

# Stëmm

vun der Strooss



D'Stëmm kacht

# EDITORIAL

## E GUTT IESSEN ASS DAT, WAT LEIF A SÉIL ZESUMMENHÄLT.

Déi wichtegst Missioun, déi d' „Stëmm vun der Strooss“ huet, ass, dass all Mënsch, deem et zur Zäit net esou gutt geet, op d'mannst eemol den Dag eng waarm Moolzecht kann zou sech huelen. Baséierend op deem Optrag, huet d'Redaktiounsekipp dës Kéier d'Iddi gehat, eng Zeitung mat hire Liblingsrezepter erauszubringen. Natierlech hu mer eis et och net huele gelooss, bal all Rezept, wat der an dëser Zeitung fannt, ze kachen.

E grouse Merci dem Christiane Huberty, Kächin am Stëmm Caddy an dem Georges De Jong, Kach an eisem Centre de post-thérapie zu Schëndels, dass mer hir Kiche fir dës Projet hunn dierfte benotzen. Dës Aktivitéit huet eis esou gutt gefall, dass mer beschloss hunn, eng nei Rubrick anzeféieren. An Zukunft wëlle mer an all Zeitung en neit Rezept virstellen. Dobäi wëlle mer och d'Visiteure vun der Stëmm mat abannen. Ech si mer sécher, do wäerten e puer ganz interessant Menüen derbäi rauskommen.

An dëser Editioun kënn der noliesen, wéi de Boubekeur aus dem Stëmm Caddy säin traditionellen algeeresche Couscous zoubereet. Vun Algerie geet et weider a Russland. De Juri vu Schëndels huet mat der Redaktioun en typesch russesche Plat gekacht. Weider geet et a Polen,

wou d'Halina aus der Redaktiounsekipp hierkennt. Si huet eis gewisen, wéi een „Zupa ogórkowa, Pierogi an Szarlotka“ mécht. De Pasquale huet eis déi italieenesch Kiche méi nobruecht, an zu gudder Lescht weise mer iech och nach, wéi d'Tania seng Bouneschlupp an de Serge seng Kniddele virbereet.

Wann der elo motivéiert sidd, kënn der all dës Rezepter nokachen an eis vläit e Feedback dozou ginn. Gëtt et e Rezept, wat der besonnesch gutt kache kënn, dann zéckt net, d'Redaktioun ze kontaktéieren (redaktion@stëmm.lu). Vlät kënn mer et jo zesumme kachen an an enger vun den nächsten Zeitunge publizéieren.

Am Numm vun der ganzer Ekip vun der Stëmm wënschen ech lech schéi Feierdeeg an e gudde Rutsch an dat neit Joer.

*Michel Hoffmann*



[www.digicash.lu](http://www.digicash.lu)

#1 Scannen Sie den DIGICASH QR-Code

#2 Geben Sie den Betrag Ihrer Spende ein

#3 Bestätigen Sie mit Ihrem Fingerabdruck oder Ihrem PIN-Code

Scannez ce QR Code DIGICASH

Indiquez le montant de votre don

Validez avec votre empreinte digitale ou votre code PIN

Tätigen Sie eine Spende binnen **6 Sekunden** mit Ihrer **DIGICASH-App**

Faites un don en **6 seconds** grâce à votre app mobile **DIGICASH**

 **DIGICASH**  
MOBILE PAYMENTS

 Stëmm  
vun der  
Strooss

Que celui ou celle qui sait lire, lise et partage ce journal avec celui ou celle qui n'a pas pu apprendre à lire !

Lieber Leser, teilen und lesen Sie diese Zeitung mit den Menschen, die das Lesen nicht lernen konnten!

## D'Stëmm kacht

- 2 | Editorial
- 4 | Lëtzebuergesch Rezept 
- 6 | L'Algérie
- 7 | Le Couscous 
- 8 | Deutsches Menü 
- 10 | Pasquales italienische Küche 
- 12 | Lëtzebuerger Kniddelen 
- 13 | Polnisches Menü 
- 14 | La Morue 
- 16 | Gastronomie
- 19 | Comic
- 20 | Russisches Menü 
- 21 | Santé : La peau
- 22 | Noruff
- 23 | Klick
- 24 | Info
- 24 | Impressum



Rejoignez-nous sur facebook / Join us on facebook / Werde Mitglied auf facebook



# Lëtzebuergesch Rezept

## Bouneschlupp fir 4 Persounen

### Wat brauche mer:

1,5 kg gréng Bounen  
750 gr Gromperen  
300 gr Muerten

Wierze ka jidderee sou wéi e wëll (mat Peffer a Salz oder engem Küb). Déi, di Fleesch gären hunn, kënnen och nach e Stéck Speck, e Wippi oder Mettwurst dobäimaachen. Fir d'éischt d'Bounen a Wierfele schneiden an an en Dëppe mat 3 Liter Waasser geheien. Dann dat selwecht mat de Muerte maachen a réischt zum Schluss d'Gromperen dobäiginn, well soss ginn se bratsch. D'Fleesch kann een entweder separat oder mat am Dëppe vun der Zopp kachen. Dat ass wéi een dat am léifsten huet.

## Gromperekichelcher fir 4 Persounen

### Wat brauche mer:

Zirka 3 kg Gromperen  
3 bis 4 Ënnen an en gudden Grapp Péiterséileg  
2 Eeër an e bësse Miel  
Peffer a Salz

Grompere mat den Ënne kleng raaspelen an an déi Mass 2 Eeër bäimëschen. Mat Miel, Peffer a Salz alles gutt vermëschen. Mat den Hänn zu Gromperekichelche formen an an eng Pan mat waarmem Fett leeën. Op all Sait goldbrong ubroden. Fäerdeg.

## Kalen Hond fir 4 Persounen

### Wat brauche mer:

2 Päck Petit-Beurren  
500 gr Margarinn  
100 gr Zocker  
50 gr schwaarze Kakao  
50 gr Nesquik  
e bësse Mëllech

De Botter an den Zocker mam schwaarze Kakao an Nesquik gutt vermëschen. All Petit-Beurre kuerz an d' Mëllech zappen an op engem Blech schichten. Ass d'Rei voll, e bësse vun der Bottercrèmesmass dropschmieren an dann erëm eng Rei mat de Petit-Beurren dropleeën. Dat kënnt Dir sou héich maache wéi dir wëllt. Dono gutt kal stellen. Am Beschten ass en, wann en den Daag virdru scho preparéiert gouf.





# *Chrëschttag eleng?*

## *Seul pour Noël?*

**DA KOMMT FEIERT MAT EIS!**

Donneschdeg, den

**19ten Dezember 2019**

**vun 12.30 bis 18.00 Auer**

am Centre Culturel zu Bouneweg  
2, rue des Ardennes

Fir lessen a Gedrénks ass gesuergt,  
bréngt just är gutt Laun mat!

**ALORS VENEZ FÊTER AVEC NOUS!**

le jeudi

**19 décembre 2019**

**de 12.30 à 18.00 heures**

au Centre Culturel de Bonnevoie  
2, rue des Ardennes

Repas et boissons sont offerts,  
apportez votre bonne humeur!



**SPUERKEESS**



# L'Algérie

L'Algérie (nom officiel République Algérienne démocratique et populaire) est un pays de l'Afrique du Nord qui fait partie du Maghreb.

Le Maghreb comprend des territoires nord-africains de l'Algérie, du Maroc et de la Tunisie. Le Maghreb peut en quelque sorte être comparé aux états du BeNeLux en Europe.

L'Algérie a également une très longue histoire.

Déjà au 12ème siècle avant Jésus Christ, les phéniciens ont construits des postes commerciaux sur les côtes.

Avant ça il y avait des tribus berbères.

Dans l'Est il y avait les Touareg.

En terme de superficie, l'Algérie est le plus grand état du continent africain et le dixième plus grand état du monde.

Elle borde la Méditerranée au nord, la Mauritanie, le Maroc à l'ouest, le Mali, le Niger au sud, la Libye et la Tunisie à l'est.

L'Algérie porte le nom de sa capitale Alger.

Les langues officielles sont l'arabe et le tamazight (kabyle).

Ce sont des langues berbères.

Le français est une langue éducative, commerciale et lingua franca importante.

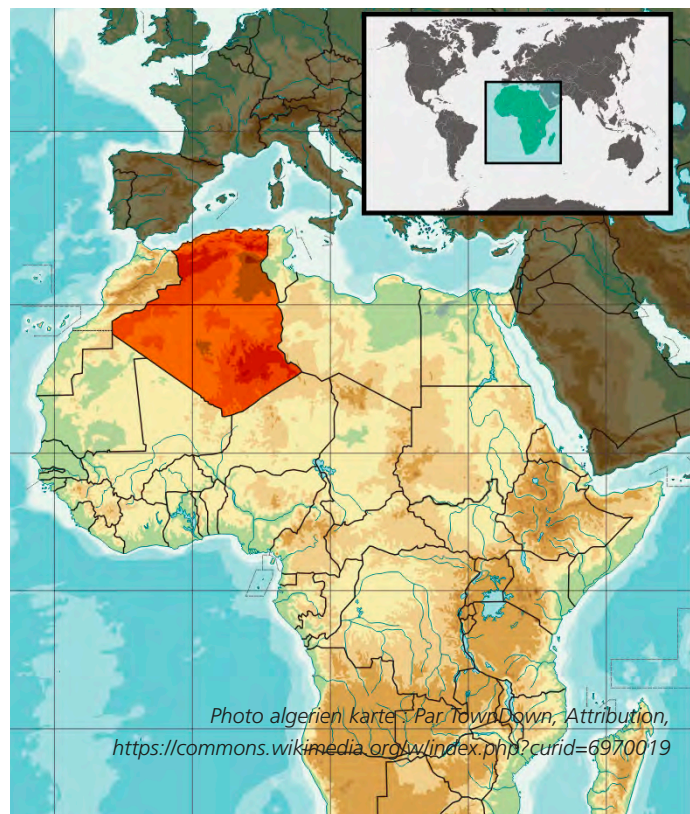
99% des Algériens sont attachés à l'Islam.

