

**sauer, salzig und süss**  
**14 kulinarische Begegnungen**  
Jung trifft Alt, Schweiz trifft Welt



Stadt Zürich

Altersheim Wildbach

uzh | eth | zürich

Sprachenzentrum

## **Vorwort**

Es ist mir eine grosse Freude, Ihnen dieses kleine Buch mit Texten rund ums Essen und einer kleinen Sammlung von Lieblingsrezepten präsentieren zu dürfen.

Fremdsprachige Studierende des Sprachenzentrums der ETH und der Universität Zürich haben die verschiedenen Beiträge zusammen mit Bewohnerinnen, Bewohnern sowie Mitarbeitenden des städtischen Altersheims Wildbach erarbeitet und mit Zeichnungen versehen.

Das Ganze ist das sicht- und greifbare Ergebnis unseres sechsten Studentenprojektes, in dem es uns einmal mehr gelungen ist, eine erfreuliche Dynamik in Gang zu bringen: Einheimische und Fremde, alte und junge Menschen, die sich ja angeblich oft so wenig zu sagen haben, sind unkompliziert ins Gespräch gekommen und haben sich angeregt und intensiv miteinander und mit den vorgegebenen Themen auseinandergesetzt.

Diese Gespräche sind aus meiner Sicht das schönste an unseren Projekten. Ebenso erfreulich ist aber auch das Projekt-Ergebnis, das Sie jetzt in Ihren Händen halten. Wie es genau zustande gekommen ist, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre!

Mathias Gerig

## Rezepte & Texte

<i>Kauffmann, Haueter, Römer &amp; Gerig</i> sauer salzig und süss	4
<i>Leah Cheung &amp; Robert Diener</i> Kalter Nudelsalat	8
Milchreis mit Apfelkompott	10
Süssigkeiten nach dem Krieg	12
<i>Nataliia Lukomska &amp; Trudi Dürmüller</i> Getränkter Zitronencake	16
Kartoffelsalat	18
Ein Glas Sirupwasser	20
<i>Mia Myllylä &amp; Anna Kuhn</i> Erbsensuppe	24
Sauerbraten	26
Speisezettel von damals	28
<i>Sophie Henquinet &amp; Stanka Vuckovic</i> Crêpes	32
Gefüllte Peperoni	34
Heimat, aber eine fremde Heimat	36
<i>Haoning Zhang &amp; Silvia Krummenacher</i> Curry Rindfleisch	40
Käse-Fondue	42
Mutters Küche schmeckt am besten	44
<i>Jean Bleron &amp; Ruth Benlala</i> Quiche Lorraine	48
Kartoffelstock	50
Schlagrahm, gut gelüftet	52
<i>Daniel Römer &amp; Rosa Schiess</i> Timbale de volaille	56
Rosa's Marillenknödel	58
Liebe und Geschichten gehen durch den Magen	60

<i>Juliana Zapata &amp; Vera Huber</i>	
Guacamole	64
Riz Casimir	66
Überraschungsmenü im 4-Sterne-Hotel	68
 <i>Tsogzoltseren Samdanjamts &amp; Peter Meier</i>	
Mongolische Teigtaschen	72
Rösti mit Bratwurst	74
Schlangensuppe	76
 <i>Erik van der Bijl &amp; Rosa Keller</i>	
Enchiladas	80
Sauerkraut mit Speck	82
Einfach kochen damals	84
 <i>Munksharuul Boldbaatar &amp; Gertrud Gubler</i>	
Nudelgericht mit geschnetzeltem Pouletfleisch	88
Kaninchenragout mit Pilzen	90
Gemüse und Süssigkeiten	92
 <i>Ville Widgrén &amp; Sonja Schmidli</i>	
Geräucher Lachs mit neuen Kartoffeln	96
Cholera	98
Leber - Nein danke!	100
 <i>Chika Odenigbo &amp; Lilly Humm</i>	
Nigerianisches Rührei	104
Griesspudding	106
Die Erinnerung an das Lieblingsessen	108
 <i>Viktor Krpelj &amp; Klara Mändli</i>	
Spaghetti Carbonara	112
Hörnli mit Apfelmus	114
Kirschen	116

# sauer, salzig und süss

14 kulinarische Begegnungen

## Zutaten

14 fremdsprachige Studierende von ETH und Uni Zürich, bunt gemischt: von Afrika bis Nordeuropa, von Asien bis Südamerika.

11 lebenserfahrene und neugierige Altersheim-BewohnerInnen

3 motivierte Mitarbeitende des Altersheims als weitere GesprächspartnerInnen

1 kreative Aktivierungstherapeutin samt Assistentin

1 engagiertes Gastro-Team

Genügend Kuchen, Kaffee und Erfrischungsgetränke

1 gemeinsames Thema

*Nach einem Rezept von:*

Frank Kauffmann

Theresa Haueter

Anne Bieber

Daniel Römer

Mathias Gerig

## **Zubereitung**

Auf Grund einiger weniger Informationen über die Studierenden werden auf gut Glück Gesprächspaare gebildet, die sich bei Kaffee und Kuchen ein erstes Mal treffen und kennen lernen.

Nach diesem ersten Treffen wird die Zufriedenheit der Beteiligten erfragt und festgestellt, ob ein allfälliger Gesprächspartnerwechsel nötig ist.

Vom zweiten Treffen an wird zunehmend auf das Thema Essen und Kochen fokussiert. Die Studentinnen und Studenten sammeln im Gespräch Ideen für einen Text und Rezepte.

Die Texte werden geschrieben und korrigiert und die definitiven Rezepte werden aufgeschrieben.

Zur Illustration ihrer Rezepte machen alle Zeichnungen von Lebensmitteln.

Nachdem der Text und Rezeptteil unter Dach und Fach sind, wird zur Tat geschritten. Es gilt ein bunt zusammengewürfeltes Buffet mit möglichst vielen der beschriebenen Speisen zu bestücken. Ein Menüplan wird geschrieben, und die einzelnen Gerichte werden an die Gesprächsduos verteilt.

Für das grosse Kochen und Essen kaufen 2 StudentInnen und 2 Bewohnerinnen zusammen mit der Aktivierungstherapeutin ein.

Anderentags wird zuerst gemeinsam gekocht und danach gegessen.

Das Ganze wird fotografisch dokumentiert und ist ebenfalls Teil dieses Buchs.







# Kalter Nudelsalat

## Zutaten

100 g Soba Nudeln  
100 g Grüntee Nudeln  
einige Tropfen Sesamöl  
100 g Karotten  
4 Frühlingszwiebeln  
je 100 g roter und gelber  
Peperoni (in Streifen)  
500 g Riesencrevetten  
1 dl Olivenöl  
je 1 EL helle Sojasauce und  
Mirin (Reiswein)  
½ TL Wasabi-Paste  
1 EL Zitronensaft.



Leah Cheung  
12.05.1987, Hong Kong  
„Döner macht schöner.“ Ich esse gerne Fastfood und Döner ist immer mein Lieblingsessen. Ich habe den besten Döner der Welt in Berlin gegessen. Es war unvergesslich. Ich fahre gerne wieder nach Berlin, nur für Döner.

### **Zubereitung**

Karotten, Peperoni und Zwiebeln schneiden.

Nudeln in heissem Wasser kochen, abgiessen und dann in eiskaltem Wasser lassen.

Eine Sauce aus dem Sesamöl, der Sojasauce, dem Mirin, der Wasabipaste und dem Zitronensaft mixen.

Gemüse, Riesenkrevetten und Sauce mit Nudeln mixen.

### **Tipp**

Der Kaltnudelsalat schmeckt am besten im Sommer, wenn das Wetter heiss ist. Sie können auch Krabben, Hühnchen oder Rinderfleisch im Nudelsalat mixen. Es gibt viele Möglichkeiten.

# Milchreis mit Apfelkompott

## Zutaten

### *Milchreis*

1.5 dl Reis

1 l Milch

1 Vanillestengel

etwas Salz

80 g Zucker

etwas Butter

### *Apfelkompott*

4 Äpfel

60 g Zucker

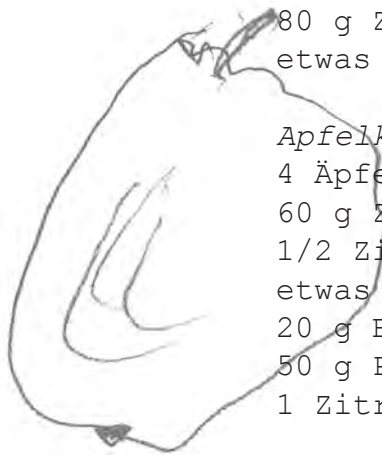
1/2 Zimtstange

etwas Salz

20 g Butter

50 g Paniermehl

1 Zitrone



Robert Diener

31.12.1922, Zürich

Ich habe fast nie gekocht, aber ich esse gern. Jedes Mal wenn wir jemanden bei uns eingeladen haben, hat meine Frau immer Milchreis mit Apfelkompott gekocht, deshalb ist Milchreis mit Apfelkompott mir sehr besonders.

### **Zubereitung**

Die Äpfel in Schnitze schneiden. Mit Zitronensaft, Zucker und Zimt ca. 8 Minuten köcheln lassen. Beiseite stellen.

Die Milch erhitzen und warm stellen. Den Reis waschen und wieder abtropfen.

Einen Drittel der Milch, den Reis sowie das Salz auf kleinem Feuer während 30-45 Minuten köcheln lassen. Dazwischen immer wieder etwas Milch nachgiessen und sorgfältig umrühren.

Kurz vor dem Anrichten den Vanillestengel entfernen und Zucker sowie Butter dazurühren. Den Reis anrichten und mit lauwarmem Apfelkompott servieren.

