

Wenn Essen völkerverbindend ist

INTEGRATIONSPROJEKT • Im Schulrestaurant «la CULTina» in Bern bringen Asylsuchende seit 20 Jahren den Geschmack ihrer Heimat auf die Teller. Daraus entstanden ist ein Kochbuch mit scharfsinnigen Rezepten.

Das Sprichwort besagt: «Liebe geht durch den Magen.» Urs Messerli geht noch einen Schritt weiter: «Essen kann völkerverbindend sein.» Denn rund um den Erdball spreche die Kulinarik vielfach eine ähnliche, wenn nicht sogar gleiche Sprache. «Essen führt Leute zusammen. Essen kann friedensfördernd sein.» Für den Punktekoch gibt es viele spannende und interessante Vorkommnisse, die historisch belegt sind. Er weiss, dass es anders sein kann: «Wenn zu wenig Essen vorhanden ist, kann dies zu Konflikten führen.»

«Ein interessantes Projekt ist für mich das Schulrestaurant «la CULTina» in Bern. Aus dem im Jahre 1999 von Hugo Köppel, dem damaligen Leiter der Fachkurse von TAST Bern (Tagesstruktur für jugendliche Asylsuchende im Kanton Bern), ins Leben gerufenen Integrationsprojekt ist ein mittelgrosser Gastronomiebetrieb geworden», sagt Messerli. Für ihn ein gutes Beispiel dafür, dass Kochen und Essen hilfreich sein können, sich in einer fremden Welt zurechtzufinden, eine unbekannte Kultur und Sprache besser zu verstehen. Asylsuchende würden in einem mehrmonatigen Praktikum gezielt auf die Integration in den Arbeitsmarkt – nicht nur im Gastgewerbe – vorbereitet. Die Teilnehmenden könnten dadurch ihre Chancen, in der Gastronomie einen Job zu finden, wesentlich verbessern.

Formidable Vermittlerin

«La CULTina» habe das 20-Jahr-Jubiläum zum Anlass genommen, «scharfsinnige Rezepte» aus aller Welt in einem Kochbuch zu veröffentlichen. Ergänzt werde die Sammlung mit Porträts von Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern sowie Anekdoten rund ums Essen, sagt der Inhaber der mille sens groupe AG. «Bei meiner Arbeit im «la CULTina» konnte ich unzählige Male beobachten, dass die Kultur des Essens eine formidable Vermittlerin ist. Die Begegnungen von und der Austausch unter Menschen mit verschiedenen kulturellen Einflüssen gelingt über das gemeinsame Kochen und Essen auf eine ganz besondere Art und Weise», schreibt Marc Wehrli, Projektleiter und Geschäftsführer des Schulrestaurants, in seinem Vorwort. Von Hugo Köppel, Präsident des Trägervereins, ist zu lesen: «Das Gastgewerbe und insbesondere die Gastronomie verfügen somit über ein enormes Potenzial an Möglichkeiten und Rezepten für eine erfolgreiche Integration von «Bekanntem» und «Fremdem» im Alltag.»

«Würziger» Querschnitt

«Die Rezepte aus den fremden Küchen sind zum Teil sehr einfach und die Speisen leicht zuzubereiten. Andere Gerichte wiederum sind etwas aufwendiger zu kochen, da Zutaten verwendet werden müssen, die in unseren Breitengraden kaum bekannt, jedoch meistens in spezialisierten Lebensmittelabteilungen problemlos erhältlich sind.» Urs Messerli attestiert «Fair Taste – Integrationspezialitäten», so der Titel des Kochbuches, einen reich «gewürzten» Querschnitt durch die Küchen der Welt.

Als Beispiel habe er eine wärmende Bananen-Chili-Suppe aus Thailand ausgewählt, so der Kochprofi. Es sei ein einfaches Rezept, das in jeder Küche gekocht werden könne. «Als Grundzutaten braucht es eine Gemüsebouillon, ungesüsste Kokosnussmilch, Bananen und Currypaste. Natürlich darf in dieser Suppe der Koriander nicht fehlen», so Messerli. Wer mit diesem Gewürz nichts anfangen könne, lasse es einfach weg und habe dennoch eine schmackhafte Suppe zum Auslöffeln. Und wer nicht auf Fleisch oder Fisch verzichten könne, bereite sich als Beilage ein Stück zu. **Jürg Amsler**

«Fair Taste – Integrationspezialitäten» (2019), Trägerverein Schulrestaurant «la CULTina». ISBN 978-3-033-07583-2 www.lacultina.ch



Die Bananen-Chili-Suppe aus der thailändischen Küche ist zu jeder Jahreszeit ein wärmender Genuss. zvg

Thailändische Bananen-Chili-Suppe

(Zutaten für 4 bis 6 Personen)

- 800 ml Gemüsebouillon
- 4 dl Kokosnussmilch (ungesüsst)
- 2 Stk. Obstbananen
- 1 EL rote Thai-Currypaste
- 60 ml Rapsöl
- 150 g Zwiebeln, in Würfeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Zucker (optional)
- Salz, Pfeffer, Sojasauce
- 1 Stk. Limette
- Frühlingszwiebeln, Koriander, Chilischote

Zubereitung: Frühlingszwiebeln waschen, putzen und den hellgrünen Teil in Ringe schneiden. Den weissen Teil würfeln und zu den Zwiebeln geben. Knoblauch schälen und hacken. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Chilischote waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Koriander zupfen.

Zwiebeln, Knoblauch und Currypaste in Rapsöl dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Gemüsebouillon und Kokosnussmilch zugliessen und mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Die Suppe etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Die Hälfte der Bananen hinzufügen, aufkochen und pürieren.