Seule une minorité appartient au christianisme.

Depuis 1962, l'Algérie est indépendante. Elle était colonisée pendant un siècle par les français et à issue une guerre d'indépendance longue et meurtrière.

Tous ces événements sont évidemment que des fractions qui décrivent ce pays.

Pour en savoir plus, visitez : [fr.wikipedia.org/wiki/Algérie](https://fr.wikipedia.org/wiki/Algérie) ou [fr.wikivoyage.org/wiki/Algérie](https://fr.wikivoyage.org/wiki/Algérie)



# Le Couscous



Qu'est-ce que c'est ?

D'une part, c'est une semoule de blé dur préparée traditionnellement à la main, en y ajoutant de l'huile d'olive, du beurre fermenté et du sel. D'autre part, c'est une sauce aux légumes avec de la viande préparée séparément. Il existe plusieurs façons de préparer la sauce selon le pays (Algérie, Tunisie, Maroc) et la culture. Le couscous est originaire du Nord de l'Afrique, il date du 3ème siècle avant J.C.

## Ingrédients pour cinq personnes

- 200 gr de pois chiches
- 1.5 kg de viande de mouton, d'agneau ou de bœuf. (Ne pas mélanger les différentes sortes de viande)
- 2 cuillères à soupe de paprika doux
- 500 gr de carottes
- 500 gr de navets
- 6 courgettes (taille moyenne)
- 6 petites tomates
- 3 oignons/ 3 gousses d'ail
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olives
- 1 bouquet de coriandre (7 branches)
- 1 cuillère à soupe de Ras El Hanout (une épice)
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 pincée de cannelle
- 1 cuillère à soupe de tomates concentrées
- 1 kg de Couscous (grains moyens)
- Sel fin
- Poivre noir du moulin

## Préparation

- Faire tremper les pois chiches dans l'eau pendant 12 heures
- Tailler la viande en gros dés et les rouler dans le paprika. Ensuite laisser reposer pendant 30 minutes
- Éplucher les carottes et les couper en morceaux (3 cm)
- Retirer les extrémités des courgettes et les couper en 4
- Éplucher les oignons, les couper et les ciseler finement
- Peler les gousses d'ail et les écraser
- Faire revenir la viande avec les oignons dans l'huile d'olives jusqu'à ce que la viande soit dorée.
- Ajouter les carottes, les navets, les tomates, les tomates concentrées, le cumin, les pois chiches égouttés, l'ail, la coriandre coupée finement et le Ras el Hanout
- Saler, poivrer, porter à ébullition
- Laisser cuire, à couvert, sur feu doux pendant 35 minutes
- Ajouter les courgettes
- Laisser cuire pendant 30 minutes
- En fin de cuisson, rajouter une pincée de cannelle

## Le couscous

- Bouillir de l'eau et le mettre dans un y ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olives et du sel
- Ajouter la même quantité de graines que d'eau. Mesurer à l'aide d'un verre.
- Remuer doucement le couscous avec deux fourchettes
- Saler le couscous
- Ajouter une cuillère à soupe de beurre
- Mixer doucement à l'aide de deux fourchettes
- Couvrir
- Laisser pendant 10 minutes

## Prêt à manger

Dans un bol de taille moyenne mettre le couscous, ajouter la sauce et les légumes. Laisser reposer pendant cinq minutes.

## Bon appétit.

Patrick



# Deutsches Menü

## **VORSPEISE: Brezensalat**

Spinat im Himbeerdressing

Gurken mit Dilldressing

Tomaten im Balsamicodressing

1. Spinatstiele entfernen, waschen und trockenschleudern.
2. Tomaten waschen, halbieren und mit einem Löffel von den Kernen befreien. In ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.
3. Gurken schälen, halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herausnehmen. Gurkenhälften in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und leicht salzen (über Nacht stehen lassen).

Die am Vortag gekauften Brezeln in zirka 0,5 bis 1 cm dicke Scheiben und in 50 ml Olivenöl zu Croutons goldbraun braten. Eine Hand voll Radieschen von Wurzeln und Blättertrieb befreien, waschen und in feine Scheiben schneiden.

### **Dressing für die Gurken:**

- 1 Teelöffel Senf (mittelscharf)
- 5 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 0,5 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel getrockneter Dill
- 1 kleine feingehackte Zwiebel
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1 halbe kleine Knoblauchzehe und etwas Sahne

### **Dressing für die Tomaten:**

- 5 Löffel Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 halbe kleingehackte Zwiebel
- 2 Esslöffel Balsamicoessig
- 1 Prise Pfeffer

### **Dressing für den Spinat:**

- 50 g gefrorene Himbeeren
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Pfeffer
- 5 Löffel Sonnenblumenöl
- 2 Löffel Himbeeressig

### **Zubereitung und Anrichtung:**

Alle Salate mit dem passenden Dressing anmachen und wie folgt anrichten: Tomatensalat rechts Gurkensalat links Spinat im die Mitte. Die gebratenen Brezenstücke und die geschnittenen Radieschen obendrauf.





**OPGEPASST**

op falsch Kollekten a falsch  
«Mataarbechter»

**ATTENTION**

aux fausses collectes au profit  
de la Stëmm vun der Strooss

D'Stëmm vun der Strooss deelt mat,  
datt si nach ni an och ni wäert Leit  
schécken, fir an hirem Numm Zei-  
tungen ze verkafen oder einfach  
Suen opzehiewen.

Wann also ee bei iech doheem schellt  
a seet, hie wär e Mataarbechter vun  
der Stëmm vun der Strooss, gitt him  
wgl. keng Suen a sot der Police  
Bescheed.

L'association Stëmm vun der Strooss  
n'a jamais donné comme mission à  
ses bénéficiaires de faire du porte à  
porte en vue de collecter des fonds.

Si un jour une personne se présente  
chez vous pour vous demander de  
faire un don au profit de notre  
association, ne lui donnez rien et  
contactez immédiatement la police.

\* \* \* \* \*  
\* \* \* \* \*

**DR STÈMM CONSULTATIONS  
MÉDICALES GRATUITES**

Consultations médicales gratuites  
une fois par semaine le mercre-  
di après-midi dans les locaux de  
la Stëmm vun der Strooss, 7, Rue  
de la Fonderie, L-1531 Luxembourg.  
Renseignements supplémentaires au  
numéro: 49 02 60

Gratis medizinische Behandlung  
jeden Mittwoch Nachmittag in den  
Räumlichkeiten der Stëmm vun der  
Strooss, 7, Rue de la Fonderie, L-1531  
Luxembourg. Zusätzliche Auskünfte  
unter der Nummer: 49 02 60

**HAUPTGANG: Königsberger Klopse****Für die Klöpse:**

400 g Hackmasse (Halb Rind Halb Schwein)  
1 Glas Kapern in Salzlake  
2 Eier  
etwas Paniermehl  
ca. 30 g gehackte Petersilie  
1 halbe Knoblauchzehe  
Prise Salz  
Prise Pfeffer  
Prise Muskat  
Prise Paprika (rosenscharf)

**Für die Soße:**

Am Vortag angesetzter Kalbsfond 1-2 L (mit Lorbeer und Nelken) aufko-  
chen.

**Zubereitung:**

400 gr. Kartoffeln schälen und den langen Weg halbieren. In leicht gesal-  
zenem Wasser mittelfest kochen.  
Hackmasse mit den Zutaten mischen (außer Kapern).  
Die Hälfte der Kapern halbieren... (später für die Soße).  
Die restlichen Kapern fein hacken und der Hackmasse beigegeben.  
Abschmecken!

Hackbällchen kross anbraten und zur Sauce hinzugeben. 10 min bei mitt-  
lerer Temperatur köcheln lassen und mit ca, 0,5 L Sahne, Salz, Pfeffer,  
Paprika und dem Rest Kapern abschmecken... zur Not etwas abbinden  
(Mehlschwitze oder Mondamin)

**Guten Appetit**

Reddevil

# Pasquales italienische Küche

## VORSPEISE

### INVOLTINI DI MELANZANE AL FORNO Gebackene Auberginenrollen

Die Auberginenrollen bewahren ihren Eigengeschmack, aber zur gleichen Zeit werden sie mit köstlichen Zutaten wie Mortadella und geriebenem Pecorino verfeinert. Die Tradition besagt, dass es in keinem Haus in Apulien einen Mangel an mehr oder weniger gewürztem Pecorino-Käse und frischem Gemüse geben darf.

#### Zutaten für 4 Personen:

500 g Auberginen  
100 g in Scheiben geschnittener Mortadella  
100 g reife Tomaten  
100 g geriebener Pecorino-Käse  
300 ml Tomatensauce  
Kaltgepresstes Olivenöl  
Salz nach Bedarf  
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Bedarf

#### Zubereitung:

Für dieses einfache Rezept beginnen Sie mit dem Waschen der Auberginen. Diese in Scheiben von etwa einem halben Zentimeter schneiden. Die Auberginen in eine Schüssel mit grobem Salz legen. Um den Auberginen das Wasser zu entziehen werden sie während einer Stunde mit einem Gewicht belegt.