### **Tipp**

Man kann auch Honig mit dem Milchreis zusammen mixen. Die Qualität des Honigs ist sehr wichtig. Je besser Qualität der Honig hat, desto leckerer schmeckt der Milchreis.

## **Süssigkeiten nach dem Krieg**

„Was essen Sie am liebsten?“ fragte ich Herrn Diener.

„Naja...“ Er machte eine Pause. „Ja... Eigentlich habe ich kein Lieblingsessen. Ich esse alles.“ Dann hat er mir diese bittere und süsse Geschichte erzählt.

Herr Diener ist jetzt schon 87 Jahre alt. Das Leben während des zweiten Weltkriegs war nicht leicht in der Schweiz, obwohl die Schweiz nicht in den Weltkriegen war. Ohne Importe aus dem Ausland hatte die Schweiz Nahrungsmittelmangel. Während des Kriegs musste man rationieren, um das Essen zu bekommen.

Jeden Tag benutzte man die Rationierungsmarken für eine kleine Portion des Essens (ca. 200 Gramm pro Tag). Milch wurde rationiert, Fleisch, Butter und Brot. Für fast alles brauchte man die Rationierungsmarken! Man konnte auch 1,5 Kilogramm Reis pro Monat bekommen

mit den Rationierungsmarken. Obwohl das Leben schwer war, sagte Herr Diener, dass er immer genug Essen hatte und mit dem Essen zufrieden war.

Die Schweiz ist das Land der Schokolade, aber es war schwer, Schokolade zu kaufen wegen des Kriegs. Jedes Mal wenn Herr Diener nach Deutschland ging, brachte er ein bisschen Schokolade mit. Einmal, nach dem Krieg ist Herr Diener wieder nach Deutschland gefahren. Er hat so viele Leute gesehen, die Hunger zu leiden hatten. In Aachen hat er 2 kleine Kinder gesehen. Sie waren sehr lieb, leider hatten sie nichts zu essen. Dann hat er ihnen die Schokolade, die er mitgebracht hat, gegeben. Die Kinder waren super froh.

Nach dem Abendessen kam eine Frau zu Herrn Diener. Sie war die Mutter von den Kindern. Sie hat sich für die Schokolade bedankt und sagte: „Herzlichen Dank für die Schokolade... aber ich habe kein Geld, wie kann ich Sie bezahlen? Ich habe nichts zu geben.“ Herr Diener antwortete: „Nein, Sie müssen mir nichts geben. Die Schokolade ist ein Geschenk für die Kinder.“ Ich finde diese Geschichte sehr süß. Obwohl der Krieg sehr grausam ist, ist die Welt noch liebevoll und es gibt immer noch sympathische Menschen.

„Das Essen ist für mich ein Geschenk von Gott.“ Herr Diener isst alles, weil er früher während des Weltkriegs viele arme Leute gesehen hat. Er ist dankbar, dass er etwas zu essen hat und keinen Hunger haben muss. Man soll alles essen und soll nichts verschwenden. Deshalb isst Herr Diener alles gerne.







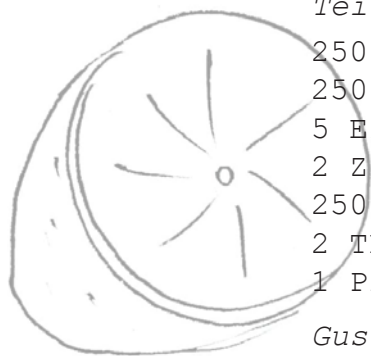
# Getränkter Zitronencake

## Zutaten

1 Cakeform von ca. 28 cm  
Butter und Backpapier für  
die Form

## Teig

250 g Butter, weich  
250 g Zucker  
5 Eier  
2 Zitronen (Schale)  
250 g Mehl  
2 TL Backpulver  
1 Prise Salz



## Guss

1 dl Zitronensaft (ca. 2-3  
Zitronen)  
100 g Puderzucker



Nataliia Lukomska  
29.04.1984, Ukraine  
Um ehrlich zu sein, bin ich  
keine geniale Köchin. Das bedeu-  
tet, dass nicht alle meine Ko-  
chexperimente gelingen. Aber was  
ich gut kann, ist der geträn-  
kte Zitronencake. Wenn richtig  
gemacht, ist das eine luftige,  
saftige Leckerei.

## **Zubereitung**

Für den Teig Butter weichrühren. Zucker und Eier abwechslungsweise begeben und schaumig rühren. Abgeriebene Zitronenschale dazugeben. Danach Mehl, Backpulver und Salz unter die Masse mischen und in gut eingefettete Cakeform füllen.

Backen 55-65 Minuten auf der unteren Rille des auf 180°C vorgeheizten Ofens.

Cake herausnehmen, mit einer Stricknadel Löcher im Gebäck machen, in der Form leicht auskühlen lassen.

Für den Guss Zitronensaft mit Puderzucker mischen, Guss portionenweise darübergießen, aufsaugen lassen.

Cake herausheben, Backpapier auf allen Seiten hinten ziehen, Cake auskühlen lassen.

## **Tipp**

Um eine Backprobe zu machen, mit einer Stricknadel Löcher in der Mitte des Gebäcks stechen. Wenn danach kein Teig daran klebt, ist der Cake fertig gebacken.

# Kartoffelsalat

## Zutaten

2 kg Kartoffeln

5 dl Bouillon

Salz

Pfeffer

Essig

Öl

Senf

Petersilie

Kräuter



Trudi Dürrmüller

09.04.1926, Zürich

Kartoffelsalat ist eine geeignete Mahlzeit für eine grössere, gemütliche Runde drinnen oder draussen, man kann dazu auch Würste grillieren.

### **Zubereitung**

Mittelgrosse Kartoffeln, ca. 2 kg, waschen, in die Pfanne geben und mit Wasser bedecken. 1 Hand voll Salz darüber streuen. Pfanne zudecken und Inhalt zum Kochen bringen. Hitze auf klein stellen und al dente köcheln lassen.

Salatsauce nach eigenem Geschmack herstellen und wie folgt ergänzen:

Ca. 5 dl Bouillon machen, dann heiss zur Salatsauce geben, gut vermischen und die gescheibelten Kartoffeln dazugeben und gut durcheinander kehren. Salat muss feucht und warm serviert werden.

### **Tipp**

Genügend Flüssigkeit herstellen, da die Kartoffeln viel Flüssigkeit aufsaugen und das Gericht feucht serviert werden sollte.

Am besten schmecken dazu, Wienerli, Schweinswürstli, Schübli, heisser Fleischkäse oder Schinken.

## **Ein Glas Sirupwasser**

Was kann man über die Kindheit erzählen? Sie müssen zustimmen, dass man sich nicht an alle Details des Alltags erinnern kann, nicht einmal an die Details der Ereignisse, die so wichtig für Sie als Kind waren. Was man aber sicher wieder zum Leben erwecken kann, sind deren Gefühle, Empfindungen, Stimmungen. Das ist das, was Ihre Erinnerungen jahrelang lebend macht. Wir können das Leben durch unsere Augen, durch das Antasten, den Geruch und den Geschmack

spüren. Diese Empfindungen tauchen plötzlich im Gedächtnis auf und durch den verzwickten Ablauf der Assoziationen erschaffen sie ein lebendiges Bild der Vergangenheit.

Frau Dürrmüller erinnert sich gut an den süßen Geschmack des Sirupwassers, desjenigen, welches sie gewöhnlich nach einem Familienausflug bekam. Meistens sind sie in einem Wald spazieren gegangen. Da gab es eine nette "Garten-Wirtschaft", wo man gemütlich draussen sitzen und das Essen geniessen konnte. War das Sirupwasser wirklich so lecker dort? Wer weiss? Vielleicht war das damals ein richtig gutes Sirupwasser, aber vermutlich ist es eher ein Spiel der Phantasie des Kindes.

Ein Mädchen aus einer Arbeiterfamilie brauchte nicht viel, um sich glücklich zu fühlen. Nach einem wunderbaren Spaziergang durch den Wald, im Kreis der Angehörigen, ist es so angenehm, auf der Bank zu sitzen und eine "Belohnung" zu bekommen, worauf sie den ganzen Tag sehnsüchtig gewartet hat: ein Glas Sirupwasser. Vielleicht konnte ihre Familie sich nicht mehr als Sirupwasser für ihre Töchter und ein Glas Bier für den Vater in einer Wirtschaft leisten. Aber sicher dachte die kleine Gertrud damals nicht über solche Sachen nach. Sie genoss einfach ihren Tag, gefüllt mit frischer Luft, Sonnenschein und dem süßen Geschmack des Sirupwassers.



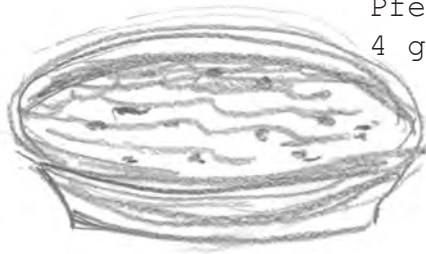




# Erbsensuppe

## Zutaten

4 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4 TL Öl  
900g Erbsen, junge  
4 TL Gemüsebrühe, (Instant)  
4 TL Zitronensaft  
5 TL Meerrettich  
(Sahnemeerrettich)  
Salz  
Pfeffer  
4 geräucherte Forellenfilets



Miia Myllylä  
05.09.1983, Finnland  
Ich mag selbstgemachtes Essen  
ich koche auch sehr oft.  
Erbsensuppe esse ich gern im  
Winter, weil es in Finnland  
sehr kalt sein kann.

## **Zubereitung**

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauchzehen darin anschwitzen.

Erbsen zugeben und mit 8 dl Wasser ablöschen.

Gemüsebrühe einrühren und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Suppe pürieren, mit Zitronensaft, Meerrettich, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Suppe in tiefe Teller füllen, Forelle in Stücken darauf legen und zu geröstetem Toast servieren.

