

Vegetarisch macht Schule

Kochbuch Jugendliche einer Schulklasse haben das Buch «Greentopf» geschrieben und gestaltet – mit würzigen und bunten veganen und vegetarischen Rezepten. Es erscheint im gleichen Verlag wie der «Tiptopf».

Monika Neidhart

Tatar-Canapé – in der Hiltl Akademie in Zürich bietet Koch Martin Ocnas ein Häppchen zum Probieren an. Optisch ist es erstaunlich nah an seinem fleischigen Vorbild, inklusive Rillen, die mit der Gabel geformt sind, und der Garnitur aus Zwiebelringen und Kapern. «Die rote Farbe hat das Tatar durch Randepulver», sagt der Fachmann. Mit kritisch neugieriger Haltung greifen die Lehrpersonen zu, die sich noch vor dem Erscheinen des Kochbuches «Greentopf – vegetarisch, vegan, vielfältig» im Mai beim kulinarischen Partner des Buches informieren möchten. Anerkennendes Nicken. Das Tatar, das aus püriertem Fruchtfleisch von gebackenen Auberginen, Okara, klein geschnittenen Essiggurken, Oliven, Kapern und Gewürzen besteht, überzeugt kulinarisch.

Auch Crispy Tofu, Süsskartoffel-Papaya-Curry, Pad Thai, Paprika-Geschnetzeltes mit Spinatnudeln oder das Früchtenussbrot munden. Die über 210 Rezepte im «Greentopf», aufgeteilt in Kapitel von Getränken über Snacks und Fingerfood bis hin zu Grill und Desserts, wurden in der Hiltl-Akademie zusammen mit Schülerinnen und Schülern einer Thurgauer Time-Out-Klasse mit ihrer Klassenlehrerin Franziska Stöckli kreiert.

Jugendliche bestimmen massgeblich mit

«Die Gerichte sollen schmecken und Freude bereiten. Wir wollen mit dem Buch nicht für oder gegen eine Ernährungsweise missionieren», umschreibt Initiantin Franziska Stöckli das Ziel des Kochbuches. Und erklärt, wie sie auf die Idee kam, ein Kochbuch von Jugendlichen für Jugendliche herauszugeben: Als Klassenlehrerin betreut sie eine kleine Gruppe von Schülern der Oberstufe. «Die Jugendlichen bekamen die Chance auf eine Auszeit, da sie in ihrer Klasse nicht mehr zurechtkamen, den Sinn der Schule aus den Augen verloren hatten oder sich in einer persönlichen Notsituation befanden.» In der Time-Out-Klasse



Manche Schüler stellen im Buch Rezepte aus ihrer Heimat vor.

Bilder: «Greentopf», Schulverlag plus

wurde auch gemeinsam gekocht und gegessen. Immer wieder erzählten die Jugendlichen dabei vom Essen in ihrer Heimat. Franziska Stöckli spürte ihr Interesse am Kochen und an ausgewogener, zeitgemässer Ernährung. «Ich wollte ihnen das Gefühl vermitteln, dass sie etwas erreichen können, wenn sie sich engagieren.»

Elf Schülerinnen und Schüler sind mit einem Porträt im Buch vertreten. Eine von ihnen ist Aylin: «Es macht mich jedes Mal sehr glücklich, wenn ich in den Ferien meine Verwandten in der Türkei besuchen darf. Dann wird mir jeweils bewusst, was die beiden Länder nebst der Sprache am

meisten unterscheidet: das Essen. Wir lieben süsse Sachen über alles.» Eines der bekanntesten türkischen Gebäcke, Baklava, das die Fünfzehnjährige erwähnt, kann mit dem abgedruckten Rezept nachgebacken werden.