Dann trocknen Sie die Auberginen mit Küchenpapier, um sie anschließend auf den Grill zu legen. Auf jeder Scheibe Aubergine legen Sie eine Scheibe Mortadella, mit Pecorino bestreuen, ein Stück geschälte Tomate, Salz und Pfeffer nach Bedarf. Rollen Sie die Auberginen zusammen und legen Sie sie in eine Backform. Mit Tomatensauce und Pecorino nochmal bestreuen. Lassen Sie es im Ofen bei 180° für 30 Minuten garen. Fertig.





## HAUPTSPEISE

### SUGO DI BRACIOLE

#### Kalbsrouladen nach Apulien-Art

„Sugo di braciolo“ ist eines der traditionellsten Gerichte der Küche Apuliens, bestehend aus Kalbfleischrouladen gefüllt mit Gewürzen und in Tomatensauce gekocht.

#### Zutaten für die Sauce:

4 Scheiben Schulterfilet  
200 g Schweinespek  
1 Flasche Tomatenmark  
1 mittelgroße Zwiebel und  
1 Karotte  
1 Stangensellerie

Kaltgepresstes Olivenöl  
Salz und Pfeffer

Füllung der Kalbsrouladen (Braciolo Ripieno):

Knoblauch (nach eigenem Ermessen)  
Chili, Petersilie  
Pecorino-Käse  
Salz nach Bedarf

#### Zubereitung:

Schlagen Sie die Fleischscheiben dünn und belegen Sie diese mit Knoblauch, Chili, gehackter Petersilie und einer Handvoll geriebenem Pecorino-Käse.

Das Fleisch zusammenrollen und mit einem oder zwei Zahnstochern verschließen.

Erhitzen Sie Öl in einem Topf. Nn Scheiben geschnittenen, Zwiebeln, Karotten und Sellerie hineingeben und anbraten. Die Rouladen und Tomatenpüree hinzufügen.

## BEILAGE

Nudeln mit Tomatensoße übergießen, fertig.

## DESSERT

### TORTA ALLA CREMA DI LIMONE BIMBY

#### Zitronencremetorte

#### Zutaten für 8 Personen:

300 g Mehl  
180 g Zucker  
3 Eier  
1 Biozitrone  
1 Tüte Vanillepulver  
1 Tüte Hefe mit Vanilleextrakt  
120 g Butter  
60 ml Milch

#### Zubereitung:

Zitrone auspressen. Die Schale in dünne Scheiben schneiden, Zucker hinzufügen und gut vermischen

Eier hinzufügen und vermischen

Dann gesiebt Mehl, Vanillepulver, Hefe, flüssige Butter und Milch hinzufügen und mischen

Wenn ein homogener Teig entsteht, das Ganze in eine mit Butter bestrichene Backform geben und bei 180° 40–45 Minuten backen.

#### Zutaten der Creme:

2 Bio-Zitronen  
100 g Zucker  
20 g Butter  
2 Eier

#### Zubereitung der Creme:

Zitronen auspressen. Geriebene Schale, Eier, Butter und Zucker hinzufügen.

10 min kochen. Beim Erreichen von 90 ° ist die Creme fertig und kann über den gebackenen Kuchen gegossen werden.

## GUTEN APPETIT

Flanter

# Lëtzebuenger Kniddelen



## VORSPEISE

### Kohl-**suppe**

#### Zutaten für 4 Personen

Den geputzten Weißkohl hobeln, Karotten und Sellerie schälen und klein schneiden, Den Lauch putzen, gründlich waschen und ebenfalls klein schneiden. Alles Gemüse in einen großen Topf geben und mit Wasser auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist. Zum kochen bringen und ca. eine halbe Stunde köcheln lassen.

Die Petersilie fein hacken, zu dem Gemüse geben und die Suppe mit gekörnter Brühe würzen abschmecken. Nochmals 5-10 Minuten köcheln lassen, dann servieren.

## HAUPTSPEISE

### „Lëtzebuenger Kniddelen“ mit **Apfelmus**

*Mehlknödel, traditionelles Rezept aus Luxemburg*

#### Zutaten für 4 Portionen

500 g Mehl  
260 ml Milch  
4 mittelgroße Eier  
1 Prise Salz  
Eine Handvoll Emmentaler oder Gouda, gehobelt, wer es intensiver mag, nimmt Appenzeller  
n. B. Sahne  
200 g Speck, geräuchert, gewürfelt  
etwas Butter, flüssig, oder Pflanzen

#### Zubereitung

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, anschließend Salz ins Wasser geben. Ein Abtropfsieb neben dem Topf bereit stellen.

Für den Teig Mehl und Salz vermengen. Eine Mulde ins Mehl drücken und Eier und Milch hinzugeben. Mit der Hand oder einem Mixer verrühren, so dass ein Teig entsteht. Wird das Mehl nicht ganz aufgenommen, einen kleinen Schuss Milch hinzugeben.

Für die „Kniddel“ mit zwei kleinen Löffeln immer etwas Teig aus der Schüssel entnehmen und kleine Kügelchen ins kochende Wasser geben. Jeweils

mehrere Kügelchen ins kochende Wasser geben, sodass sie nicht aneinander kleben, da es zu viele sind, aber auch genug, um Zeit zu sparen. Das richtige Gefühl bekommt man, wenn man es mehrmals gemacht hat. Dieser Vorgang sollte recht fix von statten gehen, da sonst die ersten Kügelchen schon über eine Minute drin sind und sie nicht gemeinsam gar werden. Nach 8-10 Minuten kann man die dickste Kugel entnehmen und aufschneiden um zu sehen, ob sie gar sind. Wenn ja, mit einem Schaumlöffel entnehmen und im Sieb abtropfen lassen.

Diesen Vorgang wiederholt man, bis der Teig aufgebraucht ist.

Nun hat man die Wahl: Entweder man lässt die Kniddel abkühlen und brät sie dann erst in der Pfanne (nach meiner Erfahrung werden sie dann besser, da sie besser anbraten) oder man brät sie gleich in der Pfanne an, auch wenn sie noch warm sind. Beides geht.

Zum Anbraten etwas Öl oder Pflanzencreme in die Pfanne geben. Den Speck darin gut anbraten. Anschließend die Kniddel in die Pfanne geben und ebenfalls gut anbraten. Sie können leicht bräunen, jedoch nicht komplett, also nicht rundum angebraten sein. Sie sollten schon noch weich bleiben, allerdings gibt das stellenweise anbraten ein gutes Aroma

Wenn die Kniddel fast fertig sind, gibt man noch die Sahne in die Pfanne, so viel, dass sie nicht drin schwimmen, jedoch leicht von der Sahne umgeben sind. Fast gleichzeitig gibt man noch den gehobelten Käse dazu und wendet die Kniddel noch einmal gründlich in der Pfanne.

## APFELMUS

#### Zutaten für 4 Portionen

2 Stk Vanilleschote (Mark auskratzen)  
80 ml Wasser  
2 EL Zucker  
1 kg Äpfel  
2 Stk Zimtstangen  
1/2 Zitrone

## Zubereitung

Äpfel waschen, und schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Wasser (oder Apfelsaft) in einem Topf mit den Vanilleschoten (Mark und Schote), Zucker und Zimtstangen zum Kochen bringen.

Die Äpfel in kleine Stücke schneiden, mit Zitrone beträufeln und 15-20 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen, danach die Vanilleschote und Zimtstange entfernen.

Anschließend mit einem Pürierstab zerkleinern und warm oder kalt servieren

## NACHSPEISE

### Panna cotta mit **Erdbeersauce**

#### Zutaten für 4 Personen

400 g Sahne  
1 Vanilleschote  
50 g Zucker  
3 Blätter Gelatine, weiß  
Für die Sauce  
400 g Erdbeeren  
50 g Zucker

#### Zubereitung

Die Sahne mit dem Zucker und der aufgeschlitzten Vanilleschote aufkochen lassen und unter Rühren etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschote aus der Sahne nehmen und die ausgedrückte Gelatine in der Sahne auflösen.

Förmchen kalt ausspülen, die Sahne hineinfüllen und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden fest werden lassen. Die Erdbeeren waschen, putzen und mit dem Zucker pürieren, und durch ein Sieb streichen.

Die Panna cotta aus den Förmchen lösen und mit Erdbeersauce servieren.

## Guten Appetit

Zeckie

# Polnisches Menü



## Zupa ogórkowa Polnische Gurkensuppe

### Zutaten:

- Suppengrün (Möhren, Knollensellerie, Lauch, Petersilie)
- 1 kg Rippchen / Schälrippen vom Schwein
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 4 Kartoffeln, mittelgroß und gewürfelt
- 1 Glas Salz-Dillgurken
- 1 Bund frischer Dill

### Zubereitung:

Zwiebel in einem größeren Topf in Butter glasig werden lassen, mit 1 l Wasser ablöschen und die Rippchen zugeben, sich bildenden Schaum mit Schaumkelle entfernen. Suppengrün dazugeben. 15min köcheln lassen.

Kartoffeln hinein geben und alles etwas ½ Std kochen lassen, bis das Gemüse weich ist. In dieser Zeit die Gurken auf einer Gemüseraspel in feine Streifen reiben. Bitte erst dazugeben, wenn das Gemüse weich ist, da der Gurkensaft den weiteren Garvorgang verlängert. Gurken 10min mitkochen.