# Sauerbraten



## Zutaten

1 kg Rindfleisch  
1 Markbein  
1 teil Essig  
3 Teile Weisswein oder  
Wasser  
1 Teil Zwiebel  
Nelken  
2 Rüebli  
2 Lorbeerblätter  
8-10 Pfefferkörner



Anna Kuhn  
09.03.1919, Zürich

### **Zubereitung**

Für die Beize alle Zutaten mischen, Zwiebeln und Rüepli in Stücke schneiden. Alles in ein Gefäss geben.

Darin das Fleisch 4-5 Tage einlegen, sodass es möglichst gedeckt ist. Das Fleisch täglich wenden.

Das Fleisch aus der Beize nehmen und abreiben. Danach wird es in in heissem Fett angebraten.

Bratensauce und je nach Bedarf Beize dazugeben.

Das ganze wird für 1,5 Stunden gekocht, bis der Braten schön weich ist.

## **Speisezettel von damals**

Anna ist im Jahr 1919 geboren und ist heute 90 Jahre alt. In ihrer Kindheit war das Leben noch ganz anders. Ihre Familie hat auf dem Lande gewohnt, in einem kleinen Haus. Alles war ganz weit und sie mussten mit der Kutsche in den Laden gehen. Auch das Essen war ganz anders und sie mussten alles auf einmal kaufen. Weil es keinen Laden in der Nähe gegeben hat und keine Kühlschränke, mussten sie alles im Keller aufbewahren. Es gab keine Bananen und Orangen früher, nur Birnen und Äpfel, die man

in der Schweiz anbauen konnte. Ihre Familie hat auch einen Hausgarten gehabt, wo sie Salat und andere Gemüse angebaut haben.

Die Schweizer haben früher ganz einfach gegessen. Kartoffeln haben sie schon damals viel gegessen, zum Beispiel Rösti. Die Familie hatte einen Steinofen im Haus, wo sie Brot gebacken haben. Sie haben ungefähr fünf Stücke Brot auf einmal gebacken. Das Brot war viel besser als heutzutage. Es war noch nach einer Woche frisch. Käse haben sie nur ein kleines Stück gekauft, weil er teuer war, und Butter haben sie selbst gemacht. Sie haben das Brot mit Käse gegessen, aber sie haben keine Butter benutzt. Fleisch haben sie auch selten gehabt und wenn, dann war es etwas Spezielles. Frau Kuhn hat erzählt, dass ihr Lieblingsessen als Kind Apfelmus war. Das haben sie auch im Winter gegessen. Wenn sie Geburtstag hatte, haben sie Fleisch, Kartoffelbrei und Schokoladenkuchen gegessen. Als sie etwa 12 oder 13 Jahre alt war, mussten sie auch eine Kochschule besuchen für zwei Jahre, einmal pro Woche. Da hat sie kochen gelernt. Alles was sie in der Kochschule gekocht haben, mussten sie auch essen.

Frau Kuhn erzählte auch, dass sie in ihrer Kindheit nur Wasser und frische Milch getrunken hat, weil sie keinen Saft oder Wein gehabt haben. Heutzutage ist das ganz anders, weil es fast überall einen grossen Laden gibt und man alles im Kühlschrank aufbewahren kann. Früher hat man alles selbst gemacht und heute kauft man es. Vieles hat sich verändert.



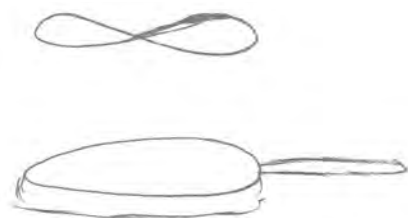




# CRÊPES

## Zutaten

4 Eier  
500 g Mehl  
( 100 g Zucker)  
100 g Butter  
7.5 dl Milch  
2.5 dL Bier  
1 Prise Salz



Sophie Henquinet  
02.11.1987, Frankreich  
Ich koche gerne Crêpes für  
meine Freude, weil es ein ganz  
benutzerfreundliches Gericht  
ist. Jeder kann die Crêpes mit  
dem essen, wozu er Lust hat. Am  
Ende alle sind zufrieden.

## **Zubereitung**

Schmelzen Sie die Butter in einem kleinen Kochtopf und lassen abkühlen.

In eine Rührschüssel giessen Sie das Mehl und den Zucker.

Graben Sie ein Loch. Geben Sie allmählich die Eier, die Milch, das Bier, das Salz hinzu und mischen von der Mitte bis an die Ränder.

Zum Schluss geben Sie die Butter hinzu und mischen Sie alles.

In eine sehr heiße Pfanne geben Sie einen halben Schöpflöffel Teig und backen ihn für ca. 3 Minuten.

## **Tipp**

Bereiten Sie nach Möglichkeit den Teig einige Stunden im Voraus vor.

Benutzen Sie die erste Crêpe als Teigtest:

Sofern die Crêpe ein wenig trocken ist, sollten Sie etwas Butter oder Milch hinzufügen.

Zerreisst die Crêpe, geben Sie unter ständigem Rühren etwas gesiebtes Mehl hinzu (um Klumpen zu vermeiden).

Sie können die Crêpes je nach Geschmack mit Obst, Marmelade, Nutella, Käse, Schinken, etc. füllen.

# GEFÜLLTE PEPERONI

## Zutaten

5 Peperoni (am liebsten  
gelb)  
6 mittelgrosse Kartoffeln  
Feta Käse  
Salz  
Pfeffer  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe



Stana Vuckovic

26.02.1956

Kochen macht mir grossen Spass.  
Am liebsten lade ich Gäste  
dazu ein. Die vielen Fernseh-  
Kochshow inspirieren mich auch  
immer wieder Neues auszupro-  
bieren und die gezeigten Sachen  
gleich nachzukochen.

### **Zubereitung**

Zwiebel und Knoblauch in kleine Stücke schneiden.

Kartoffeln in Würfel schneiden.

Den Feta Käse zerbröseln und mit dem Joghurt mischen.

Den oberen Teil der Peperoni abschneiden. Die Zutaten in die Peperoni füllen.

Mit etwas Öl verfeinen.

Bei mittlerer Hitze 30 bis 40 Minuten im Ofen backen.

### **Tipp**

In meiner Heimat servieren wir die gefüllten Peperoni typischerweise mit einem grünen Salat und selbstgemachtem ofenwarmem Weissbrot. Auch ein Sljivocic dazu darf nicht fehlen.

## **Heimat, aber eine fremde Heimat**

Stana Vuckovic arbeitet im Altersheim als Pflegerin. Sie wohnt seit 27 Jahren in der Schweiz. Vorher hat sie in Serbien gelebt.

Ihre Heimat zu verlassen und in die Schweiz zu kommen, war für sie eine grosse Erfahrung. Sie musste eine neue Kultur und eine verschiedene Mentalität lernen. Es war auch eine Gelegenheit, um eine andere Esskultur zu entdecken.

Am Anfang schmeckte ihr die Schweizer Küche überhaupt nicht. Alles war so ungewöhnlich, wie zum Beispiel

die Salatsauce. Aber allmählich hat sie einige neue Gerichte probiert. Trotzdem war es noch seltsam, hier alle Lebensmittel in den Supermärkten zu kaufen. Als sie ein Kind war, ging ihr Vater nur einmal pro Monat einkaufen. Er kaufte nur die Produkte, die sie selbst nicht herstellen konnten, wie Kaffee oder Salz. Alles wurde zu Hause selbst gemacht. Sie assen die Gemüse vom Garten und benutzten die Saisonprodukte. Stana trank selbst gemachten Saft und selbst gemachten Tee zu Hause. Meistens trank ihre Familie Hagebutten- oder Kamillentee. Genauso machte ihre Mutter jeden Tag selber Brot. Sie erinnert sich noch heute, wie das Haus nach Brot duftete.

Stana machte im Sommer auch ihre Nudeln immer selbst. Man fabrizierte diese Nudeln draussen und ohne Maschine. Man musste sie mit den Händen machen. Um die Nudeln zu trocknen, wurden sie in der Sonne ausgebreitet. Danach wurden die Nudeln in einem grossen Leinsack aufbewahrt. Es ist nicht schwer, sich auszumalen, wie gut diese selbst gemachten Nudeln schmecken.

Auch wenn es am Anfang nicht so einfach war für Stana, hat sie schnell viel über die Schweiz und ihre Kultur gelernt. Jetzt kocht und isst sie gern die Schweizer Küche. Sie kocht heute die Schweizer Gerichte sehr oft, ebenso wie die Gerichte ihrer Heimat.



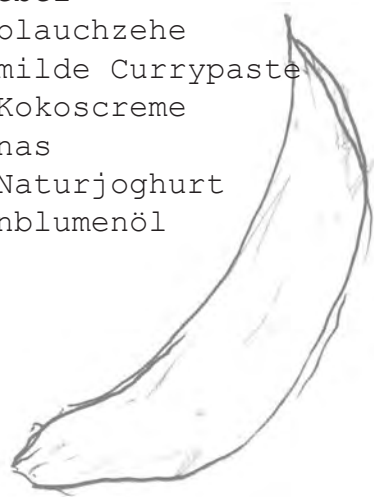




# Curry Rindfleisch

## Zutaten

150 g Rindfleisch  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
50 g milde Currypaste  
30 g Kokoscreme  
1 Ananas  
20 g Naturjoghurt  
Sonnenblumenöl



Haoning Zhang  
22.02.1980, China  
Wenn ich zu Hause bleibe, koche ich gerne selbst. Meistens mache ich mir einfach Spaghetti, aber am Wochenende will ich kompliziertere, chinesische Gerichte.

## **Zubereitung**

Zuerst erhitzt man das Sonnenblumenöl in einem Wok. Nach 1 Minute brätet man das geschnittene Rindfleisch im Wok an.

