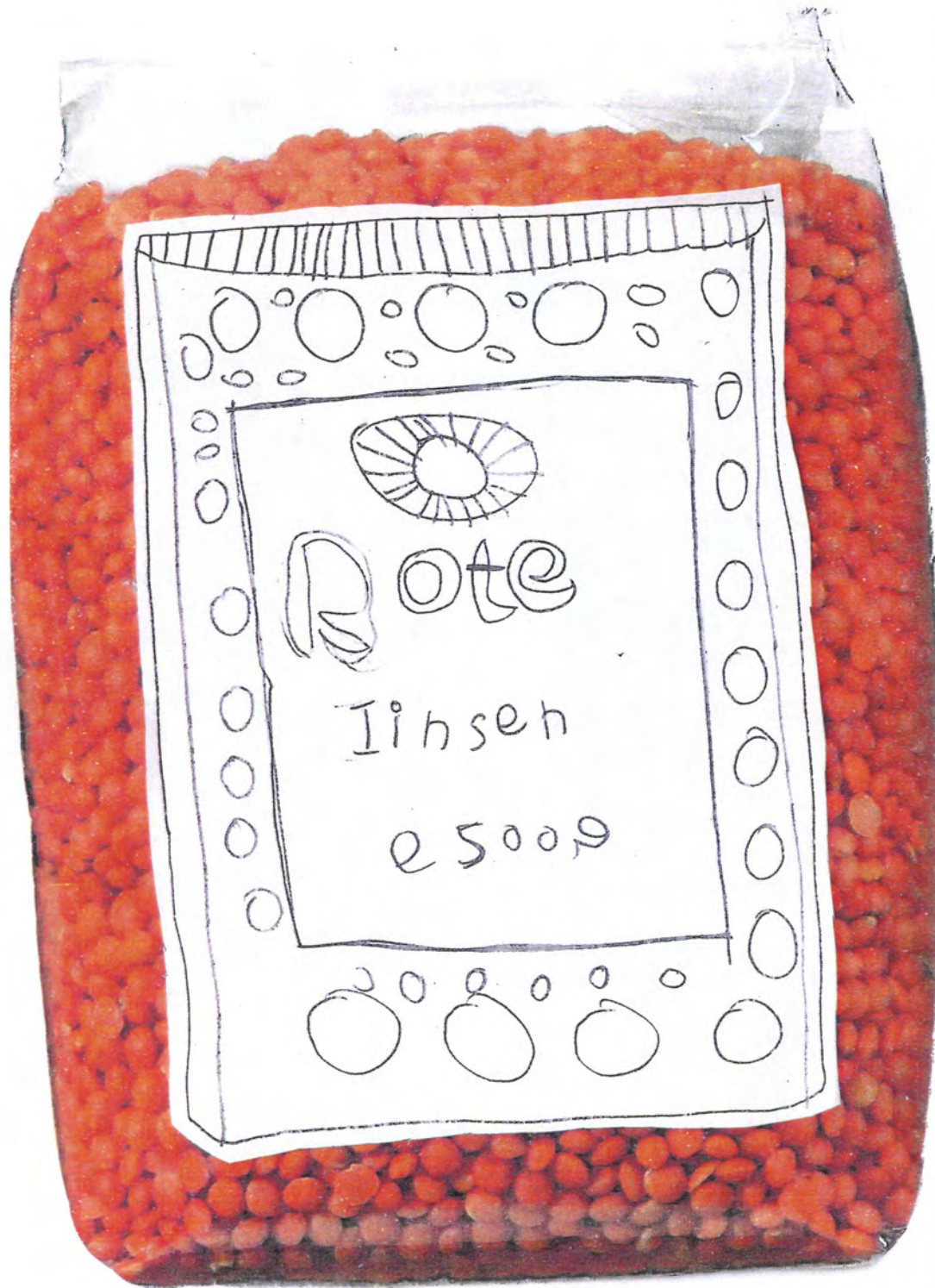
UND UNSER FREUND HASI SAGT GUTENAPPETIT UND

RUNTER DAMIT ROFF RATTER

UNSER FREUND HASI MIT KORENSUPPE
KOCHEN VEGAN NACH TEMPREZEPT VON
SARA DER AUS DEM KUNSTVEREIN
DIE HAT ES AUCH IMMER GUT HINBEKOMMEN
DAS IST ZU SAGEN

DI DER 14.12.2021





Texte können mit der Schere geschnitten, das Design mit Kleber arrangiert werden. Die Vervielfältigung eines Zines erfolgt klassischerweise über einen Kopierer.

