

Rezepte aus dem Café International

REZEPT VON KAIRAT BIRIMKULOV
ILLUSTRATION: CHRISTOPH FISCHER



10 Kirgisien

Quelle:
**Jahreskalender mit 12 Rezepten aus
fernen Ländern**

Jugendanimation Kriens sowie Info- und
Anlaufstelle für Migrationsfrage

Zum Europäischen Jahr der Freiwilligenarbeit

Wir stecken mitten im Freiwilligenjahr 2011. So wie vor zehn Jahren die UNO auf diese wichtige Form gesellschaftlichen Engagements speziell aufmerksam machen wollte, hat nun das Europäische Parlament ein «Jahr der Freiwilligentätigkeit» ausgerufen. Damit soll die Bedeutung der Freiwilligentätigkeit für die europäische Gesellschaft bekannter gemacht werden. Daneben sollen die Freiwilligentätigkeit gefördert, Freiwilligenorganisationen gestärkt und ehrenamtliches Engagement stärker gewürdigt werden.

Laut Benevol Schweiz «engagiert sich mehr als ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung in der Schweiz freiwillig. Freiwilligenarbeit ist sehr vielfältig: Nicht nur die Mitarbeit in karitativen, sozialen und kirchlichen Organisationen gehört

КЫРГЫЗ МАНТЫСЫ

Камыр:
600 грамм ун, жылуу суу, туз
даамына жараша

Унга туздуу жылуу сууну куюп
аралаштыра баштайбыз.
Камырдын жуурулушу орто
жумушактыкты талап кылат.
Камырды жарым саатка
тыныктырабыз.

Фарш:
500 грамм уйдун тууралган эти,
300-400 грамм ашкабак
3-4 баш пияз.
Баарын майда кубик кылып туурап
аралаштырып, туз, мурч
жана 5 чон кашык оливка майын
кошобуз.
Андан кийн камырды
тортко болуп жука кылып
жаябыз.
Торт бурчтук кылып кесип,
ортосуна фаршты коюп бир
формада туйобуз. Манты
бышырылуучу казандын
табактарын майлап, устуноо
туйулгонмантыларды тизебиз.
Казанга кайнатылган суу
куюлуп, манты казаны 45 мунот
ысык бууда бышуусу абзель.

Teigtaschen Mantys für 4 Personen

Teig
600 g Mehl
2 dl warmes Wasser
1 Ei
1 Teelöffel Salz

Mehl, Wasser, Ei und Salz miteinander
vermischen und zu einem Teig kneten.
Den Teig anschliessend 30 Minuten
stehen lassen.

Füllung
500 g Hackfleisch
200 ml Öl
3-4 Kartoffeln
4 Zwiebeln
300-400 g Kürbis
2 Paprika
Schwarzer Pfeffer
Salz

Zwiebeln und Paprika in sehr kleine
Stücke zerschneiden, Kürbis und
Kartoffeln würfelförmig zerschneiden.
Anschliessend das Hackfleisch
sowie die Zwiebeln und die Paprika
hinzufügen und in eine Schüssel
geben, mit den Kartoffel- und
Kürbiswürfeln gut vermischen. Salzen
und pfeffern. Teig dünn ausrollen
und in kleine Quadrate schneiden.
Wenig Füllung auf die Quadrate
verteilen. Teig auf beiden Seiten zu-
klappen und die Ränder mit wenig
Wasser bestreichen.

Die Mantys kommen in einen speziellen
Topf, der Matowarka oder auch
Mantyschnitza genannt wird. Es kann
aber auch ein gewöhnlicher Dämpfer
verwendet werden.

Tipp: Topf mit Öl einreiben, damit die
Mantys nicht kleben bleiben.

Mantowarka mit den Mantys drin auf
einen Topf mit kochendem Wasser
stellen und ca. 40-45 Minuten dämpfen.
Servieren.



dazu, sondern ebenso das Engagement in
Sport, Kultur und in Interessengemein-
schaften, auch Einsätze für die Umwelt
sind ein Beitrag für das Gemeinwohl
sowie die Nachbarschaftshilfe oder das
Engagement in Behörden und politischen
Gremien.»

Kürzlich wurde in einem Zeitungsinserat
den 130'000 Freiwilligen in der Zentral-
schweiz für 20'000'000 Stunden ehren-
amtliche Arbeit pro Jahr der Dank ausge-
sprochen. In der kleinen Organisation
Sentitreff wurden 2010 immerhin 5700
Stunden Freiwilligenarbeit durch etwa
200 Mitarbeitende beigesteuert. Ihnen
und allen anderen, die in den verschie-
denen Quartierorganisationen im BaBeL-
Gebiet als Freiwillige aktiv sind, sei ein
grosses DANKESCHÖN ausgesprochen!