Die Zwiebel und Knoblauchzehen sollen nach 3-5 Minuten in den Wok gegeben werden.

Zum Schluss die Currypaste in den Wok geben. Aufkochen, abdecken und 30 Minuten köcheln lassen.

Die Kokoscreme zugeben, dann wird die Sauce sämig.

Ananas und Joghurt zufügen und nach ca. 2 Minuten ist alles fertig.

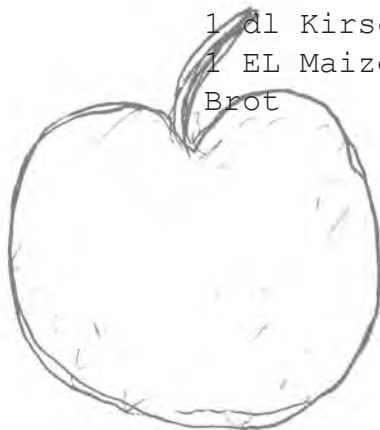
## **Tipp**

Wenn ich allein esse, ist Reis immer eine super Idee, mit Curry Rindfleisch zu essen. Aber wenn ich mit Freunden teile, koche ich mit Gemüse wie Okra oder grünen Bohnen.

# Käse-Fondue

## Zutaten

800 g Fonduemischung  
4 dl Weisswein  
3 Knoblauchzehen (1  
davon zum Ausreiben)  
1 dl Kirsch  
1 EL Maizena  
Brot



Silvia Kruppenacher  
14.03.1941, Zürich  
Fondue essen heisst für mich  
gemütliches Zusammensein mit  
Freunden.

### **Zubereitung**

Brot in mundgrosse Stücke schneiden.

Das Caquelon mit Knoblauchzehe ausreiben.

Fonduemischung und Maizena in das Caquelon geben.  
Weisswein dazu geben.

Fonduemischung auf Herdplatte unter vielem Rühren  
schmelzen lassen.

Wird es etwas fester, Kirsch dazugeben und eventuell  
mit etwas Pfeffer würzen.

Ist das Fondue schön sämig, kann das Caquelon auf  
das Rechaud gestellt werden.

Jetzt die grosse Arbeit: Immer mit dem Brot schön  
rühren, damit es nicht anbrennt.

### **Tipp**

Man kann auch anstelle von Brot in Stücke geschnittene  
Birnen oder Gschwellti (Kartoffeln) verwenden.

## **Mutters Küche schmeckt am besten**

Silvia ist eine Rentnerin, die zurzeit im Altersheim Wildbach wohnt. Sie ist ein typischer Fisch (Horoskop): modisch, sympathisch und gefühlvoll. Ausserdem ist sie immer bereit, die Natur und ihre Umgebung zu geniessen.

Vor ihrem Ruhestand arbeitete sie als Sekretärin bei einer Versicherung. Ihre Berufserfahrung und ihre Sprachkenntnisse beeindruckten mich. Ich erinnere mich daran, als ich sie erstmals besuchte, konnte sie flüssig mit mir auf Hochdeutsch und sogar Englisch reden.

Wir haben uns vier Mal unterhalten und die Themen waren umfassend. Obwohl es unsere Aufgabe war, über Essen zu sprechen, fanden wir es interessanter, die Meinungen über die Kultur auszutauschen. Silvia kochte nicht so viel, also habe ich gedacht, was besser sein kann, als eine Rentnerin einem auländischen Student ihre Meinung und Geschichte anzuvertrauen. Bevor ich in die Schweiz gekommen bin, habe ich gehört, dass alle Schweizerinnen und Schweizer geschickt in Weltpolitik und Wirtschaft

sind. Silvia ist diesbezüglich ein Vorbild: Ihre Themen im Alltag reichen von der Religion bis zur schweizerischen Aussenpolitik.

Eigentlich fand ich, dass Silvia am Essen nicht so interessiert ist. Vielleicht gibt es zu viele Sachen, die sie in ihrem Ruhestand genießt und das Essen ist dabei nur ein Faktor. Wie die meisten Schweizerinnen und Schweizer mag sie Fondue und Raclette sehr gerne. Besonders vermisst sie das Essen von ihrer Mutter. Wenn ich sie gefragt habe, sprach sie meistens über den Geschmack der Mutter. Alles von ihrer Mutter fand sie speziell, von den Zutaten bis zur Zubereitung, die sie selbst nicht reproduzieren kann.

Als ich ihr mitgeteilt habe, dass ich lange Zeit im Ausland studiert und gearbeitet habe, fand sie das sehr schade, weil ich so nicht jeden Tag die Gerichte meiner Mama geniessen konnte. Sie sagte mir immer wieder, dass man normalerweise erst etwas bedauert oder wichtig findet, wenn man es verliert. Für Silvia, so denke ich, lässt sich kein Gericht mit der Küche ihrer Mutter vergleichen.

In China gibt es ein Sprichwort: „Die Wörter der Alte sind Gold.“ Ich glaube, das habe ich von ihr gelernt.

Unser letzter Treffen (am 25.03.2009) war mir wichtig, weil ich am Morgen meine Masterarbeit abgegeben hatte, und die Stunden am Nachmittag mit Silvia waren mein letzter Unterricht an der Hochschule.

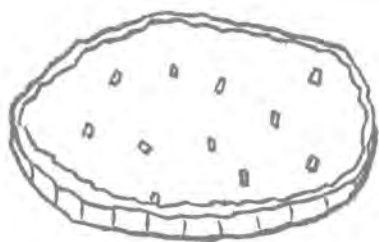
Dank dir, Silvia, schätze ich alles von meiner Mama mehr. Du bist mir eine Lehrerin geworden.







# Quiche Lorraine



## Zutaten

### *Teig*

180 g Mehl.

90 g Butter, in Würfel geschnitten

3 EL Wasser

1 Fingerspitze Salz

### *Belag*

150 g Speckwürfel

3 dl Creme fraîche

2 grosse Eier

Salz

Pfeffer

Muskat



Jean Bleron

21.07.1990, Frankreich

Ich koche gern, aber nicht sehr oft. Ich habe immer Freude eine kalte oder heisse Quiche Lorraine zu essen.

## **Zubereitung**

### *Teig*

Geben Sie das Mehl und das Salz in eine Schale und mischen Sie von Hand die Butter darunter; das Gemisch muss wie ein Semmelmehl sein.

Geben Sie langsam Wasser dazu und kneten Sie den Teig bis er eine glatte Kugel ist, die nicht an der Schale klebt.

Wenn der Teig gut ist, wallen Sie ihn aus. Legen Sie ihn dann in eine runde Form (ca. 10 cm Radius) und stechen Sie den Tortenboden mit einer Gabel ein. Den überschüssigen Teig schneiden Sie weg.

### *Beilage*

Dünsten Sie langsam die Speckwürfel in einer Pfanne.

Mischen Sie in einer Schüssel Creme fraîche, Eier, Salz, Pfeffer und Muskat.

Verteilen Sie die Speckwürfel auf dem Teig und giessen Sie die Mischung aus der Schüssel darüber.

Nun wird die Quiche Lorraine 30 Minuten im Backofen mit 200°C gebacken, bis sie gut aufgegangen und goldbraun ist.

## **Tipp**

Achten Sie darauf, nicht zu viel Salz zu nehmen, da die Speckwürfel schon gesalzen sind.

Sie können auch einen Blätterteig kaufen, so ist das Rezept einfach und schnell zu machen.

# Kartoffelstock

## Zutaten

1 kg Kartoffeln (mehlig  
kochend))  
2-3 dl Milch  
ein Prise Salz  
ein Prise Muskat  
50 g Butter



Benlala Ruth, Zürich  
19.01.1931  
Hunger ist der beste Koch

### **Zubereitung**

Kartoffeln kochen, dann schälen und zum Schluss mit einer Gabel gut zerdrücken.

Die Kartoffeln in ein Topf legen, in dem ein bisschen warm Milch ist.

Alles muss noch kompakt sein. So lange Milch zugeben und mit einem Schwingbesen mischen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Zum Schluss Muskat und Butter zufügen.

### **Der beste Kartoffelstock der Welt**

Mein Vater hat jeweils den Kartoffelstock vor dem Anrichten - im Kochtopf - mit Schwingbesen, Energie und Liebe so schön fein geschwungen, dass es für uns Alle der beste Kartoffelstock der Welt war;

weswegen ich mir zu meinem späteren Hochzeitsfest schon immer Kartoffelstock wünschte! (den ich dann, wenn gleich auch erst mit 47 Jahren und 10 Monaten bekam!)

## **Schlagrahm, gut gelüftet.**

Es war an einem Mittwochnachmittag, der dennoch ruhig begann. Frau Benlala muss zwischen 4 und 5 Jahre alt gewesen sein. Ihre beiden Schwestern waren 3 und 7 Jahre alt.

Sie wurden alle eingeladen von ihrer Patin, die in Zürich Altstetten wohnte und 20 Jahre älter war. Die Patin hatte schon Karamellen vorbereitet, als

die drei Kinder mit ihrer Mutter ankamen. Ihre Mutter verabschiedete sich sofort wieder und die Kinder blieben bei der Patin.

Die Patin, die auch ihre Tante war, holte ein Blech voll von Karamellen aus dem Backofen und stellte es auf den Küchentisch, damit es abkühlte.

Nachdem sie die Meringues und den Schlagrahm vorbereitet hatte, gab sie jedem Mädchen einen vollen Teller.

Dann musste die Patin kurz weg. Die kleinen Mädchen, frei von aller Autorität, kümmerten sich um ihre Teller. Aber nicht so, wie man denken könnte... Sie vermieden mit ausgeprägtem Ordnungssinn die leckeren Karamellen und Meringues, und konzentrierten ihre Aufmerksamkeit ganz auf den Schlagrahm, den sie fleissig mit ihren kleinen Löffeln in die Luft schleuderten.