Die Suppe mit Pfeffer, eventuell etwas Salz und Gurkenwasser abschmecken. Kurz vor dem Servieren noch fein gehackter Dill und 1 Löffel Sahne unterrühren.

## PIEROGI Gefüllte Teigtaschen

### Zutaten für ca. 80 Stück:

#### Fleischfüllung:

- 1 kg Suppenfleisch (Rindfleisch bevorzugt)
- Suppengrün (Möhren, Knollensellerie, Lauch, Petersilie)
- 2 Zwiebeln
- 4-6 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten

#### Teig:

- 500 g Weizenmehl
- ca. 300 ml warmes Wasser
- 1 Löffel Salz

#### Garnierung:

- 1 Gemüsezwiebel
- 150–200 g geräucherter Speck
- 100 g Butter

### Zubereitung:

Mit Fleisch und Suppengrün eine Brühe kochen, die später als Grundzutat für eine Suppe verwendet werden kann.

Das Fleisch und das Gemüse aus der Suppe nehmen, durch den Fleischwolf gehen lassen. Die Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in Öl andünsten. Das Fleisch hinzufügen und anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Kalt stellen.

Aus dem Mehl, Ei, einer Prise Salz und warmen Wasser einen Teig kneten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 mm dünn ausrollen und mit einem umgedrehten Glas Kreise herausstechen. In die Mitte der Kreise einen flachen EL Fleischfüllung legen, die Kreise zusammenklappen und Teigtaschen formen.

Im leicht gesalzenen siedenden Wasser kochen. Wenn die Pierogi an die Wasseroberfläche kommen, mit einer Schöpfkelle herausnehmen.

Die Speckscheiben in kleine Streifen schneiden und mit den restlichen Zwiebelwürfeln in einer Pfanne stark anbraten, Butter dazu geben und schmelzen lassen. Vor dem Servieren über die Pierogi gießen.

## Szarlotka Apfelkuchen

### Zutaten:

- 500 g Weizenmehl
- 250 g Butter
- 150 g Zucker
- 2 Eigelb
- 2–3 Löffel saure Sahne
- 1 kg Äpfel (saure Sorte, z. B. Boskop)
- 1 Löffel Zimt
- Vanillezucker
- Backpulver

### Zubereitung:

Weiche Butter mit Mehl, Zucker, Vanillezucker, Sahne und Backpulver zerkleinern. Sobald die Zutaten kombiniert sind, Eier hinzufügen und schnell zu einem glatten, homogenen Teig verkneten. Eine Kugel formen, in Lebensmittelfolie einwickeln und für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen. Während dieser Zeit die Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden, in einen Topf geben, etwas Zucker und Zimt hinzufügen und einige Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen bis die Äpfel weich werden. Kalt stellen.

Nach dem Abkühlen den Teig in zwei Teile teilen, einen etwas größeren als den anderen. Das Backpapier auf das Backblech legen. Den Teig ca. 1,5 cm dick ausrollen und in die Backform geben. Gekühlte Äpfel auf den Teig legen. Den restlichen Teig dünn ausrollen und in Streifen schneiden. Die Teigstreifen in Form einer Gitter gleichmäßig auf die Äpfel verteilen. Den Ofen auf 180°C vorheizen und 50-60 Minuten backen. Diesen Apfelkuchen kann man auch warm essen.

eLKa



# La Morue



## Le fidèle ami des Portugais, des Norvégiens et des Islandais « O Bacalhau, Torsken, Porskin »

Le fidèle ami des Portugais, des Norvégiens, des Islandais et des Basques qui eux les Basques connaissaient la production de sel à travers les salines, à travers et sur les rochers, pour saler la Morue en plein air et surtout pour sa conservation, parce qu'au XV<sup>ème</sup> siècle il n'existait pas encore de frigo ou de congélateur pour garder la nourriture à la consommation et garder les protéines nécessaires que contient les Morues ; déjà que ses poissons ne contiennent pas d'acides gras. Le frigo et le réfrigérateur sont inventés en fin du XIX<sup>ème</sup> siècle par l'inventeur allemand Carl von Linde

En 1876, c'est l'allemand Carl von Linde qui invente le réfrigérateur domestique tel que nous le connaissons aujourd'hui. La guerre de la Morue, a eu trois dates au Moyen Âge pour contribuer à que chaque pays la paix puisse exister entre certains pays comme le Portugal c'est allié avec les anglais pour arrêter la pêche illégale des français alors il y eu un accord de paix en 1510.

La Deuxième guerre pour la pêche et la commercialisation de la morue en 1532 les anglais et les allemands pour le contrôle de la morue en Islande.

En 1585 la guerre anglo-espagnole (1585-1604) qui fait partie de la guerre de Quatre-Vingts ans, qui interdisait les anglais de pêcher la morue et que le Roi Philippe II c'est opposé.

L'industrialisation en Norvège, la Norvège est le principal « Pol de commercialisation et de transformation de Morue au Niveau Mondial pour en vendre partout da le monde entier en exportation commercial direct, nous ne pouvons jamais plus oublier Yapes Yapess fondateur de la première industrie en Norvège.

Le Portugal et le fidèle ami, les portugais sont devenus les plus gros consommateurs de Morue au monde, qu'ils appellent affectueusement « ami fidèle ». Ce terme affectueux donne une bonne idée du rôle de la morue dans le régime alimentaire portugais.

Comme a situé Eça de Queiroz un grand écrivain portugais : « Mes Romains, au fond, sont français comme je le suis dans presque tous, un français sauf dans un certain fond sincère de tristesse lyrique qui est une caractéristique portugaise, dans un goût dépraver pour le « fadinho » et dans le juste amour de la morue échaloté. »

La pêche de la Morue au Portugal, les marins portugais allaient à la pêche lointaine dans les « Terre Neuve » du

Canada et de la Groenland pour pêcher la Morue. Depuis plus d'un siècle la pêche de la Morue tout était doublement compliquer pour cette pêche artisanale accompagner de mauvaise traite, mauvaise alimentation et mauvais repos. Depuis le XV siècle le Portugal pêche et avant il le vendait aussi internement au pays maintenant selon les règles Européennes, La Morue est pêchée pour l'exportation et les com-



merçant et les consommateurs importe la Morue, perdant ainsi un PIB vers l'extérieur.

La reconnaissance de la Morue au Brésil et dans toutes les zones colonisées

Depuis le début du XIX siècle que l'exportation vers le Brésil, aussi bien sûr, pour la Cours Portugaises à l'époque des découvertes l'on exporter pour que les brésiliens le déguste surtout avec la reconnaissance dite et écrite du "Journal du Brésil" de 1851, selon l'intellectuel Machado de Assis journaliste et écrivain Brésilien. Ils dégustaient le « Bacalhau » entre hommes d'affaires dans des restaurants spécialisés pour des déjeuner d'exécutifs pour discuter de business et d'économie du Pays.

La tradition populaire de la Morue, les portugais consomment la Morue en famille ou tout seul à Paques et /ou à Noel, dans les années 1970 et même avant l'huile de foies de Morue

était utilisée pour aider les enfants mal nourrit à renforcer le système immunitaire.

La tradition avant la Morue à Paque et à Noel, après les pratiques de certains credo de pratiques de Jeune à plus 1/3 de l'année, la Morue pouvait se manger et les viandes qui se considéraient chaude ne pouvait pas être consommées, peut-être à cause des fautes de l'Ame !

Alors je vous souhaite un bon appétit avec la recette suivante :

## CALDO VERDE A PORTUGUESA

### INGRÉDIENTS

500 g de pommes de terre,  
200 g de chou vert tranché,  
1/2 chorizo,  
2 gousses d'ail,  
1 dl d'huile d'olive,  
1 cuillère à soupe de gros sel,  
2 l d'eau,  
Pain de maïs q.s,  
Soupe verte à la portugaise

### INSTRUCTIONS DE PREPARATION

Cuire une casserole d'huile d'olive, l'oignon et l'ail haché, et les pommes de terre pelées et coupées en tranches. Laisser mijoter un peu en remuant de temps en temps.

Ajouter l'eau, le sel et le chorizo et cuire.

Lorsque les pommes de terre sont cuites, retirez le chorizo



et rectifiez le tout très bien. Ajouter le chou et porter à ébullition.

Servir le bouillon avec le chorizo en tranches, accompagné de tranches de pain de maïs.

## BACALHAU À ZÉ DO PIPO

### INGRÉDIENTS

4 tranches de morue trempée,  
2 kg de pommes de terre,  
2 oignons,  
3 gousses d'ail,  
1 l de lait,  
100 g de margarine,  
1,5 dl d'huile d'olive,  
6 cuillères à soupe de mayonnaise, 1 œuf battu, 1 feuille de laurier, Olives q.s., Persil q.s., Sel et poivre q.s., Morue zé de pipo.

### INSTRUCTIONS DE PREPARATION

Pelez les pommes de terre, coupez-les en deux, lavez-les et faites-les cuire à l'eau salée pendant 20 minutes.

Porter une casserole de lait à ébullition, porter à ébullition, ajouter la morue et cuire 10 minutes. Ensuite, retirez la morue, égouttez-la et placez-la sur un plateau à vaisselle. Réserver le lait à cuire.

Épluchez les oignons et l'ail, hachez le tout, versez dans une casserole, ajoutez la feuille de laurier et l'huile d'olive, portez à ébullition et faites cuire jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajoutez 1 dl de lait de morue, mélangez, salez et poivrez, amenez à ébullition et retirez du feu.

Allumez le four à 200 degrés. Égoutter les pommes de terre, les réduire en purée, ajouter la margarine et bien mélanger.

