

BADEN: Verblüffendes Kochbuch von Kantischülern

«Kochen für eine friedlichere Welt»

An der Kantonsschule Baden ist ein verblüffendes Kochbuch entstanden. Camilla Baumann und Dimitra Vlaskou-Badra, Gymnasiastinnen der dritten Klasse, haben im Rahmen des Projektunterrichts Speisevorschriften aus dem Judentum, dem Islam und dem Christentum verglichen.

Um den teils strengen Bestimmungen Leben einzuhauchen, stellten sie über 20 Rezepte zusammen. Die Rezepte führen vom Orient über Griechenland bis in die Badener Wälder. Die Schweiz, so schreiben die Autorinnen, sei eines der multikulturellsten Länder mit Einwohnern verschiedenster Religionen geworden. Deshalb eigne sich die Schweiz besonders, um die kulturellen Unterschiede zu überwinden. Das gehe am besten mit einem gemeinsamen Essen, denn nicht nur die Liebe, sondern auch Verständnis, Toleranz und Vertrauen geht durch den Magen. «Mit Hilfe dieses Kochbuchs können Sie den religiösen Vorgaben angepasste und entsprechende Gerichte zubereiten, die Ihnen und Ihren Gästen nicht nur den Eintritt in eine neue Geschmackswelt, sondern auch Ein-



blicke in fremde Kultur und Tradition ermöglichen.» Das ganze Kochbuch ist zu finden über www.kanti-baden.ch.

Beispiel eines Rezepts

Wie auf dem Markt von Marrakesch: «Lammtagine mit Quitten»:

Das Fleisch in zwei cm grosse Würfel schneiden und mit der Hälfte der Zwiebeln in einen grossen schweren Topf geben. Nach Geschmack mit Pfeffer und Paprika würzen und mit Wasser bedecken. Frisch gehackten Koriander, Safran und Ingwer zugeben. Alles zum Kochen bringen und dann bei reduzierter Hitze zuge-

deckt ca. eine Stunde köcheln lassen. Die Quitten mit den restlichen Zwiebelwürfeln in einer Pfanne mit Olivenöl garen, bis sie goldbraun sind. Nach der Hälfte der Garzeit Zwiebeln, Quitten und Backpflaumen zum Fleisch geben.

Zutaten:

- 1 kg Lammschulter
- 500 g Quitten oder Birnen
- 2 grosse Zwiebeln (in Würfel geschnitten)
- 1 Becher entsteinte Backpflaumen oder getrocknete Datteln
- Olivenöl
- gemahlener Pfeffer
- 1 Bund frischer Koriander
- ½ TL milder Paprika
- ½ TL gemahlener Safran
- ½ TL gemahlener Ingwer