Die Rückkehr der Patin stoppte die ballistischen Forschungen der angehenden kleinen Ingenieurinnen. Sie mussten dann den ganzen Schaden aufputzen und abtrocknen, bevor sie wieder gehen konnten.

Was ihre Mutter betraf, hat sie nie etwas davon erfahren, weil das Geheimnis gut bewahrt wurde.







# Timbale de volaille

## Zutaten

4 Pouletschenkel (Bio)  
8 Tranchen Kochspeck  
800 g Rüebli  
400 g Lauch  
200 g Champignons  
1 grosse Tomate  
Öl zum Anbraten  
Salz  
Pfeffer  
Blätterteig



Daniel Römer  
05.10.1962, Zürich  
Die Timbale de volaille eignet sich sehr für Einladungen. Sie kann gut vorbereitet werden und lässt mir Zeit, mich um meine Gäste zu kümmern. Die Timbale ist sehr attraktiv, schmackhaft, begeistert vor allem zur kalten Jahreszeit.

## **Zubereitung**

Pouletschenkel mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl scharf anbraten.

Pouletschenkel abkühlen lassen und mit Speck umwickeln.

Geschälte Rüebli mit Röstiraffel oder Zyliss-Handhobel raffeln.

Lauch waschen und in grobe Ringe schneiden.

Champignons waschen und vierteln.

Tomate waschen und in grobe Stücke schneiden.

Pouletschenkel in Schmortopf legen und mit dem Gemüse zudecken, leicht würzen.

Schmortopf ganz mit ausgewalltem Blätterteig zudecken. Der Teigrand soll etwas dicker sein, damit er gut am Schmortopf angedrückt werden kann. In der Mitte des Teiges ein Loch ausschneiden, damit Dampf entweichen kann.

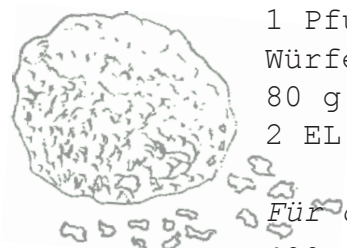
Mit Alufolie abdecken (in diese auch ein Loch schneiden).

Bei 200° C in der Mitte des Ofens backen. Nach 1 Stunde Alufolie entfernen und das Ganze weiterbacken, bis der Teig schön goldbraun ist.

# Rosa's Marillenknödel

## Zutaten

1 Pfund Aprikosen  
Würfelzucker  
80 g Butter  
2 EL Griesszucker



## Für den Teig:

400 g Kartoffeln (mehlige  
Sorte)  
120 g Weissmehl  
20 g Butter  
Salz  
1 Eigelb  
Mehl zum Auswallen  
1 EL Puderzucker zum  
Bestäuben



Rosa Schiess  
27.07.1927, Zürich  
Als gebürtige Österreicherin  
schwärme ich natürlich von  
Knödeln aller Art. Beim  
Gedanken an Knödel fühle  
ich mich ganz fest in meine  
Jugendzeit daheim in Kärnten  
zurückversetzt.

## **Zubereitung**

Kartoffeln in Salzwasser weich kochen und anschliessend schälen.

Noch heiss durch das Passevite passieren.

Eigelb, Butter und Salz unter die erkalteten Kartoffeln mischen; etwas Mehl dazugeben und zu einem glatten Teig kneten.

Grosse Pfanne mit Wasser und Salz aufkochen.

In der Zwischenzeit die Aprikosen waschen und abtrocknen. Längs so aufschneiden, dass der Stein herausgenommen werden kann, die beiden Hälften aber nicht getrennt werden. In jede Aprikose einen halben Würfelzucker stecken und wieder zudrücken.

Den Kartoffelteig auf bemehlter Unterlage 3-4 mm dünn auswallen. In Quadrate schneiden, die so gross sind, dass je eine Aprikose darin eingepackt werden kann.

Die Früchte so einhüllen, dass sie nicht mehr sichtbar sind und in den Handflächen sorgfältig zu Kugeln rollen.

Knödel ins kochende Salzwasser legen. Wenn das Wasser wieder beginnt zu kochen, Hitze reduzieren: Es darf nicht sprudeln!

Butter in der Bratpfanne schmelzen, Paniermehl dazugeben und rösten. Zucker dazugeben.

Die Knödel nach 10 Minuten aus dem Wasser nehmen und sorgfältig abtropfen lassen. Auf eine heisse Platte anrichten und die Paniermehlbrösmeli darübergaben. Am Schluss mit Puderzucker bestäuben und heiss servieren.

## **Liebe und Geschichten gehen durch den Magen**

Rosa fällt bei unserem ersten Treffen nicht gleich mit der Tür ins Haus. Dabei hat sie – wie sich herausstellt – Einiges zu erzählen! Geboren im Kärntner Lavental ist Rosa in einer Familie aufgewachsen, fast so gross wie eine Fussballmannschaft. Und da musste es ja zwangsläufig immer wieder auch ums Essen gehen. Und auch um viele Gegensätzlichkeiten. Einmal erzählt mir Rosa vom – seltenen, aber blutigen – Schweineschlachten am frühen Morgen und beim nächsten Treffen sind ihre Erinnerungen bei den Lebensmittelkarten, welche ständige Begleitung durch die Jahre des zweiten Weltkriegs waren.

Einmal aufgetaut, ist Rosa kaum mehr zu stoppen mit ihren vielen Episoden rund um ihre Familie: den frühen Verlust ihrer Mutter beispielsweise und die vielen Wege, die sie unter ihre Füsse hat nehmen müssen. Da wären erst einmal die Wege zur Schule.

Nur mit Maisbrei und Milch gestärkt, geht Rosa jeweils dorthin. Und nichts mehr als Suppe und Mais gibt's dann am Mittag - wenn überhaupt - und am Abend geht sie mit Mais im Bauch auch wieder ins Bett.

Nach dem Tod ihrer Mutter kommt Rosa bei einem Onkel unter, der Bähnler war. Und - nach vielen weiteren Geschichten, die ihr Leben schreibt - kommt Rosa mit der Bahn schliesslich in die Schweiz: nach Zürich. Erst wohnt sie bei einer griechischen Auslandschweizerfamilie an der Dufourstrasse und später arbeitet sie als Küchenmädchen in einem Restaurant. Übers Essen im Restaurant, wo sie arbeitet, lernt sie dann ihren Mann Jakob kennen. Und diese Geschichte berührt mich - und wahrscheinlich auch Rosa - heute noch. Sie lernt in der Schweiz Pommes frites machen! Nicht gerade ein typisches Schweizer Gericht aus jener Zeit - aber für Rosa und Jakob der Weg zur Gründung einer Familie. Im Restaurant - eben da wo Rosa arbeitet - kommt Jakob regelmässig zum Jassen und scheinbar auch zum Pommes frites essen. Rosas Pommes frites! Jassen - so Rosa - lernt sie nie; Kochen für Jakob und später ihre Kinder aber sind und bleiben ihr wichtig. Und schwärmen über die vielen Mehlspeisen aus der Heimat von Rosa tut nicht nur ihre Familie, auch mich hat sie angesteckt. Das Münsterli der Marillenknödel habe ich gleich ausprobiert und weils so gut geschmeckt hat, empfehlen Rosa und ich die Knödel zum Nachmachen.

Liebe und Geschichten gehen eben beide durch den Magen - am besten mit einem Glas Johannisbeersaft: „Der riecht so gut!“ träumt Rosa beim Erzählen.







# Guacamole

## Zutaten

2 Vollreife Avocados .  
2 Zitronen  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1-2 Chilischoten  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle



Juliana Zapata

Kolumbien

Ich koche am liebsten, wenn ich mit meinen Freunden und meiner Familie essen kann. Ich esse besonders gerne kolumbianisches Essen.

### **Zubereitung**

Avocados längs halbieren, entsteinen und schälen.

Wenn das Avocadofleisch weich geung ist , mit der Gabel zerdrücken, ansonsten mit dem Stabmixer pürieren.

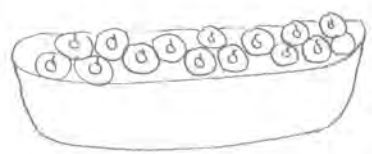
Den Zitronensaft sofort untermischen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Chilis waschen und längs aufschlitzen, Kerne und Stiele entfernen, die Schoten fein hacken.

Mit Öl, Zwiebel, Knoblauch und Chilis unter das Avocadopüree mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und untermischen.

# Riz Casimir



## Zutaten

Geschnetzeltes Pouletfleisch  
1 Dose Kirschen  
1 Dose Pfirsiche  
Curry  
Salz  
Butter  
Mehl  
Milch  
Reis



Vera Huber  
26.02.1942, Zürich  
Riz Casimir habe ich oft  
gekocht. Es ist nicht nur deko-  
rativ und schmeckt gut, sondern  
es ist auch schnell gemacht.

### **Zubereitung**

Das Fleisch 10-15 Minuten im Öl anbraten, dann zur Seite stellen.

Currysauce: In einer Pfanne Butter erwärmen. Dann Currypulver hinzufügen und kurz dünsten. Schliesslich Mehl und Milch dazugeben, rühren, aufkochen und nach Bedarf würzen.

Reis kochen, ca. 15-20 Minuten.

Den Reis auf einer grossen Platte anrichten, dann das Fleisch und die Currysauce auf den Reis geben.

Darauf die Pfirsichhälften anrichten und jeweils eine Kirsche hineinlegen.