Ajoutez l'œuf battu, mélangez et ajoutez ensuite le reste du lait d'ébullition de morue, lentement et jusqu'à ce que nécessaire, jusqu'à obtenir une purée tendre et consistante. Saler et assaisonner avec une pincée de poivre.

Étalez l'oignon sur les tranches de morue, versez la purée de pomme de terre dans un sac à pâtisserie avec un embout en perles et positionnez-la en monticule autour de la morue. Répartir la mayonnaise sur la morue, cuire au four jusqu'à ce que doré, retirer et servir chaud décorer avec des brins de persil et des olives.

## PUDIM CASEIRO TRADICIONAL

### Mode de préparation du Pudim-

Dans un bol, mélanger les œufs et le sucre avec un fil machine.

Ajouter le lait, les graines de vanille, le zeste d'orange et mélanger jusqu'à consistance lisse.

Verser la préparation dans la forme du pudding et du ruban adhésif.

Placez dans l'autocuiseur et ajoutez de l'eau jusqu'à 2/3 de la hauteur de la casserole.

Couvrez l'autocuiseur et mettez le feu. Dès que la casserole augmente la pression, faites cuire le pudding pendant 10 minutes. Tirer du feu et ouvrir le moule une fois dépressurisé. Retirez la casserole et laissez le pudding refroidir complètement dans la casserole.

A conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir (idéalement 12 heures à l'avance pour s'assurer qu'il fait très frais).

### Ingrédients pour préparer le Podim

6 œufs  
180 g de sucre  
1 litre de lait entier  
1 graine de gousse de vanille  
Zeste d'orange

### Mode de préparation au caramel

Mettez le sucre et quelques gouttes d'eau au fond du pudding.

Porter la casserole sur le feu pour que le sucre fonde et commence à caraméliser.

Retirez la casserole du feu avant que le caramel ne soit au rendez-vous, car le sucre continuera à caraméliser tant que la casserole est chaude.

Étaler le caramel sur tous les côtés de la casserole et réserver.

# Gastronomie

## DIS-MOI CE QUE TU MANGES, ET JE VAIS TE DIRE QUI TU ES

Bien manger, c'est-à-dire savourer la nourriture sans pour autant mettre sa santé en péril. Même des penseurs, écrivains et artistes ont eu à ce sujet diverses théories : souvent raisonnables, de temps à autre bizarres.

Il faut qu'on creuse sa tombe avec ses dents, car c'est avec la cavité buccale équipée de denture, que l'espèce humaine veut garder sa longévité, sa santé, sa forme et son beau corps. Certaines femmes veulent perdre du poids parce qu'elles sont convaincues que les hommes préfèrent le modèle Twiggy: l'espèce de squelette écharné, sans cul ni cuisses. Elles n'arrêtent pas de se creuser la cervelle : par où est-ce qu'on peut attaquer l'ennemi qui fait grossir ?

Comment se débrouiller dans le déluge d'aliments offerts ? Qui peut résister à la montagne de frites dorées „à la belge“ servies à la Stëmm ? Ou bien à une glace italienne délicieusement sucrée ? Par contre, comment résister aux attaques des régimes de restriction calorique, dont nous inondent les médias ?

### A-t-on à vaincre la bouffe ?

Dans le roman Gargantua et Pantagruel provenant du XVI<sup>e</sup> siècle, François Rabelais raconte :

Madame Gargamelle Grandgousier est enceinte. Beaucoup des femmes en état de grossesse, sont convaincues qu'il faut abondamment nourrir leur future gosse afin qu'il devienne grand et fort. Elle se tape la cloche. Énormément. Elle bouffe deux tonneaux et six pots de tripes. Par conséquence, madame Grandgousier („Grand-Gosier“ = „Grande-Gorge“) attrape la chiasse : „Ô, la belle matière fécale qui devait boursoufler en elle... Aussitôt, des sages-femmes surgirent en foule de tous côtés ; en la tâtant par en dessous elles trouvèrent quelques membranes de goût assez désagréable et elles pensaient que c'était l'enfant. Mais c'était le fondement qui lui échappait, à cause d'un relâchement du gros intestin (celui que vous appelez le boyau du cul). Alors, une repoussante vieille, qui avait la réputation d'être grande guérisseuse, lui administra un astringent si formidable que tous ses sphincters en furent contractés et resserrés.“

Ainsi, madame Grandgousier ne peut pas accoucher par ses parties génitales :

„Par suite de cet accident, les cotylédons de la matrice se relâchèrent au-dessus, et l'enfant les traversa d'un saut; il prit son chemin à gauche et sortit par l'oreille de ce même côté.“

Étant médecin et à la fois écrivain armé de pensée anticléricale, Rabelais tourne en dérision le dogme religieux de la conception immaculée : Gaude Virgo, mater Christi / Quae per aurem concepisti. (Salut Vierge, la mère du Christe / Qui tombait enceinte par l'oreille). Puisque la conception doit se dérouler par l'oreille de la femme afin que sa virginité soit gardée, l'accouchement n'a qu'à se dérouler par le même trou. Mme Grandgousier n'arrive pas à vaincre la bouffe. Son fils, le géant Gargantua doit alors sortir par l'oreille.

### Musicien ? Juriste ? Cuisinier !

Le compositeur italien Gioacchino Rossini n'est sans doute pas suffisamment content de son métier de musicien. Bon vivant et gastronome, il ne compose pas uniquement bien des opéras. Il compose un tas de repas culinaires, leur donnant les noms de ses ouvrages : « bouché de la Pie voleuse », « tarte Guillaume Tell ». „Dis-moi ce que tu manges, et je vais te dire qui tu es.“ L'auteur de cet aphorisme, Jean Anthelme Brillat-Savarin, n'a aucune raison d'aimer son métier de juriste : ce boulot insensé, déshonorable, voire nuisible. Il consacre son temps aux activités utiles : à l'art gastronomique. Son essai Physiologie du Goût est à lire par tous qui se plongent dans l'art culinaire.

Ludwig Feuerbach, dénué de scrupules, pique l'aphorisme de Brillat-Savarin sans citer la source.

Jusqu'à nos jours, les médias allemands n'arrêtent pas de se vanter : l'auteur de l'idée „L'homme est ce qu'il mange“ („Der Mensch ist, was er isst“) n'est pas le fameux gastronome français. Ils insistent : c'est Feuerbach, le „maître penseur“ allemand. . Où sont disparus les „droits d'auteur“ ? Où est l'amende que les revues publiées actuellement en Allemagne ont à payer aux éditeurs français des écrits de Brillat-Savarin ?

Quels aliments avaient élus d'autres penseurs ? Diogène (Διογένης) en Grèce antique vit sa vie dans la rue. Pour loger, il se contente d'une grande jarre en terre cuite. Il a également beaucoup plus





de temps à penser que ceux qui vivent dans une maison et sont donc obligés de faire le ménage, nettoyer et balayer. Grâce à son éloquence cynique, il arrive à attaquer fructueusement tous les personnages importants, y compris Platon, le philosophe „officiel“, car Diogène est philosophe au sens propre : il vit uniquement grâce aux contributions de son public et de ses mécènes. Ses préférences gastronomiques ? Lorsqu'on lui lance un gigot cru pour se moquer de sa manière de vivre, il s'en fiche de toute cette plèbe intellectuelle. Il n'est pas gêné de mordre avec appétit dans la viande crue et la partager avec quelques chiens errants. Lorsqu'on lui pose la question „Pourquoi vous tenez une lampe dans votre main, allumée en pleine journée ?“, il répond : „Je suis en train de

chercher l'Homme.“

Les psychiatres, faute de leur médiocrité intellectuelle, sont convaincus de posséder le monopole de la raison. Ils ont récemment inventé une maladie mentale baptisée „syndrome de Diogène“. Leur objectif : chaque intellectuel mal rasé ou mal vêtu doit être considéré comme un clochard ou un faînéant, et ils sont foutus par les „forces d'ordre“ dans l'asile de fous. Selon les psychiatres, en principe anti-intellectuels, le „syndrome de „Diogène“ se caractérise par une absence de toute honte, une négligence d'hygiène et avant tout d'hygiène gastronomique.

La cible des attaques devient souvent le philosophe Friedrich Nietzsche. S'il vivait de nos jours, les psychiatres allemands auraient sans aucun doute demandé aux policiers de leur pays („die Bullen“) de l'enfermer dans un pénitencier psychiatrique. Pourquoi ? Nietzsche en a marre de vivre dans son pays natal l'Allemagne. Il fout le camp, s'installe en Suisse et enseigne la littérature de l'époque classique à l'université de Bâle. Il renonce à sa nationalité allemande : il rend officiellement ses papiers d'identité aux autorités allemandes. Il dénonce impitoyablement l'enseignement universitaire pratiqué en Allemagne : les études dans son pays d'origine ne servent qu'à rendre les étudiants encore plus imbéciles qu'ils ne le soient avant de s'inscrire à l'université. Nietzsche exige que l'art de manger devienne matière obligatoire dans toutes les écoles. Dans son autobiographie *Ecce Homo* il dénonce l'alimentation de ses anciens compatriotes allemands.

