



Lecker! Das Jugendrotkreuz Kanton Zug kochte für seine Gäste «Qabili Palau», ein traditionelles Rezept aus Afghanistan.



Essen verbindet

Das Jugendrotkreuz Kanton Zug organisiert einmal im Monat ein «Get together». Junge Erwachsene mit und ohne Migrationshintergrund kochen gemeinsam ein Gericht und schlagen so Brücken zwischen verschiedenen Kulturen.

Von Robin Fries* Die Entstehung

Vorfreudig knurrt mein Magen. Heute reise ich nach Zug, um am «Get together» teilzunehmen. Nach einem kleinen Spaziergang treffe ich kurz nach 17 Uhr im Jugendkulturzentrum ein. Aus der Küche vernehme ich fremde Frauenstimmen, die wohl die letzten Einzelheiten aus dem Rezept besprechen. Einen Stock weiter oben spielt eine Gruppe junger Männer Billard, gleichzeitig findet ein spannender Match am Toggelikasten statt.

Der Projektname «Get together – Junge kochen Kultur» passt sehr gut mit der Location zusammen. Das Jugendkulturzentrum ist ein idealer Ort, in dem sich Jugendliche unterschiedlicher Herkunft unkompliziert treffen können – sei es um gemeinsam Billard oder Tischfussball zu spielen oder zu kochen. Der Anlass ist auch im Monatsprogramm des Jugendzentrums aufgeführt. Es ist also

sehr verlockend, sich zuerst mit einem leckeren Gericht zu verköstigen und danach in den Partyabend zu steigen. «Get together» wurde im Sommer 2021 auf die Beine gestellt. Die Idee, ein Kochprojekt zu starten, kam dabei von Freiwilligen mit Migrationshintergrund und so hatte das Projekt bereits von Anfang an eine kulturelle Mischung und unterschiedliche Inputs. Der Name wurde bewusst gewählt. Einerseits soll der Anlass einen Ort darstellen, an dem sich Jugendliche treffen und vernetzen können. Andererseits ist durchaus gedacht, das Projekt zu einem späteren Zeitpunkt auszuweiten und andere Aktivitäten zusammen zu unternehmen. Dies können beispielsweise ein Wandertag oder gemeinsame Sportaktivitäten sein.

Eine wichtige Arbeit der Freiwilligen

Fünf junge Freiwillige des Jugendrotkreuzes Kanton Zug organisieren das «Get together». Die jüngste von ihnen

Das Jugendrotkreuz

Beim Jugendrotkreuz (JRK) in deiner Region kannst du deine Freizeit sinnvoll nutzen und etwas bewirken. Mittlerweile gibt es in über 10 Kantonen ein JRK. Das Engagement bei den Jugendrotkreuz-Gruppen ist vielfältig: Von Besuchen bei Seniorinnen und Senioren im Altersheim über Hausaufgabenhilfe für benachteiligte Kinder und Sport mit Asylsuchenden bis hin zur Vermittlung der Grundwerte des Roten Kreuzes und des Humanitären Völkerrechts in Schulen.

Finde die Jugendrotkreuz-Gruppe in deiner Region:



ist gerade mal 15 Jahre alt. Entweder helfen sie in der Küche mit oder sie machen mit den Teilnehmenden ein Spiel. Die Arbeit der Freiwilligen fängt schon Tage vor dem Kochanlass an: Sie schreiben Interessierte an, fragen, wer ein Gericht kochen möchte, stehen im Austausch mit dem Jugendkulturzentrum, erstellen Einkaufslisten und kaufen die Zutaten ein. Während dem Anlass selbst sind sie die ersten Ansprechpersonen und schauen für einen reibungslosen Ablauf, auch damit ein ungefährer Zeitplan eingehalten werden kann.

Ich wage mich derweil an den Billardtisch und spiele zusammen mit den jungen Männern eine Runde mit. Schnell wird klar, dass es dabei nicht um die beste Technik oder ums Gewinnen geht, sondern der Spass im Vordergrund steht. Durch dieses Setting bieten diese informellen Anlässe einen super Raum, wo sich die Jugend unkompliziert treffen und miteinander austauschen kann.

Um 19 Uhr ist es endlich soweit und wir werden an den Tisch gerufen. Die Köchinnen haben ein leckeres Qabili aus Afghanistan gekocht: Reis durchmischt mit Rosinen, Zwiebeln, Knoblauchzehen und feingeschnittenen karamellisierten Karotten – Mandelstifte und grüne Pistazienkerne runden das farbenfrohe Gericht ab. Dazu gibt es Fleisch und einen erfrischenden Tomaten-Gurken-Salat mit Minze. Das Gericht schmeckt sehr lecker und der Hunger ist gross, so ist es nicht verwunderlich, dass an diesem Abend keine Resten übrigbleiben.

Um 20 Uhr haben wir die Küche bereits wieder aufgeräumt und machen uns langsam auf den Weg nach Hause. Gleichzeitig sind Mitarbeitende des Jugendkulturzentrums an den letzten Vorbereitungen für die Party am Abend. Mit einem vollen Bauch laufe ich Richtung Bahnhof und lasse die neuen kulinarischen Eindrücke Revue passieren.

Kulinarische Projekte in anderen Kantonen

Das Jugendrotkreuz Kanton Zug ist nicht die einzige Jugendrotkreuz-Gruppe, die mit einem Kochprojekt die Integration und den Austausch fördern will. Auch das Jugendrotkreuz Kanton Aargau mit «Brugg kocht», das Jugendrotkreuz Kanton St. Gallen mit der «Begegnungsküche» und das Jugendrotkreuz Kanton Thurgau mit «International Dinner» wollen mit gemeinsamem Kochen verschiedene Kulturen einander näherbringen. Alle

Projekte sind jeweils unterschiedlich aufgeleitet, individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt und daher einzigartig. Eines haben sie jedoch immer gemeinsam: Es gibt lustige Spiele und eine engagierte Küchenmannschaft zaubert immer ein ausgesprochen leckeres Gericht für die Gruppe. •

Qabili Palau

Anleitung

1. Den Reis waschen und quellen lassen.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch anschwitzen und das Fleisch hinzufügen. Gewürze mit Wasser vermischen und das Fleisch ablöschen, bei mittlerer Hitze circa eine Stunde garen.
3. Karotten in sehr dünne und kleine Stifte schneiden. Rosinen, Mandelstifte und Pistazienkerne nacheinander rösten. Karottenstifte mit etwas Zucker karamellisieren.
4. Gegartes Fleisch aus dem Wasser nehmen und im Ofen warmstellen.
5. Mit der Fleischbrühe den Reis garen.
6. Reis zusammen mit Fleisch, Karotten, Rosinen und Nüssen bei geringer Hitze fertig ziehen lassen.
7. Den Reis über die Fleischstücke geben und mit Karotten, Rosinen und Nüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Einkaufsliste Rezept für 4 Personen

400 g	Lammfleisch
500 g	Basmatireis
200 g	Zwiebeln
1 Zehle	Knoblauch
300 g	Karotten
100 g	Rosinen
100 g	Mandelstifte
50 g	Pistazienkerne
1 TL	Garam Masala
1 TL	gemahlener Kardamom
	Wasser
	Öl
	Salz
	Pfeffer
	Zucker

FERNWEH?
KOCHEN
SIE!



* Robin Fries
Freiwilliger im
Jugendrotkreuz
Kanton Thurgau