## **Überraschungsmenü im 4-Sterne-Hotel**

Es war ein lustiger Abend im Altersheim. An einem Abend wurde Lotto gespielt. Die ganze Nacht hatte Frau Huber noch nie gewonnen, nicht einen Franken. Doch zu ihrer Überraschung gewann sie dann doch noch den ersten Preis: Ein Wochenende in einem Erstklasshotel in Rapperswil für 2 Personen, Essen inklusiv.

Sie nahm ihren Freund mit. Zusammen fuhren sie an einem milden Tag im November nach Rapperswil. Das Hotel war sehr schön und gross. Nach der Ankunft in Rapperswil gingen sie zuerst ins Casino. Mit viel Glück gewann Frau Huber 50 CHF und ihr Freund 60 CHF.

Später gingen sie im sehr elegant Hotel-Restaurant zum Nachtessen. Sie bestellten das Überraschungsmenü, das bedeutet, man weiss nicht, was man alles essen wird. Das Menü an dem Abend bestand aus 5 verschiedenen Gerichten. Es waren kleine Gerichte, aber sie schmeckten sehr gut. Zuerst gab es eine Suppe, dann Kartoffel-Gratin mit Gemüse. Das dritte Gericht war Krabbe mit Sauce und dann folgte Rindfleischfilet mit Pommes und Reis. Zum Schluss servierte man schliesslich noch 5 verschiedene Käse.

Sie haben 3 Stunden lang gegessen und sind danach schon um 10 Uhr schlafen gegangen.

Am nächsten Tag , haben sie um 10 Uhr gefrühstückt. Es gab unterschiedliche Arten von Brot und Konfitüre, und sie haben 1 ganze Stunde lang gegessen. Danach fuhren sie nach Hause zurück mit viel Essen in ihren Mägen.







# Mongolische Teigtaschen

## Zutaten

### *Nudelteig*

250 g Mehl

1,5 dl Wasser

1 dl Margarine

Salz



### *Füllung*

300 g Hackfleisch

1 Zwiebel grob gehackt

1 Knoblauchzehe gehackt

Salz

Pfeffer

Kümmel



Tsogzoltseren Samdanjamts

25.10.1987; Mongolei

Ich koche gern. Die mongolischen Teigtaschen schmecken sehr fein. Die Leute haben sie eigentlich alle gerne. Dieses Essen ist gut, wenn man müde ist, weil es gedämpft ist.

## Zubereitung

### *Füllung*

Hackfleisch, gehackte Zwiebel und Knoblauch mischen. So viel Wasser dazugeben, bis die Masse geschmeidig zu verarbeiten ist. Kräftig salzen und würzen (der Teig ist ungesalzen).

### *Teig*

Mehl und Wasser zu einem festen Teig kneten und ca. 15 Minuten stehen lassen. Den Teig in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden, die Streifen rollen. Die Rollen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, die Stücke mit dem Finger flachdrücken.

### *Zusammenecken*

Auf einer Seite den Rand zusammenfalten und mit den Fingerspitzen zusammendrücken. Neben der zusammengedrückten Stelle eine weitere Falte bilden und etwas nach aussen versetzt ebenfalls festdrücken. Auf die gleiche Weise fortfahren und dabei das ganze laufend mitdrehen. Am Ende ist ein Ring entstanden, welcher einen kleinen Beutel aus Teig oben zusammenhält. In der Mitte bleibt eine kleine Öffnung.



# Rösti mit Bratwurst

## Zutaten

2-3 festkochende Kartoffeln  
pro Person (Gschwellti vom  
Vortag)

Butter

Zwiebel

Bratwurst

(evtl. einige Speckwürfel)



Peter Meier

19.03.1938, Zürich

Kobra verweist auf exotische  
Küchen (chinesisch, Thai etc.)  
die ich auch sehr gerne habe.

### **Zubereitung**

Die geschälten Kartoffeln mit der Röstiraffel raffeln (es geht viel besser, wenn die Kartoffeln nicht warm sind).

Die feingeschnittenen Zwiebeln in der Butter andünsten.

Dann die Kartoffeln dazugeben.

Einige Minuten immer wieder kehren.

Dann anbraten lassen ohne zu rühren, bis die Seite unten goldbraun ist.

Mit einem gleich grossen Teller wie die Pfanne Rösti kehren und auf der anderen Seite knusprig braten lassen.

(Jede Seite ca. 15 Minuten auf nicht zu grosser Hitze braten lassen)

Bratwurst in einer Bratpfanne oder auf dem Grill auf jeder Seite einige Minuten bräteln lassen.

### **Tipp**

Herzhaft sind auch Rösti aus rohen Kartoffeln. Dazu gehört immer Salat.

## Schlangensuppe

Herr Meier ist Schriftsteller, deshalb ist er sehr neugierig, finde ich. Er hat 2 Bücher und viele Artikel geschrieben. Das erste Buch, das "Stationen" heisst, hat einen Preis vom Stadtpräsidenten bekommen. Als er jung war, reiste er sehr viel. Zum Essen hat er mir die folgende Geschichte erzählt.

Ich bin einige Male nach Thailand gereist. Da bin ich meistens in das selbe Restaurant gegangen. Einmal habe ich ein spezielles Restaurant aufgesucht und habe mir die Speisekarte angeschaut. Im Menü gab es ganz spontane seltsame Gerichte, mit Schlangenfleisch. Schlangen-Gerichte sind thailändische Spezialitäten. Zum Beispiel: Kobra-Schlangensuppe. Die habe ich ausgewählt, weil ich einerseits gerne Suppen habe und weil ich andererseits sehr neugierig war und mich gefragt habe: Was für ein Essen ist das? Wie schmeckt es? Wie macht man es? Ist es eine richtige Schlangensuppe? Was für Zutaten hat sie?

Aber das war wirklich eine ganz spezielle Suppe. Was der Kellner mir brachte, sah sehr merkwürdig aus. Der Kopf von der Kobra schaute aus der Schüssel. Ich habe das gegessen und es schmeckte eigentlich fast wie Aal und war sehr scharf. Die Zutaten waren Gewürze wie Zitronengras oder Koriander. Aber ich habe nicht so gern Zitronengras. Die Thailänder haben es sehr gerne, weil sie es frisch finden. Fast alle thailändischen Suppen enthalten Zitronengras. Ich habe gerne Kokosmilch in der Suppe, damit sie nicht so scharf ist. Dieses Essen habe ich zum ersten und letzten Mal gegessen. Ich mochte diese Suppe nicht, aber ich erinnere mich immer noch daran, denn das war etwas ganz Anderes.







# Enchiladas

## Zutaten

8 grosse Mais-Tortillas  
1 Zwiebel  
1 Tüte Tex-Mex-Kräutern  
500 g Rindhackfleisch  
1 rote Chilischote  
3 EL Olivenöl  
500 g passierte und  
gesiebte Tomaten  
75 g abgelagerte Käse  
(gerieben)  
1/8 l saure Sahne



Erik van der Bijl  
26.11.1985, Niederlande  
Ich koche nicht zweimal das-  
selbe. Wenn ich etwas koche,  
variiere ich jedes Mal die  
Gemüse oder Kräutern, die ich  
gebrauche. Das macht das Kochen  
und Essen immer spannend.

## **Zubereitung**

Die Zwiebel und die rote Chilischote in kleine Stückchen schneiden und in einer Bratpfanne mit wenig Olivenöl anbraten. Wenn die Zwiebelstückchen sich verfärben, das Hackfleisch hinzufügen. Die Kräutern mit den Tomaten und dem Olivenöl mischen. Wenn das Hackfleisch fast gar ist, ein Drittel vom Tomaten-kräuterngemisch zum Fleisch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Mischung aus der Bratpfanne über die Tortillas verteilen. Die Tortillas zusammen falten wie einen gefüllten Zylinder. In eine Gratinform ein Drittel vom Tomatenkräuterngemisch geben. Die gefüllten Tortillas in die Gratinform legen, so dass sie sich nicht öffnen. Das Ganze mit dem übrigen Tomatengemisch überdecken. Zudecken mit dem Käse und in den auf 200° C vorgeheizten Ofen schieben.

Im Ofen lassen, bis der Käse eine Kruste bildet. Servieren mit einem Klecks saurer Sahne. Es schmeckt gut mit Reis.

## **Tipp**

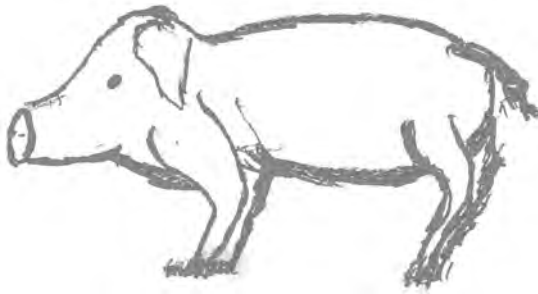
Die Samen der roten Chilischote sind am schärfsten. Wenn Sie scharfes Essen nicht mögen, entfernen Sie die Samen, bevor sie die Chilischote hinzufügen.

Wenn der Geschmack von den Tomaten Ihnen nicht anwesend genug ist, können Sie beim Würzen auch ein bisschen Zucker zugeben.

# Sauerkraut mit Speck

## Zutaten

500 g Sauerkraut  
150 g Speck  
20 g Wachholderbeeren  
1 Blatt Echter Lorbeer  
1 Zwiebel  
Weisswein  
Butter



Rosa Keller, Zürich

15.06.1923

Früher haben wir immer selber Sauerkraut eingemacht. In einem Steinguthafen haben wir frischen Kabis mit verschiedenen Zutaten und Gewürzen vermennt und so lange gelagert, bis das Sauerkraut geniessbar war.

### **Zubereitung**

Die Zwiebel in kleine Stücke schneiden und mit Butter leicht anbraten.

Dann den Speck, das Lorbeerblatt, die Wachholderbeeren und das abgetropften Sauerkraut zufügen und alles mit ein bisschen Weisswein oder Wasser für 1,5 Stunden schmoren. Dann und wann rühren.

