

Rezepte
aus dem Café International

REZEPT VON ISAAK CAMARA
ILLUSTRATION: CHRISTOPH FISCHER



12 Elfenbeinküste

Alloco

Bananes plantains frites
Temps de préparation: 10 minutes

1-2 Bananes plantains mûrs (jaunes)
1 dl huile (de palme, tournesol ou olive)
Sel

Epluchez les bananes et coupez-les dans des tranches d'environ 1.5 cm. Chauffer l'huile dans une poêle. Quand l'huile est chaud, ajoutez les tranches de banane et fritez-les jusqu'à leur couleur change à un ton doré. Ajoutez du sel selon votre goût.

Alloco est un Snack de l'Afrique de l'ouest et on le mange là-bas comme des frites avec du Ketchup ou une sauce piment (chili et onion). Attendez 5 minutes après la cuisson avant de manger, ils sont très chauds.

Alloco

Frittierte Kochbananen
Zubereitung ca. 10 Minuten

1-2 reife Kochbananen (gelb)
1 dl Öl (Palm-, Sonnenblumen oder Olivenöl)
1 Prise Salz

Kochbananen schälen und in etwa 1.5 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in der Bratpfanne erhitzen. Wenn es heiss ist, Kochbananenstücke in die Pfanne geben. Auf beiden Seiten gold-gelb anbraten. Salz nach Belieben.

Alloco ist ein westafrikanischer Snack und wird gegessen wie bei uns Pommes Frites, mit Tomaten-Ketchup oder einer scharfen Chilli-Zwiebel-Sauce. Allocco kann aber auch als Beilage zu einem Hauptgericht mit Fleisch serviert werden.

Freiwillige gesucht

Mitglied Planungsgruppe

Die Planungsgruppe trifft sich jeden ersten Montag im Monat, um den Veranstaltungskalender für das kulturelle Programm des Sentitreffs auszuarbeiten. Im Sentitreff finden verschiedene Veranstaltungen wie das Wildessen, Reiseberichte und Spielabende usw. statt. Als Mitglied der Planungsgruppe hat man die Möglichkeit, das Leben im Quartiertreff aktiv mit zu gestalten. Zur Verstärkung suchen wir Personen, die sich gerne im Kern des Sentitreffs engagieren möchten und Freude daran haben, sich am kulturellen Programm zu beteiligen.



Bei Interesse kontaktieren Sie uns:
Laura Heidelberger
Sentitreff, Baselstrasse 21, 6003 Luzern
Telefon 041 240 94 79
Di 09-12 Uhr und Do 15-19 Uhr
lheidelberger@sentitreff.ch

Neues Second@s-Projekt

Netzwerk 4 Kultur

An junge MigrantInnen und SchweizerInnen ergeht die Einladung einer interkulturellen Spurgruppe:

«Wir starten ein neues Projekt und bauen in Luzern ein Kulturgefäss auf. Es bietet dir die Möglichkeit, mit Personen gleicher Interessen zusammen zu kommen und eigene Ideen umzusetzen. Damit möglichst viele Ideen und Bedürfnisse im Kulturgefäss vertreten sind, findet am 19. Juni eine Kick-Off-Veranstaltung statt. Dazu möchten wir dich gerne einladen.»

Das Kulturgefäss wird gemeinsam aufgebaut und später durch die Teilnehmenden selbständig geführt. Im Rahmen des Projekts werden unter anderem verschiedene Workshops, Konzerte, kulturelle Anlässe etc. organisiert.

Die beiden Trägerschaften Sentitreff und Second@s Plus Luzern im Hintergrund ermöglichen den Beteiligten Zugang zu weiteren Institutionen.

Wer Interesse hat, an der Veranstaltung teilzunehmen, melde sich bitte bei Laura Heidelberger, soziokulturelle Animatorin i.A.



Kontakt:
Laura Heidelberger
4kultour@sentitreff.ch
Telefon: 078 653 54 51