La cuisine „à la tedesca“ : les légumes rendus gras et farineux, le gâteau énormément lourd se change dans l'estomac en presse-papiers. Le café versé par les Alle-

mands dans leurs volumineuses tasses „rend lugubre“. En outre, les Allemands ont „l'habitude porcine“ de noyer chaque repas dans une énorme quantité de la bière. Malgré son mépris pour l'Allemagne, exprimé avant tout dans son livre *La Généalogie de la Morale*, Nietzsche est ravi de recevoir de temps à autre les saucisses allemandes envoyées en Suisse par sa maman. Malgré la morale, il reste fort attaché à l'Allemagne. Attaché par la charcuterie, car : „Erst kommt dass Fressen, dann kommt die Moral.“ (Bertolt Brecht: *L'Opéra de Quat'sous*)

Jean-Jacques Rousseau, le „père du végétarisme“ : boire du lait, manger des légumes, des fruits, des œufs. Étant de mentalité tolérante, il ne trompète pas à gorge déployée l'idéologie des végétariens d'aujourd'hui. De la viande ? Pourquoi pas, mais uniquement grillée. Sans sel, sans épices, préparée de la même façon que nos ancêtres l'ont mangée. Le penseur natif de Genève ne trompète pas non plus le slogan prohibitif propagé de nos jours : „Pas d'alcool !“ La consommation des boissons alcoolisées ne l'inquiète pas. Par contre, tous les plats sophistiqués l'inquiètent fort. Du vin ? En tout cas oui. Mais il faut que le vin accompagnant le pique-nique simple et rustique soit de bonne qualité. Dans son livre *Confessions* Rousseau confesse : „Avec du vin passable on est toujours sûr de me bien régaler.“

L'autre fameux penseur de l'époque des Lumières, Immanuel Kant, n'a jamais envie de dîner tout seul. N'ayant ni d'épouse ni de famille, il sort dans la rue et invite n'importe quel passant à manger chez lui. C'est, bien sûr, pour discuter. De même que Rousseau, Kant ne cache point sa prédisposition vers la boisson alcoolisée. Ses contemporains témoignent : un soir, monsieur le professeur de philosophie s'était soulé la gueule de sorte qu'il ne trouvait pas le chemin pour rentrer à la maison. Kant nous prévient : pas de bière, car la bière provoque des hémorroïdes. Il faut boire du vin : „Le vin excite ingénieusement la discussion, cause un rafraîchissement, un éveil de l'imagination et satisfait toutes nos nécessités spirituelles.“

### Autant de pays, autant de guises

Rousseau sait trouver quelques indices du caractère des gens dans le choix des aliments qu'ils préfèrent : les Italiens mangent moins de viande est sont donc „efféminés“. Les Anglais, grands mangeurs de viande, ont dans leurs inflexibles vertus quelque chose de dur. Les Suisses, froids mais violents, boivent du lait ainsi que du vin. Les Français mangent tout. Aussi sont-ils prêts de se plier à tous les caractères. On peut ajouter une devinette belge : „Les Belges ont leurs bouches carrées. Pourquoi ? Ils mangent trop de frites.“

Et les Tchèques ? Les journalistes ont demandé à l'épouse du président de la République, dramaturge et écrivain Václav Havel : „Comment est-ce que vous allez fêter l'anniversaire de votre mari?“ La „first lady“ répond sans hésiter : „On va manger du pain frais, du saindoux de porc avec des grattons, tout fraîchement grillé à la maison.“

Dans le fameux roman *Le bon soldat Švejk* par l'écrivain tchèque Jaroslav Hašek, un soldat explique la préparation de cette spécialité de son pays :

„Bien sûr, je parle ici de grattons faits à partir de saindoux qu'on a produit soi-même, ce qu'on appelle les grattons maison. Ils ne sont ni tout à fait bruns, ni tout à fait dorés : à mi-chemin entre les deux teints. D'ailleurs, le gratton ne doit être ni trop mou, ni trop dur. Il doit craquer et puis fondre en



(Jean-Léon Gérôme : "Diogène" (1860), Walters Art Museum, Baltimore, source: Wikipédia)

bouche sans pour autant qu'on ait l'impression que du sain-doux vous dégouline le long du menton ."

Les Tchèques mangent les tripes quasiment comme madame Grandgousier dans le roman Gargantua et Pantagruel. Le principe gastronomique typiquement tchèque : la cuillère plongée dans un bol de soupe doit rester debout. Par rapport aux „tripes à la mode de Caen“, spécialité française provenant de la Normandie, la soupe aux tripes tchèque n'est pas „tralala“. On peut l'avoir presque dans chaque boucherie : à manger sur place, debout, sans payer aucun supplément. En comparaison avec la soupe aux tripes en Turquie, les Tchèques n'y mettent pas de vinaigre. Ils y mettent du poivron en poudre afin qu'elle soit bien rouge. Beaucoup de femmes et quelques hommes efféminés n'aiment pas trop cette spécialité nationale. Ils s'en tirent par les pirouettes : „J'aime bien la soupe aux tripes, mais sans tripes.“

Erika Pedretti, romancière suisse d'origine tchécoslovaque, constate que les Tchèques sont les ramasseurs des champignons les plus passionnés. Pour être juste il faut ajouter : les Russes aussi. Mais pour les Tchèques, c'est le sport national. Il n'y a pas de champignons sans goût ni saveur vendus au supermarché. Il est nécessaire de les chercher dans la nature. Mais attention : levez-vous de bonne heure. Sinon, tout est ramassé et vous rentrez mains vides. La cuillère plongée dans une soupe aux champignons tchèque, doit se tenir debout : les pommes de terre, la plus grande quantité possible de champignons mélangés, de la marjolaine, un peu d'ail et pas de crème fraîche, car celle-ci dégrade le goût spécifique des champignons. Une omelette aux champignons ? Pourquoi pas. Mais il y a d'autres spécialités plus intéressantes. En France „champignons à la paysanne“, en tchèque „kuba“, le repas traditionnel mangé à la fête de Noël : l'orge mélangé avec les cèpes. Celui qui ne souffre pas de la mycophobie et aime bien la cuisine chinoise mélange du riz avec les „trompettes de la mort“. La spécialité hors du commun : le chapeau de coulemelle pané. Dé-li-ci-eux ! Vous n'aurez plus envie de manger l'escalope de porc.

Dans son livre L'Envers et l'endroit, le philosophe et écrivain français Albert Camus confesse : pendant sa visite à Prague, il se sente poursuivi par l'odeur des cornichons, aigre et désagréable. Camus, „pied noir“ né en Algérie, préfère sans doute tous les repas de son pays d'origine, piquants ou sucrés. Pas de „cornichons rapides“ vendus dans les rues de Prague et appelés „chcankáče“ (en français on dirait „pisse-cornichons“).



Par Giuseppe Arcimboldo — LSH 87582 (sm\_dig3224\_11615), Domaine public / <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=28910922>

L'aigre, c'est le goût préféré des Tchèques: rollmops, saucisse macérée pendant plusieurs jours dans la solution du vinaigre: „utopenec“ („le noyé“). Ou du porc rôti, accompagné de chou fermenté.

Une expérience personnelle. L'auteur de ce texte va manger avec le romancier Milan Kundera dans son restaurant préféré à Paris. C'est un restaurant de poissons et fruits de mer. Avec sa femme Věra, on commande du saumon grillé. Milan, lui, ne commande rien. Le patron lui apporte, automatiquement comme d'habitude : de la choucroute!

Au même titre que Nietzsche par la charcuterie allemande, Kundera, l'écrivain francophone d'origine tchèque installé depuis une cinquantaine d'années en France, demeure attaché à son pays natal. Attaché par le chou.

La „fête de cochon“. En Moravie, la partie orientale de la République Tchèque, on fête annuellement la fête de cochon. On invite toute la famille, tous les amis. On mange : le boudin noir, l'andouille, tout accompagné de chou. Ou la tête de cochon bouillie. Avec de la moutarde et, avant tout, avec du raifort râpé.

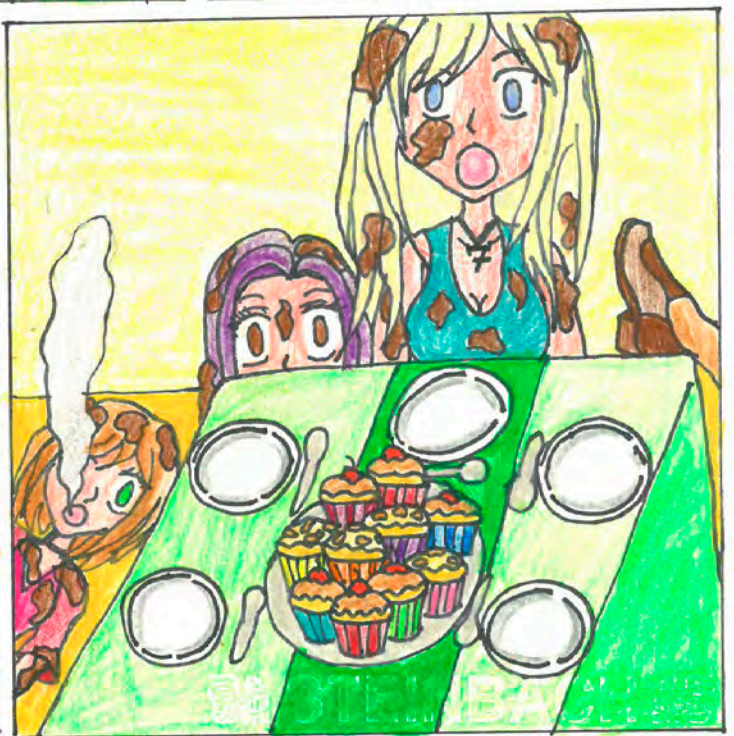
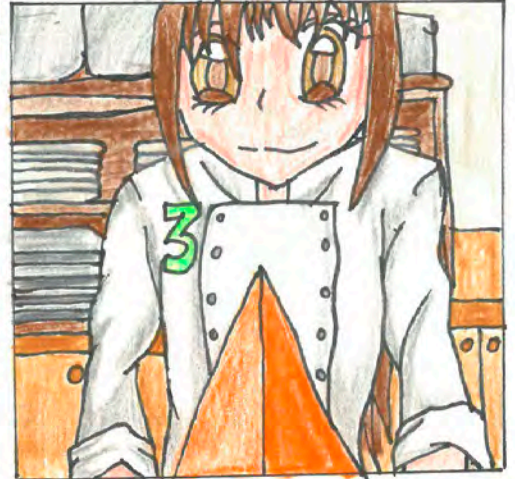
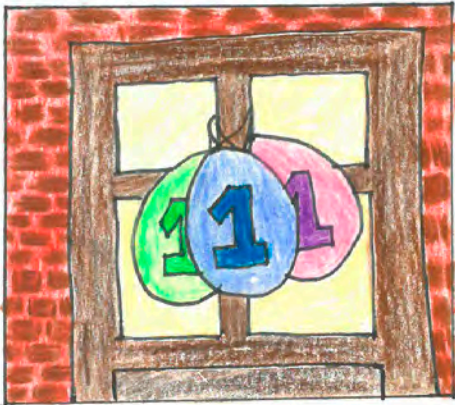
Le raifort : en tchèque „křen“, en slovaque „chren“, en Autriche „kren“, en italien „cren“. Juste en Allemagne on dit pas du tout correctement: „Meerrettich“. Celui qui connaît le roman Le ventre de Paris par l'un des meilleurs maîtres de la langue française Émile Zola sait bien: „Meerrettich“, c'est en français „le navet“. Appeler le raifort „Meerrettich“: pur non-sens gastronomique..