Typischerweise handelt es sich um Publikationen in kleiner (weniger als 1000) und sehr kleiner (weniger als 100) Auflage, die von Amateuren hergestellt werden und der Kommunikation innerhalb bestimmter Gruppen und Subkulturen dienen. Für sich stehend wird **Zine** als Synonym von *Fanzine* gebraucht, einer von Fans für Fans hergestellten Zeitschrift. Der vorangestellte Teil kennzeichnet meist das betreffende *Fandom* bzw. die jeweilige Subkultur, so gibt es *Horrorzines* für Fans von *Horrorliteratur*, *Punkzines* für Fans von *Punkmusik* und *Fagzines* oder auch *Queerzines* für Publikationen aus der *Schwulenszene*.

mit Arbeiten von:

Sascha Mücke

Murat Akay

Winfried Kostka

Christine Hoffmann

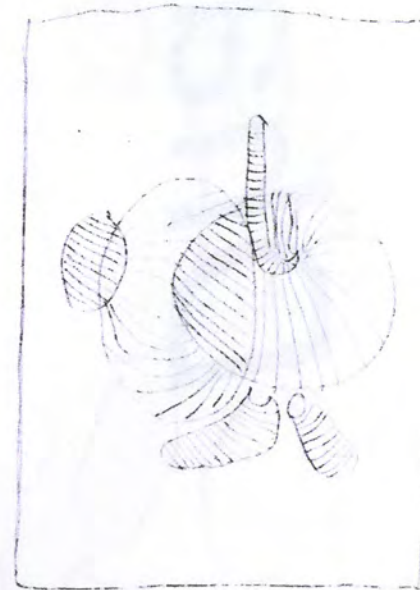
Kevin Biskup

Reinhard Dittrich

Thilo Kogel

Thorsten Ruperti

Volker Darnedde



MURAT

creative director & zine design

by sarah schmidtlein

mit besonderem Dank an Nina Roskamp

Dal (Hindi दाल, Dāl, Urdu دال, mitunter auch *Daal* oder *Dhal* geschrieben) ist ein Gericht der indischen Küche und pakistanischen Küche, das vorwiegend aus Hülsenfrüchten, besonders , Linsen, Bohnen oder Erbsen, zubereitet wird. Durch die lange Kochzeit zerkochen die Hülsenfrüchte zu einer Art Brei, der mit Kreuzkümmel, Koriandersamen, Zwiebeln, Knoblauch, Chilis, Inger und anderen Gewürzen kräftig gewürzt wird. Dal kann sowohl als Hauptspeise, zum Beispiel beim Dal Bhat, als auch als Beilage gereicht werden. Bisweilen werden die Hülsenfrüchte auch zuvor frittiert. Dal ist ein Grundnahrungsmittel und Teil der Esskultur in Indien und wird fast zu jeder Hauptmahlzeit serviert. Es gibt hunderte Arten und Variationen von Dal, und die Rezepte werden meist in der Familie weitervererbt. Unterschiedliche Regionen haben unterschiedliche Arten von Dal. Bei den verschiedenen Arten von Dal kommt es nicht nur darauf an, welche Hülsenfrüchte die Grundlage bilden, sondern auch deren Vorbehandlung. Dal kann aus der ganzen Hülsenfrucht, halbiert, geschält und halbiert oder anders vorbehandelt zubereitet werden. Farbe, Geschmack und Konsistenz sind dabei jeweils anders.

दाल

Dhal

GEYSO 20[®]
atelier - galerie - sammlung

Lebenshilfe Braunschweig