### **Tipp**

Das Sauerkraut ist gut mit Kartoffelstock oder Röstkartoffeln.

## **Einfach kochen damals**

Frau Keller ist 86 Jahre alt. Sie hat immer einfach gekocht, seit sie 16 Jahre alt war. Sie sagt, dass die Leute gegenwärtig zu kompliziert kochen. Ausserdem hat sie gesagt: „Die komplizierte Küche ist einer der Gründe, warum so viele Leute heutzutage zu fett sind.“

Aber was ist das, die einfache Küche? Um diese Frage beantworten zu können, müssen wir einen Blick in die Kochecke von vor ungefähr 70 Jahren werfen.

Als Rosa Keller 16 Jahre jung war, hat sie bei einer Arztfamilie in St. Gallen gewohnt. Dort hat sie im Haushalt mitgearbeitet. Die Gerichte, die sie dort gekocht hat, bestanden aus Kartoffeln und Gemüse, und zuweilen aus einem Stück Fleisch. Die Gemüse konnte man nicht einfach in der Migros oder im Coop kaufen, man musste sie selbst pflanzen. Dafür hatten sie einen Garten mit zum Beispiel Bohnen und Erbsen. Wenn Rosa Keller mit Kochen anfangen wollte, dann musste sie zuerst das Gemüse aus dem Garten holen und waschen.

Realisieren Sie, dass man damals nicht das ganze Jahr jede Gemüse essen konnte, sondern nur das Gemüse, das in dieser Jahreszeit geerntet wurde?

War das Gemüse in der Küche, musste sie es schneiden und kochen. Ausserdem mussten auch die Kartoffeln geschält und gekocht werden. Aber in diesen vergangenen Zeiten hat man nicht vier oder sechs Kochplatten gehabt wie heute, sondern nur ein Feuer mit einer oder zwei Pfannen. Das Feuer, das man zum Kochen brauchte, konnte man nicht einfach einschalten. Nein, man hatte kein Gasnetz. Um ein Feuer zu machen, musste man deshalb in den Wald gehen, Holz sammeln oder fällen und passend zusägen. Dieses Brennholz musste danach unten in den Ofen gelegt werden. Das Anzünden war auch gar nicht leicht. Man konnte kein Feuerzeug benutzen, doch man brauchte dünne Späne Holz von einem trockenen Holzstück. Wenn Frau Keller dann endlich Feuer hatte, konnte das Kochen beginnen.

Vergleichen wir jetzt den Kochprozess von damals mit heute. Heute kaufen wir gewaschenes und geschnittenes Gemüse und kochen es. Dazu machen wir Kartoffeln, Pasta oder Reis. Oft haben wir sogar eine Büchse mit fertiger Sauce, die wir öffnen und über die Gemüse oder Pasta leeren. Wenn wir zum Beispiel Pasta Bolognese kochen, können wir in zehn Minuten fertig sein.

Jetzt wissen wir, was Rosa Keller mit einfach Kochen gemeint hat und warum die Leute früher nicht zu dick wurden. Der Kochprozess brauchte fast mehr Energie, als das Essen eintrug. Ob das Kochen wirklich einfacher war, können wir bezweifeln.







# Nudelgericht mit geschnetzeltes Pouletfleisch



## Zutaten

600 g geschnetzeltes Pouletfleisch  
2-2.5 Pakete Chinesische Nudeln  
2-3 Rüebli  
1-2 Lauchstangen  
1-2 Zwiebeln  
1 Knoblauch  
1 Becher Bouillon  
1 Wirzkopf oder Kohl (fein hacken)



Munkhsaruul Boldbaatar  
03.11.1988, Zürich  
Ich koche gern und es macht mir Spass. Diese Nudeln koche ich sehr oft. Weil es einfach und schmackhaft ist.

### **Zubereitung**

Teigwaren 10- 13 Minuten kochen (probieren + nach Gefühl).

Gemüse schneiden, Fleisch würzen.

geschnetztes Pouletfleisch anbraten, in einen Teller geben.

Gemüse in die gleiche Pfanne geben, ein wenig Öl dazu geben, rühren, weich kochen.

Fleisch und Gemüse mischen, die gekochten Teigwaren in die gleiche Pfanne geben, alles gut mischen und würzen.

Das Ganze umrühren.

### **Tipp**

Nach einem strengen Arbeitstag brauchen Sie für dieses Gericht nicht viel Zeit fürs Kochen.

## Kaninchenragout mit Pilzen

### Zutaten

Kaninchenragout  
Einige frische Champignons  
Eingeweichte Totentrompeten und Eierschwämme  
1 Zwiebel  
1 Knoblauch  
Öl/Fett zum Anbraten  
Bouillon  
1 dl Weisswein oder saure Most  
1 EL Mehl  
Salz, Pfeffer, Paprika



Gertrud Gubler  
16.12.1923  
Meine Mutter war Köchin. Alle Verwandten wollten am Sonntag das feine Kaninchenragout mit Kartoffelstock sich zu Gemüte führen. Daher war die gute Stube sonntags immer voll.

### **Zubereitung**

Fleisch abspülen und trocken tupfen

Mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten bis es schön  
Farbe angenommen hat. Herausnehmen. Dann in  
derselben Pfanne die Pilze beugeben und einige  
Minuten anbraten lassen mit etwas Mehl und Weisswein  
oder suure Most ablöschen.

Bouillon dazugeben, ein wenig einkochen lassen.

Zum Schluss das Fleisch dazugeben und ca. 45 Minuten  
köcheln lassen.

### **Tipp**

Dazu passt sehr gut ein Kartoffelstock.

## **Die Erinnerung an das Lieblingsessen**

... ich warte auf den Sonntag. Jeder Sonntag ist für mich wie ein Feiertag, wenn meine Mutter Kaninchenragout kocht. Wir assen dieses Essen ein oder zwei Mal im Monat. Das ist mein Lieblingsessen seit meiner Kindheit, sogar heute noch. Ich habe immer grosse Freude daran.

Meine Mutter war eine gute Köchin. Wenn die Mutter am Sonntag Kaninchenragout kochte, bereiteten wir es am Samstag vor. Am Samstagnachmittag ging ich mit

meinem Vater in den Wald, um Pilze zu sammeln. Nachdem wir nach Hause gekommen waren, legte ich die Pilze in ein Becken mit Wasser, damit die Erde ab gespült wird.

Der Vater schlachtete das Kaninchen. Manchmal hatten wir bis zu 20 Kaninchen, die von meinem Vater gefüttert wurden.

Meine Mutter kochte die Fleischsauce. Am Morgen hat die Mutter das Wasser, in dem die Pilze lagen, weggeschüttet. Die Pilze hatten einen ganz besonderen Geschmack und alle wollten möglichst viel davon. Aber allzu viele konnte man nicht essen. Sonst überwog das Fleisch die Pilze. Die Pilze ass man nur als Beigabe.

Zum Dessert hatten wir meistens Kuchen und Kaffee. Aber Mutters Kuchen war besonders gut und für mich als Kind ein Wunder. Der Kuchen wurde in der Mitte durchgeschnitten. Die Mutter hat auf die untere Hälfte selbstgemachte Vanillecreme gegossen oder geschlagenen Rahm schön darauf gelegt und dann alles mit der oberen Hälfte wieder zugedeckt.

Manchmal durfte ich den Rahm schlagen. Wenn ich den Rahm schlug, naschte ich immer. Meine Mutter sagte: „Lass die Finger davon!“.







# Geräucherter Lachs mit neuen Kartoffeln

## Zutaten

0,5-1 kg Lachsfilet(s)  
Meersalz  
weisser Pfeffer  
Würfelzucker  
Erlenholzspäne  
Kartoffeln  
Salat



Ville Widgrén  
01.08.1983, Finnland  
Ich koche immer praktisch und  
schnell.

### **Zubereitung**

Meersalz auf Filet reiben und mit weissem Pfeffer würzen.

Holz in Brand stecken und Räucherungsbehälter auf das Feuer legen. Zwei Hand voll Erlenholzspäne und zwei Würfelzucker zuunterst auf den Boden, das Lachsfilet weiter oben auf das Gitterwerk im Räucherungsbehälter legen. Den Deckel schliessen.

Den Fisch 30-45 Minuten räuchern. Trockenheit der Oberfläche, Zustand des Kerns und Geschmack kontrollieren.

Mit neu gekochten Kartoffeln und Salat servieren.

### **Tipp**

Ich lege manchmal auch wenige frische kurze Wacholder-Aststücke zu den Erlenholzspänen in den Räucherungsbehälter, weil es einen eigenen Geschmack gibt. Aber nicht zu viel Wachholder hineinlegen, sonst wird der Geschmack bitter.

# Cholera

## Zutaten

2 x 250g Blätterteig  
(schon ausgewallt)  
800 g Kartoffeln  
3 grosse Zwiebeln  
2 Lauchstangen  
2 Kochäpfel (Boskoop)  
500 g Walliser Berg-  
käse  
Salz  
Aromat  
KEIN PFEFFER !



Sonja Schmidli  
22.6.1984, Zürich  
Ich koche gern und gut. Ich bin  
ein Gourmet.

## **Zubereitung**

Zuerst werden die Kartoffeln gekocht (Walliserdeutsch 'Gschwellti').

Ein hohes Backblech oder eine Gratinform werden mit einem Blätterteig à 250g ausgelegt.

Die Zwiebeln (Walliserdeutsch "Zible") und der Lauch (Walliserdeutsch "Porretsch") im Butter gut dünsten.

Die Äpfel werden geraffelt.

Die Kartoffeln werden in Würfel oder Scheiben geschnitten.

Dann wird eine Lage Kartoffeln auf den vorbereiteten Teig in der Gratinform oder dem Backblech gelegt.