Les Tchèques sont carnivores, pas végétariens. Le peintre italien Giuseppe Arcimboldo s'en fiche pas mal : en 1590 il portraiture le roi tchèque et l'empereur romain Rodolph II comme il veut : il fait une composition quasi-surréaliste des légumes et des fruits.

Et quant aux relations gastronomiques tchéco-luxembourgeoises ? L'empereur romain et roi tchèque Charles IV, fils de Jean de Luxembourg dit „Jean l'Aveugle“, commence dans son royaume à cultiver les prunes. Ainsi, en langue populaire on dit „karlátka“. On en produit la fameuse eau-de-vie „slivovice“ (45-70%). Par Giuseppe Arcimboldo, en Autriche appelé „Sliwowitz“. En plus, Charles IV est traditionnellement considéré comme un grand partisan de la vigne et son règne comme une période d'essor de la viticulture. Dans le Royaume Tchèque il ordonne de planter des vignobles dans tous les lieux même contre la volonté des leurs propriétaires, qui sont forcés de les louer. Mais Charles IV n'est point radin : les viticulteurs sont à jamais libérés des impôts et des frais de douane.

Motto: Si les souverains d'aujourd'hui étaient comme Charles Quatre, les agents de „douanes & accises“ n'auraient qu'à aller se faire foutre.

Aleš Knapp Kis



# Russisches Menü



## VORSPEISE „Salade Olivier“

### Zutaten für 4 Portionen

250 g Löwenwurst  
3 Kartoffeln  
1 Karotte  
1 Gurke  
2 Eier  
45 g Grüne Erbsen  
Salz und Pfeffer, Mayonnaise und Sauerrahm nach Geschmack

### Zubereitung

1. Kartoffeln und Karotten in der Haut kochen.
2. Eier hart kochen
3. Alles in Würfel schneiden
4. Dann die grünen Erbsen hinzufügen
5. Dill und Petersilie fein hacken
6. Mit Mayonnaise und Sauerrahm mischen
7. Pfeffer und Salz.
8. Kartoffeln und Karotten schälen und begeben

## HAUPTGERICHT

### Pelmeni

### Zutaten für 4 Portionen

750 g Mehl  
350 ml Wasser  
2 Frische Hühnereier  
300 g Rindfleisch  
300 g Schweinefleisch  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
3 Nelken  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Pelmeniblech

### Zubereitung

#### Hackfleisch für Pelmeni

Rindfleisch mit gehacktem Schweinefleisch mischen.  
Zwiebel und gehackten Knoblauch hinzufügen  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken  
125 ml Wasser hinzufügen und alles mischen

#### Teig für Pelmeni

750 g Mehl  
2 Hühnereier  
1/2 Teelöffel Salz

Einen Teigkreis ausbreiten, dann das Hackfleisch in die Aushöhlungen des Pelmeniblechs legen, dann mit einem weiteren Teigkreis bedecken. Wir haben sofort 37 Pelmeni. Die Pelmeni in kochendes Salzwasser legen und kochen, bis sie schwimmen, dann bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten kochen, dann die Pelmeni auf einen Teller legen und einen Esslöffel saure Sahne über mit fein gehackte Petersilie bestreuen.

## DESSERT Blinis (Pfannkuchen)

### Zutaten für 4 Portionen

3 Hühnereier  
150 g Mehl  
500 ml Milch  
1 Esslöffel Zucker  
1/2 Teelöffel Salz

### Zubereitung

Alle Zutaten mischen und die Pfannkuchen bei mittlerer Hitze in einer Pfanne anbraten. Dann mit Milch-Konzentrat einfetten.

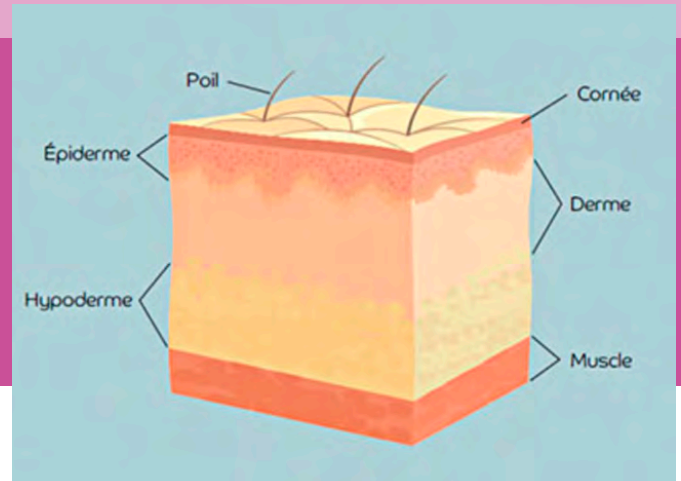
### Guten Appetit

*chagi*



# Santé

## La peau



### Comment bien se nettoyer la peau ?

Il est recommandé de se nettoyer la peau une fois par jour, pour éliminer l'excès de sébum, la sueur et les salissures :

- Le nettoyage de la peau doit être doux, il ne doit pas agresser la peau par un frottement trop vigoureux.
- Il faut nettoyer tout le corps et prendre soin de ne pas oublier le nombril, derrière les oreilles et entre les orteils.
- Pour l'hygiène intime et le visage, il est recommandé d'utiliser des produits spécifiques dont le pH est plus adapté à ces zones.
- Il faut rincer soigneusement, afin d'éliminer un maximum de produit.
- Terminer le nettoyage par un séchage à la serviette.

<https://soin-du-corps.ooreka.fr/comprendre/nettoyage-de-peau>

### Les soins de la peau en hiver

#### POUR LES FEMMES

- Nettoyer la peau du visage en douceur, si elle est fragile préférer l'eau déminéralisée en brumisateur et tamponner le visage plutôt que de le frotter
- Pas de décapage de peau avec des éponges rugueuses ou des produits agressifs
- Pas de solutions alcoolisées sur la peau
- Éviter les écarts brusques de température par exemple un bain chaud ou l'exposition devant feu de bois en rentrant du dehors en hiver
- Utiliser une crème apaisante en cas d'irritation due au froid ou à la chaleur
- Éviter la prise d'alcool ou de tabac qui, comme la fatigue et le stress, fragilisent la peau
- Pas d'exposition au soleil sans crème solaire adaptée, même en hiver
- Hydrater régulièrement la peau avec des produits hypo-allergéniques sans parfum
- Pour le maquillage préférer les produits „peau sensible“. Se démaquiller soigneusement tous les soirs
- En hiver appliquer une crème grasse protectrice type „cold-cream“ ou un sérum hydratant ou nourrissant selon le type de peau

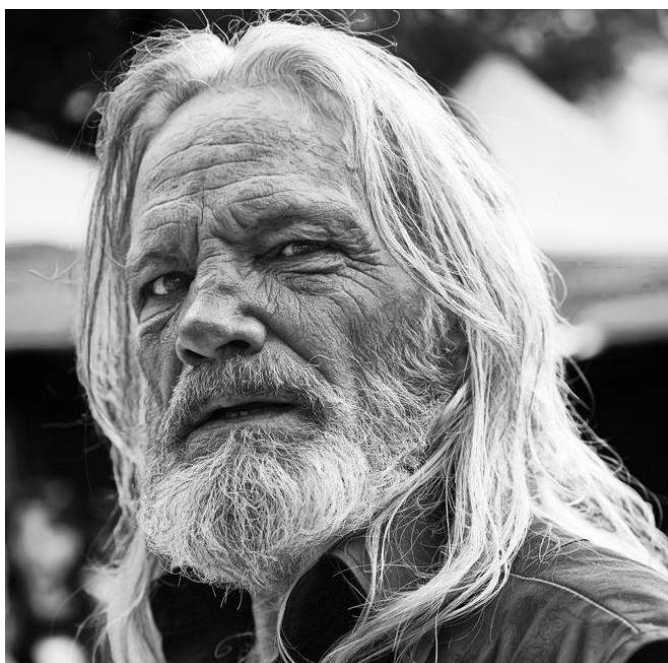
- Éviter les produits moussants pour le bain
- Bien s'hydrater en toute saison (eau, tisanes, soupes...)
- Veiller à avoir une alimentation riche en vitamine C et acides gras essentiels (fruits frais, poissons, fruits secs...)
- En cas de piercing, désinfecter régulièrement le bijou, nettoyer délicatement la zone percée avec de l'eau et un savon antibactérien.
- Éviter de retirer le bijou du piercing de manière prolongée, sous peine de voir le trou se refermer. Utiliser de la vaseline ou du gel à base d'eau pour remettre plus facilement le bijou en place.
- Scotcher le bijou du piercing pour pratiquer un sport, s'il est dans une zone „à risque d'accrochage“.
- Profiter de la douche ou du bain pour le rasage des jambes

