

Der Apfelkuchen meiner Urgrossmutter

«Dieses Apfelkuchenrezept ist seit über fünf Generationen in unserer Familie, doch bis heute macht ihn meine Urgrossmutter am besten. Deren Mutter hatte ihn noch mit normalem weissem Zucker gemacht, bis meine Urgrossmutter die Idee hatte, braunen Zucker zu verwenden. Genau dies gibt dem Kuchen noch mal einen ganz anderen Geschmack. Meine Urgrossmutter hat ihr Rezept schon unzählige Male weitergegeben und den Kuchen für ebenso viele Freunde und Verwandte gebacken. Natürlich kenne auch ich das Rezept von Köllikers Apfelkuchen: Zuerst legt man den Teig aus, dann werden die Apfelschnitze darauf verteilt und mit braunem Zucker bestreut. Danach gibt man ihn in den Ofen, um alles zu erwärmen. Währenddessen muss der Guss gemacht werden, den man erst nach einiger Zeit über den Kuchen giesst. Darauf wird nochmals brauner Zucker gestreut. Nach einer weiteren knappen halben Stunde im Ofen ist der Kuchen fertig.»



Familienfoto aus den Ferien



Joël
14 Jahre

Das erste Foto
nach meiner Ankunft
in der Schweiz



Meine Familie,
Verwandte und
Freunde aus
Eritrea



Marsola
15 Jahre

Meine Heimat Eritrea

«Ich heiße Marsola und komme aus Eritrea. Eritrea ist ein schönes Land im Osten von Afrika, wo ich in den ersten Jahren meines Lebens in Zager, in der Nähe der Hauptstadt Asmara, gewohnt habe. Eritrea hat fünf Millionen Einwohner. Das beliebteste Essen bei uns ist Injera. Das ist ein weiches, saures Fladenbrot aus Mehl. Man muss das Mehl mit Wasser zu einem Teig mischen und diesen dann einige Tage ruhen lassen. Danach macht man daraus Fladen, die auf heißen Tonplatten gebacken werden. Zu diesem Brot gibt es immer viele verschiedene Gerichte. Wir reißen dann ein Stück Injera ab (immer mit der rechten Hand, da die linke als unhygienisch gilt) und nehmen damit eine kleine Portion aus dem Topf. Wir essen also mit der Hand, und das Brot ist wie unser Teller.»



Essen machte mir
schon früh Spass



Meine legendären
Cookies



Ich bin Vegetarierin ...

«... und dies, seit ich acht Jahre alt bin. So habe ich mich schon früh für diese Küche interessiert, zwischenzeitlich habe ich mich sogar auch einige Monate vegan ernährt. Ich finde, dass es wichtig ist, sich bewusst zu ernähren. Man muss genügend Energie für den Tag haben, aber auch immer wissen, wann es genug ist. Persönlich versuche ich, möglichst viel Gemüse zu essen, ebenso Teigwaren ohne Weizenmehl, da ich dies nicht vertrage. Auf Zucker verzichte ich ganz, ich benutze stattdessen Stevia. Mit Freunden und der Familie zu kochen und zu essen, macht mir sehr viel Spass. Dabei mag ich es, Gerichte auszuprobieren, die nicht jeder schon kennt und vielleicht auch nicht jeder auf Anhieb auswählen würde. Meine eigenen veganen, laktose- und fruktosefreien Cookies sind unschlagbar.»



Shania
13 Jahre

Fasten, feiern, geniessen bei uns zu Hause

«Immer sieben Wochen vor Ostern fasten wir in unserer Familie, und zwar so, dass wir nur zu einer bestimmten Stunde am Tag etwas essen. Es müssen nicht alle der Familie mitmachen, es ist freiwillig. In diesen Fastenwochen gehen wir immer am Sonntag in die Kirche und treffen dort alle Verwandten. Gemeinsam verbringen wir die Sonntage der Fastenzeit. Wir essen dann immer etwas ganz Besonderes, das die ganze Familie liebt: Mezze. Das sind ganz viele verschiedene Gerichte in verschiedenen Schalen und Tellern. Da gibt es zum Beispiel Pite, eine Art gefüllter Blätterteig mit allem drin, was man gerne hat. Burek ist ebenso beliebt, mit Käse oder anderen Zutaten gefüllt. Am letzten Tag dieser sieben Wochen darf man den ganzen Tag nichts essen. Nach dem Besuch der Kirche dürfen wir genau um Mitternacht wieder etwas essen. Welch ein Festessen mit Mezze und vielen Süßigkeiten. Wir sitzen alle lange gemeinsam beisammen, essen und trinken, hören Musik und tanzen.»



Geburtstagsessen
mit meiner
Familie



Mezze wie bei
uns zu Hause



Zoja
16 Jahre

