

Lara von Burg kocht gern  
mit ihrem Bruder Adrian.



# DAS ETWAS ANDERE KOCHBUCH

Lara von Burgs Bruder wurde mit Trisomie 21 geboren – und liebt das Kochen. Damit er seine Lieblingsrezepte selbständig zubereiten kann, hat Lara für ihn ein Kochbuch gestaltet – ohne grosse Worte, dafür mit vielen Bildern.

Gut gelaunt steht Adrian von Burg in der Küche des Elternhauses in Muttenz, schneidet Champignons und Schinken klein und posiert nebenbei für den Fotografen. Der 22-Jährige, der mit Trisomie 21 geboren wurde, hat sowohl im Kochen als auch im Posieren Übung: Für das Kochbuch, das seine jüngere Schwester Lara für ihn gestaltet hat, musste er in den vergangenen Monaten häufig als Fotomodell herhalten. Mittlerweile hat er die Pilz-Schinken-Quiche so oft gekocht, dass er das Rezept fast auswendig kann.

## Jeden Schritt fotografiert

21 Sterneküche – eine Anspielung auf Trisomie 21 – nennt Lara von Burg das etwas andere Kochbuch, das sie als Maturarbeit am Gymnasium Muttenz eingereicht hat. Durch den Gendefekt ist Adrian geistig und körperlich beeinträchtigt. Zugleich hilft er gerne in der Küche: «Niemand in

der Familie macht eine so gute Salatsauce wie er», versichert Lara. Also machte sie sich auf die Suche nach einem Kochbuch, das seinen Bedürfnissen gerecht wird und ihm ermöglicht, selbständig zu kochen. Sie fand: nichts. «Mit Kochbüchern für Erwachsene ist Adrian überfordert, und solche für Kinder interessieren ihn nicht. Irgendwann beschloss ich, selbst ein Buch zu gestalten.»

Entstanden ist ein Werk mit neun einfachen Rezepten wie Spaghetti Carbonara oder Zucchettiaufauf. Vieles wird im Backofen zubereitet, weil hier die Verbrennungsgefahr kleiner ist als beim Herd. Das Buch enthält nur wenig Text, dafür umso mehr Bilder: Lara fotogra-

fierte jede Zutat und jeden einzelnen Schritt – bis hin zum Temperaturregler am Ofen. «Klare Strukturen sind Adrian sehr wichtig», erklärt Lara. Das gehe so weit, dass er sich darüber ärgere, wenn man ihm ein anderes Schneidbrett als das im Buch abgebildete hinlege.

**«Niemand  
macht eine so  
gute Salat-  
sauce wie er.»**

Lara von Burg

## Laute Musik macht gute Laune

Lara investierte viel Zeit in ihre Maturarbeit: «Sicher hundert Stunden», sagt die 19-Jährige, die die Schule im Sommer beendet und anschliessend eine Sekundarlehrerinnen-Ausbildung beginnen möchte. Die grösste Herausforderung bestand darin, sich die Technik anzueignen: «Ich hatte vorher noch nie eine Digitalkamera in der Hand.» Die Fotos seien nicht gestellt: «Adrian und ich



haben immer richtig gekocht.» Mehr als einmal mussten sie von vorne anfangen, weil das Bild nicht gelungen war oder die Teller nicht zum Gericht passten. «In dieser Zeit hatten wir immer genug zu essen im Haus», lacht sie. Es sei auch nicht immer einfach gewesen, ihren Bruder bei Laune zu halten. «Dann haben wir laute Musik laufen lassen.» Viel Unterstützung erhielt sie von Familie und Freunden, und ihr Gestaltungslehrer, der die Arbeit betreute, half beim Layout. Der Aufwand hat sich gelohnt – nicht nur wegen der Note von 5,5, sondern vor allem auch wegen der Reaktion ihres Bruders: «Adrian hat jubelt, als er das fertige Kochbuch zum ersten Mal gesehen hat.»

Béatrice Koch

Eine Zweitauflage von «21 Sterneküche» ist in Planung. Wer Interesse hat, kann sich unter der E-Mail-Adresse [21Sternekueche@gmail.com](mailto:21Sternekueche@gmail.com) bei Lara von Burg melden.



**Giovanni Zizza** Kundenberater, 061/765 85 75

## Kompakte Sorglos-Pakete für KMU

Ob es sich um einen Ein-Mann-Betrieb handelt oder um eine grössere Firma: KMU sind bei der Zurich, Generalagentur Marco Hänggi, auf jeden Fall in den allerbesten Händen. «Für KMU jeder Grösse bieten wir kompakte Versicherungslösungen von A bis Z an», erklärt Gianni Zizza, Zurich-Versicherungsberater mit über 10 Jahren Erfahrung. «In der aktuellen Situation schätzen es unsere Kundinnen und Kunden besonders, dass wir voll hinter ihnen stehen», weiss Gianni Zizza. Sein bewährtes Motto heisst: Ein Sorglos-Paket und ein Ansprechpartner, der stets da ist, wenn es ihn braucht. Gern bespricht der Versicherungsberater mit seinen Kunden regelmässig, ob in Sachen Versicherungen alles noch stimmt. «Oft unterschätzt werden zum Beispiel die Risiken einer Cyber-Attacke. Dafür bieten wir hervorragende Lösungen an.» Bei der beruflichen Vorsorge ist jetzt vielleicht ein Wechsel auf eine teilautonome Lösung angezeigt. Für diesbezügliche Fragen steht Gianni Zizza zur Verfügung, auf Wunsch in Begleitung des Spezialisten von Vita, dem starken Vorsorgepartner der Zurich.

Zurich, Generalagentur Marco Hänggi  
Hauptagentur Aesch  
Hauptstrasse 63, 4147 Aesch  
061 765 85 85, [laufen@zurich.ch](mailto:laufen@zurich.ch)