#### POUR LES HOMMES

- Veiller à la propreté et au bon état des lames du rasoir. Bien lubrifier la peau en cas de rasage mécanique. Soigner les petites coupures provoquées par le rasage.
- En cas d'irritation due au rasage appliquer une crème apaisante.
- Ne pas appliquer de lotion alcoolisée sur le visage
- Pour le travail en extérieur, protéger la peau par des vêtements adaptés à la chaleur, au froid, au vent ou à la pluie, se munir d'accessoires comme les gants, masques, lunettes, utiliser une crème protectrice hydratante et anti UV.
- S'hydrater régulièrement, particulièrement lors de la pratique sportive ou du travail de force dans des conditions de température difficiles
- Manger équilibré et pas trop épicé
- En cas de peau grasse, utiliser un gel nettoyant doux spécifique pour éliminer l'excès de sébum
- En cas de peau sèche, appliquer tous les jours une crème hydratante
- Pratiquer un léger gommage de peau en cas de poils incarnés suite au rasage
- Ne pas oublier que l'alcool et le tabac altèrent la peau
- Faire des grimaces devant la glace pour tonifier les muscles du visage... ce genre d'exercice n'est pas réservé aux femmes !

source: <https://www.mmmieux.fr/pour-protéger-son-épiderme-tout-moment-les-femmes-et-les-hommes>

# Noruff



Du hues awer nëmme seelen iwwert dech geschwat. Du waars eng staark Perséinlechkeet. Dat konnt een och an denge jeeweilege Filmer, an deenen s du matgedréint hues, feststellen.

Du waars och deen, deen ëmmer nees bereet war, sech fotograféieren ze loossen oder en Interview ze ginn, wann d'Journalisten eng «Stëmm vun der Strooss» fir hire Reportage gebraucht hunn.

An deng Fotoen, déi konnts du maache wéi keen aneren. Dofir huet d'Fondatioun Thierry Van Werveke dech och reegelméisseg gefrot, fir si Fotoen ze maachen. Duerch deng Lëns hues du net nëmmen d'Gesichter vun der Strooss festgehalten a veréiwegt, mee du hues hinnen och nees hir Würd erëmginn. Dat alles hu mir dir ze verdanken, an duerch eng grouss Ausstellung vun denge Fotoe wëlle mir dech weiderliewe loossen. Deng Aarbecht muss unerkannt ginn, an du wäerts net deen éischten an och net dee leschte sinn, dee réischt no sengem Doud gewürdegt gëtt.

*Alexandra Oxacelay*

## My Dear Friend George,

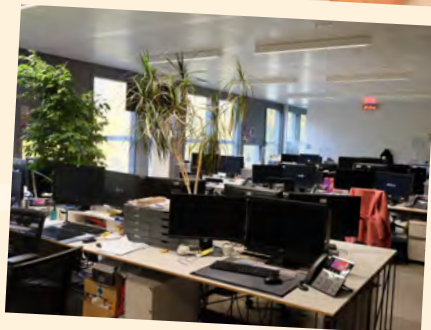
I miss you and I've missed you: Ech hunn dech verpasst an dat deet esou wéi. Et war, wéi wann ech et gespuert hätt, datt s du net méi laang géifs bei eis bleiwen. Ech wollt der nach uruffen, hunn et awer ëmmer nees op méi spéit veréckelt. Haut weess ech, datt ech dee Feeler ni méi wäert maachen. Et soll een ëmmer déi Leit, déi engem um Häerz leien, als Prioritéit gesinn.

19 Joer laang hu mir bal all Dag nieftenee verbruecht. Dat ass eng laang Zäit, an do kann een engem schonn un d'Häerz wuessen. Reegelméisseg hu mir eis ënnerhalen, iwwert Gott an d'Welt. Du waars déi kleng Maischen, déi mech informéiert huet iwwert dat, wat op der Strooss esou lass war: Ween hat mat wem eng Kläpperei? Ween ass dobaussen an der Keelt gestuerwen? Ween ass mat der Ambulanz fortgefouert ginn oder ween ass no laange Joeren nees hei am Land opgetaucht? All déi Saache sinn ech just duerch dech gewuer ginn.



# KLICK

Die Redaktion der Stèmm vun der Strooss zu Besuch bei den RTL Studios.



D'Stèmm vun Esch huet hir 15 Joer gefeiert.

# KLICK



## Equipe rédactionnelle

Michel Hoffmann, eLKa, Zeckie, Patrick, Reddevil, Flanter, Marco, Aleš Knapp Kis, chagi, oliveirad

## Photos

Stëmm vun der Strooss, cooking icons by freepik.com

## Correction

Lëtzebuergesch Sprooch an Orthographie:  
Christiane Ehlinger a Sonia Thewes

## Layout

thelen | werbeagentur  
www.thelen-werbeagentur.de

## Impression

Imprimerie Centrale S.A.  
15, rue du Commerce  
L-1351 Luxembourg

## Abonnement et soutien

Vous pouvez soutenir nos actions en choisissant l'une de ces formules :

Abonnement journal + carte de membre : **20 €**

Abonnement journal : **15 €**

Carte de membre : **10 €**

en versant la somme correspondante sur le compte  
LU63 0019 2100 0888 3000 auprès de la BCEE

l'asbl Stëmm vun der Strooss disposant du statut d'utilité publique, les dons en notre faveur sont fiscalement déductibles des revenus nets, comme dépenses spéciales, si leur cumul est au moins égal à 120 euros par année d'imposition et dans la limite de 1.000.000 euros ou 20% du revenu imposable (loi modifiée du 4 décembre 1967).

## Rédaction

7, Rue de la Fonderie  
L-1531 Luxembourg  
Tél. (00352) 49 02 60  
Fax (00352) 49 02 63

redaktion@stemm.lu  
www.stemm.lu

Stëmm vun der Strooss asbl est conventionnée avec le Ministère de la Santé et travaille en étroite collaboration avec la Croix Rouge luxembourgeoise.

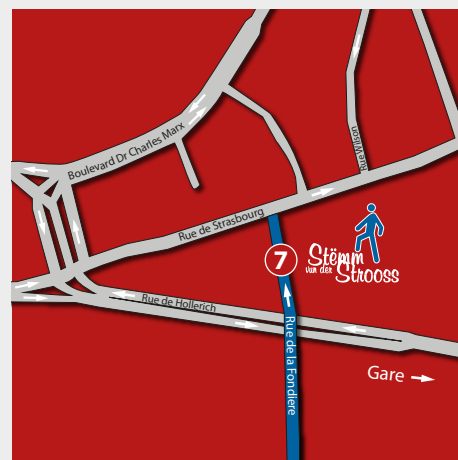
Les articles signés ne reflètent pas nécessairement l'opinion de l'association.

Parution cinq fois par an.  
Tirage 6000 exemplaires.



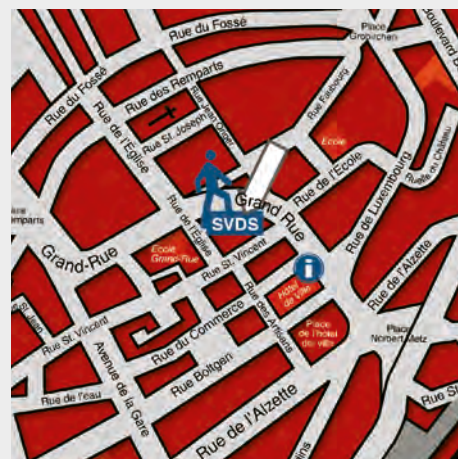
## Stëmm vun der Strooss asbl

7, Rue de la Fonderie  
L-1531 Luxembourg  
Tél. (00352) 49 02 60  
Fax (00352) 49 02 63  
stemm@stemm.lu  
www.stemm.lu



LUXEMBOURG

32, Grand-Rue  
L-4132 Esch-sur-Alzette  
Tél. (00352) 26 54 22  
Fax (00352) 26 54 22 27  
esch@stemm.lu  
www.stemm.lu



ESCH-SUR-ALZETTE



www.digicash.lu

#1 Scannen Sie den DIGICASH QR-Code

#2 Bestätigen Sie den Betrag von 15 €

#3 Bestätigen Sie mit Ihrem Fingerabdruck oder Ihrem PIN-Code

Scannez ce QR Code DIGICASH

Validez le montant de 15 €

Validez avec votre empreinte digitale ou votre code PIN

Abonnieren Sie unser Magazin binnen **6 Sekunden** mit Ihrer DIGICASH-App

Abonnez-vous en **6 seconds** grâce à votre app mobile DIGICASH

 DIGICASH®  
MOBILE PAYMENTS