Die restlichen Bananenscheiben dazugeben und kurz aufkochen. Die Suppe abschmecken mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und, falls erwünscht, etwas Zucker.

Suppe in Tassen oder Schüsseln anrichten und mit Zwiebelringen, frischem Koriander und Chilischote dekorieren.

Rezept aus dem Kochbuch «Fair Taste – Integrationspezialitäten»

20 Jahre scharfsinnige Rezepte

Ohne Abenteurer und Händler, die vor Jahrhunderten übers Meer oder den Landweg in fremde Länder aufgebrochen sind und von dort Gewürze oder Gemüse mit nach Hause gebracht haben, wären die europäischen Küchen heute kaum so schmackhaft. Den spanischen Eroberern ist es zu verdanken, dass die Rösti zu einem Klassiker der Schweizer Küche – zu einem Nationalgericht – geworden ist. Wer schätzt es nicht, bei einem mediterranen oder exotischen Gericht – in einem Restaurant oder zu Hause – für einen Augenblick in Ferienstimmung zu schwebeln?



«Einheimisches» und «Fremdes» ist im kulinarischen Alltag längst zu einer Einheit geworden. In der Küche des «la CULTina» sind es geflüchtete Menschen, die mit Speisen aus ihrer fremden Heimat vielen das Fernweh versüssen oder das Heimweh lindern helfen. In den letzten 20 Jahren sind den Gästen über 2000 Mahlzeiten

angeboten worden. Im Kochbuch «Fair Taste – Integrationspezialitäten» findet sich eine Auswahl zum Nachkochen. Zu lesen gibt es zudem spannende Hintergründe über längst integrierte Lebensmittel und Gewürze sowie Porträts von Teilnehmenden am Integrationsprojekt und wie sie den Weg in den Berufsalltag gefunden haben. sl

Das Kochbuch mit Rezepten aus der «la CULTina»-Küche ist ebenfalls erhältlich bei der Vinothek mille vins, Mottastrasse 20, Bern.

Petite Arvine AOC, 2018, Christian Crittin

Zur vorgestellten asiatischen Bananen-Chili-Suppe passt dieser Petite Arvine einfach grossartig – wenn nicht zu viel Chili verwendet wird. Der Wein riecht nach Grapefruit, Rhabarber, Holunderblüten und ist elegant, körperbetont, aromatisch und besticht durch seine mineralischen Noten und seine Länge im Gaumen. Natürlich ist dieser Weisswein ein vielseitiger Essensbegleiter und kann zu Fleischvorspeisen, Fischgerichten, Meeresfrüchten, Schalentieren und Alpkäse oder ganz einfach zum Apero kredenz werden. Dieser Petite Arvine gehört zu meinen einheimischen Lieblingsweissweinen schlechthin.



Das Weingut wurde 1888 gegründet und ist das älteste Familienweingut im Wallis. Es liegt am Fusse der berühmten Kirche St. Pierre de Clages im Schatten des achteckigen Glockenturms. 1988 übernahm Christian Crittin in 5. Generation das Weingut. Die Zusammenarbeit zwischen Christian Crittin und Urs Messerli besteht schon seit vielen Jahren. **Urs Messerli**

Bezugsquellen: Vinothek Mille vins, Mottastrasse 20, Bern (www.millevins.ch) oder direkt beim Weingut Cave la Pleine Lune, Christian Crittin, St-Pierre-de-Clages (VS) (www.lapleinelune-vins.ch).

Kappeler Milchsuppe

HISTORISCH • Ein Beispiel, wie Konflikte unblutig und unkonventionell beigelegt werden können, ist in der Schweizer Geschichtsschreibung in der Verbrüderung zwischen den Reformierten aus Zürich und den katholischen Ständen aus der Innerschweiz niedergeschrieben. Ende Juni 1529 – beim ersten Kappeler Krieg – marschierten die Zürcher Truppen gegen die Innerschweizer Altgläubigen. Dank Vermittlung der neutralen Glarner konnten in der jungen Eidgenossenschaft die Religionsstreitigkeiten fürs Erste verhindert werden.

Der Legende nach sollen die Kriegsknechte während der Verhandlung ihrer Führer genau auf der Grenze zwischen der Zürcher Landschaft und der freien Zuger Gemeinde Baar einen grossen Topf auf ein Feuer gestellt haben. Die Innerschweizer hätten die Milch und die Zürcher das Brot für eine Milchsuppe beigeleitet. Gemeinsam sei diese ausgelöffelt worden, wohl bedacht, dass die Grenze nicht überschritten wurde. «Friss uf dim Erdrych» sei öfters gefallen – begleitet vom Nachschlagen mit dem Holzlöffel.

Heinrich Bullinger, Nachfolger des im zweiten Kappeler Krieg (1531) ums Leben gekommenen Zürcher Reformators Huldrych Zwingli, hat die Geschichte der Kappeler Milchsuppe in seiner Reformationsgeschichte ebenfalls erwähnt. Es ist allerdings nicht nachgewiesen, ob Bullinger alles erzählt wurde, oder ob er die Geschichte aus politischen Gründen erfunden hat.

Auf einer Anhöhe über Notikon (Gemeinde Baar) erinnert heute der Milchsuppenstein an die Begebenheit von 1529. Allerdings steht er am falschen Ort. Nach Bullinger ist die Kappeler Milchsuppe in der Nähe der «Leematt», in der Nähe des Klosters Kappel, gegessen worden. sl



Der Milchsuppenstein erinnert an die Ereignisse von 1529. zvg