Auf die Kartoffeln kommt eine Lage Zwiebeln, Lauch und Äpfel.

Das ganze wird gewürzt mit Salz und Aromat.

Obendrauf kommt eine Lage Käse.

Das ganze wird noch einmal wiederholt.

Dann kommt der zweite Blätterteig und das ganze wird dicht abgeschlossen, zusammen mit dem ersten Blätterteig.

Die Blätterteigdecke wird mit einem Eigelb bestrichen

Bei 200° C und Ober-Unterhitze wird „die Cholera“ 1 Stunde im Backofen gebacken.

## **Leber – Nein danke!**

Wie wir wissen, haben wir alle unsere Lieblingsessen gehabt. Auf der anderen Seite gab es aber auch einige Dinge, die wir verabscheuten. Ich mochte zum Beispiel Zwiebeln gar nicht. Für Sonja war es Leber. Davon erzählte sie mir:

Als ich ein Kind war, hat meine Mutter einmal ein Gericht mit Leber gekocht. Sie hat eine schöne Kinderportion auf dem Teller platziert. Ich konnte schon selber essen, aber brauchte ein wenig Beobachtung in meinem eigenen Kinderstuhl.

Meine liebe Mutter hat mir einen Teller und eine Gabel gegeben und ging danach für eine kurze Weile in die Küche. Als sie zurückkam, hat sie etwas Lustiges gesehen. Ich hatte gar keine grosse Liebe für Leber. Deswegen hatte ich zwar die Kartoffeln gegessen, aber alle kleine Leberstücke hatte ich sorgfältig aus dem Essen sortiert und am Rand in einer schönen Reihe liegen lassen! Ich mochte sie nicht.

Meine Mutter hat noch ein zweites Mal Leber gekocht, aber weil ich immer noch die Leberstücke aussortierte, hat sie damit aufgehört, es zu kochen.

Leber mochte ich als Kind nicht - und mag es heute immer noch nicht. Meiner Meinung nach riecht es nicht gut. Auch ist die Struktur der Leber irgendwie komisch. Schon als Kind ass ich zum Beispiel viel lieber Pferdefleischfondue.







# Nigerianisches Rührei

## Zutaten

3 Eier  
1 mittelgrosse Zwiebel  
3 Tomaten  
Curry  
Pfeffer  
Pflanzenöl  
Muskatnuss  
Salz



Chika Odenigbo  
14.03.1984, Nigeria  
Ich koche gerne und diese  
Spezialität schmeckt mir und  
meinen Gästen immer.

### **Zubereitung**

Zwiebel und Tomaten in Würfelchen schneiden. In einer Bratpfanne 3 Esslöffel Pflanzenöl erwärmen.

Zwiebel zugeben und im Öl andünsten.

Nach etwa 2 Minuten die Tomaten-Würfeln beifügen, mischen und alles zusammen andünsten. Nach Belieben Salz und Pfeffer beifügen.

Während des Dünstens Eier in eine Schüssel geben und mit einer Gabel verquirlen. Curry, Salz und Muskatnuss zugeben. Die Muskatnuss mit einem kleinen gewellten Küchenmesser abschaben. Alles gut mischen.

Sobald die Zwiebel braun geworden sind, die Mischung beifügen und sofort mit grossen Bewegungen umrühren. Feuer etwas reduzieren und die Mischung während 2 Minuten ruhen und anbraten lassen.

Die Mischung so lange braten, bis das Ei fest geworden ist. Dann warm servieren. Schmeckt besonders gut mit Toast Brot (weiss oder Vollkorn).

En Guete! Bia ka anyi rie nri!

# Griesspudding

## Zutaten

1.5 l Milch  
150 g Griess  
1 Prise Salz  
2 Esslöffel Zucker  
20 g Butter  
3 EL Sultaninen



Lily Humm  
24.05.1915, Zürich  
Dieses Dessert ist eine Erinnerung an die schöne Pensionszeit in Fribourg. Ich absolvierte dort das Diplom zur Hausbeamtin.

### **Zubereitung**

Die Milch mit dem Griess und dem Salz aufkochen.

Unter den fertigen Griessbrei Zucker, Butter und Sultaninen mischen.

Das Ganze in die ausgespülten, kalten Portionsförmchen füllen, auskühlen lassen.

Rand lösen und stürzen (evtl. Rand mit Butter einfetten, damit es besser zum Stürzen geht).

## **Gemüse und Süssigkeiten**

Essen ist wichtig in unserem Leben, deshalb versuchen alle Menschen sich gut zu ernähren. Die Nährstoffe spielen eine grosse Rolle, um den Körper gesund zu halten. Deswegen isst jeder möglichst nahrhaftes Essen.

Als Lily Humm ein Kind war, ass sie gesundes Essen, weil ihre Mutter sich um Lebensmittel für die ganze Familie kümmerte. Ihr Lieblingsessen als Kind waren Süssigkeiten. Sie ass kein Fleisch. Manchmal ging

sie mit ihren Eltern zusammen ins Restaurant, um Fondue zu essen. Lily Humm versuchte immer zu wissen, was es zum Essen gab. Weil sie neugierig war.

Später als Erwachsene hat sich etwas an ihren Essgewohnheiten verändert. Sie begann, Nahrung mit viel Salz und Pfeffer abzulehnen. Das Essen soll nicht scharf sein, sonst dämpft es den Appetit. Gemüse riecht appetitlich und schmeckt ihr sehr gut. Sie isst jetzt zwar Fleisch, aber nicht viel: zweimal pro Woche. Bevor Sie ins Altersheim kam, ging sie einmal pro Woche in die Migros, um Lebensmittel zu kaufen. Es war für sie billig und der Laden war auch in der Nähe. Obwohl sie in ihrer Jugend eine katholische Kochschule in Freiburg besuchte, hatte sie später wegen ihres Jobs keine Zeit zum Kochen. Doch sie kochte sehr gern an Weihnachten. Zum Beispiel Poulet, Spaghetti mit Butter und Käse, grünen Salat mit Essig und Öl oder französischer Sauce. Zum Trinken gab es Rotwein und Schwarztee, zum Dessert Schokoladeneis.

Die Begegnung mit Frau Lily Humm hat mir viel Freude bereitet. Sollte sich in Zukunft noch eine Gelegenheit bieten, mit ihr unsere Diskussion über irgendetwas Bestimmtes fortzusetzen, würde ich sie sofort ergreifen.







# Spaghetti Carbonara

## Zutaten

2 Zwiebeln  
Knoblauch  
300g Schinken  
Mehl  
Rahm  
Milch



Viktor Krpelj  
13.02.1987, Genf  
Spaghetti Carbonara ist einfach  
und schmeckt.

### **Zubereitung**

Die Zwiebeln in Öl andünsten.

Wenn die Zwiebeln goldig sind, Mehl dazugeben, rühren und den Schinken zugeben.

Fünf Minuten kochen, dann die Gewürze darunter mischen (Pfeffer, Salz, Oregano und Basilikum).

Und schliesslich den Rahm und die Milch dazu giessen.

Gut umrühren und 45 Minuten kochen.

Zum Schluss mit der Pasta mischen.

# Hörnli mit Apfelmus

## Zutaten

800 g Hörnli  
Salz  
Büchse mit Apfelmus  
ein wenig Butter  
500 g Fleisch (Rind oder  
Schwein)  
Salz  
2 Eier  
Öl



Klara Mändli  
07.07.1919, Zürich  
Wenn man dieses Menu am Abend  
mit Freunden gegessen hat, so  
ist es einem so wohl, dass  
man zu den Jasskarten greift  
und einen tüchtigen Schieber  
klopft!

## **Zubereitung**

### *Teigwaren*

Die 800 g Teigwaren in kochendes Wasser geben.  
Salzen, auf mittel Feuer stellen.

Wenn die Hörnli weich sind, dann in einem Sieb abtropfen lassen und mit Butterflöckli oder geriebenem Käse bestreuen. Fertig!

### *Gehacktes*

Bratpfanne nehmen, Öl hinein.

Das rohe Fleisch in eine Schüssel geben, Mehl und Salz 1-2 Eier hinzuschlagen, gut rühren bis die Fleischmasse fest ist, dann gut durchkneten.

In die Pfanne geben, auf mittlere Hitze stellen, anbraten. Sehr wichtig: Das Fleisch darf nicht mehr rosa ausschauen.

Danach das Fleisch in eine Glasschale geben. Fertig!

## Kirschen

Meine Mutter hat mir den Auftrag gegeben eine Schlüssel Kirschen zu entsteinen, so dass sie eine Wähe backen konnte. Ich ging in unser kleines Stübchen und entfernte die Steine, davor aber ging alles in meinen Mund, es war wunderbar.

Plötzlich sagt eine Stimme, hast du nun genug gegessen, ist aufgestanden und hat mir eine Orfeige verpasst, ich war so erschrocken denn ich hatte meinen Vater nicht in diesem Zimmer Vermutet, er wollte ein wenig schlafen.

Ich habe den Rest der Kirschen entsteint hatte keine Freude mehr am Kirschen essen. -





**Autor- und ZeichnerInnen**

StudentInnen der Uni und ETH Zürich und BewohnerInnen und MitarbeiterInnen des Altersheims Wildbach

**Projektleitung**

Frank Kauffmann, Sprachenzentrum Uni/ETH Zürich,  
frank.kauffmann@access.unizh.ch  
Theresa Haueter, Daniel Römer, Mathias Gerig, Anne Bieber  
Altersheim Wildbach

**Kritische Augen**

Thomas Lengstorf, Alessia della Torre

**Fotos**

Frank Kauffmann

**Kontakt**

Mathias Gerig, Wildbachstrasse 21, 8008 Zürich  
mathias.gerig@zuerich.ch  
www.stadt-zuerich.ch/altersheime  
Tel. 044 / 389 93 00