Züri-Geschnetzeltes mit Seitan

Neben vielen asiatischen Rezepten finden sich auch Schweizer Küchenklassiker wie Züri-Geschnetzeltes mit Rösti, Spaghetti Bolognese, Cordon bleu oder Schokoladenmousse im Buch, vegetarisch oder vegan abgewandelt. Wer denkt bei diesen beliebten Schweizer Klassikern an vegetarisches oder vega-

nes Essen? «Der gesunde Genuss steht im Zentrum. Und da sind auch gluschtige Namen für die Gerichte wichtig», erklärt Franziska Stöckli die Namensgebung, bei der die Jugendlichen ebenfalls mitwirken durften. So wird Kalbfleisch durch mariniertes Seitan ersetzt, ein Lebensmittel aus Weizeneiweiss mit fleischähnlicher Konsistenz. Es stammt aus der japanischen Küche.

Verwendet wird Seitan im Kochbuch unter anderem auch beim Cordon bleu und im Kebab. Da es selbst geschmacksneutral ist, braucht es eine kräftige Marinade. Besser noch, man lässt die geschnittenen Streifen über Nacht in der Würzmischung zie-

hen, wie der Tipp im Rezept des Züri-Geschnetzeltes hinweist. Wer Seitan oder Tofu selber herstellen will, findet im «Greentopf» eine einfache Anleitung.

Ergänzung zum «Tiptopf»

«Greentopf» erscheint im Schulverlag plus AG, dem Verlag, der auch den «Tiptopf» herausgibt. Er ist seit über 30 Jahren das Kochbuch für den Hauswirtschaftsunterricht. Es bleibt auch weiterhin das Grundlagenwerk mit einfach verständlich dargestellten Zubereitungsarten im kochpraktischen Teil des WAH-Unterrichts (Wirtschaft, Arbeit, Haushalt), wie das Fach neu nach dem Lehrplan 21 benannt ist. Der «Greentopf» setzt durch die Auswahl von zusätzlichen internationalen, multikulturellen Gerichten zusammen mit den Essbiografien von Jugendlichen neue Akzente. Dazu kommt es mit einer frischen Grafik und vielen farbigen Fotografien attraktiv gestaltet daher.

Dass das Buch den Zeitnerv trifft, zeigen auch die ausgebuchten Einführungskurse für Hauswirtschaftslehrpersonen. Immer mehr Jugendliche und Erwachsene essen vegetarisch oder vegan oder verzichten zumindest zeitweise auf Fleisch. Damit kein Nährstoffmangel beim ersatzlosen Weglassen von tierischen Produkten entsteht, braucht es Wissen um eine ausgewogene Ernährung. Und eine Anleitung, wie man schmackhafte vegetarische und vegane Gerichte zubereitet. Die Rückmeldungen zum «Greentopf» am Kursmorgen sind durchwegs positiv: «Feine Gerichte, gute Hintergrundinformationen, 1:1 umsetzbar», lautet der Grundtenor. Und das nicht nur in der Schulküche.



Greentopf – vegetarisch, vegan, vielfältig, ab Mai im Schulverlag plus, 368 S., Fr. 38.–

Drei Rezepte aus dem neuen «Greentopf»

Züri-Geschnetzeltes mit Seitan
4 Portionen. Marinade: 5 EL Ketchup, 2 EL Senf, 2 EL Tamari (Sojasauce), ½ TL Madras-Curry, 2 TL Salz, 1 TL Rohrzucker
500 g Seitan, 400 g Champignons, 1 Zwiebel, 3 EL Öl, 2 dl Gemüsebouillon, 2,5 dl Balsamico-Sauce, 3 dl vegane Saucencreme oder Rahm, Petersilie, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer

– Zutaten für Marinade mischen.
– Seitan in dünne Streifen schneiden, zur Marinade geben; (Tipp: über Nacht marinieren.)
– Champignons schneiden. Zwiebeln hacken. 1 EL Öl erhitzen, Zwiebeln anbraten. Pilze zugeben, 5 Min. mitbraten.
– Mit Bouillon ablöschen, einkochen lassen. Balsamico-Sauce und Saucencreme zugeben, 20 Min. einkochen.
– Restliches Öl erhitzen, Seitan goldbraun anbraten. Zur Sauce

geben, nochmals aufkochen. Zitronensaft zugeben, würzen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Crispy Tofu, 8 Stück

Marinade: 6 EL Ketchup, 1 EL Senf, 1 EL Tamari, ½ TL Madras-Curry, 1 TL Salz, 1 TL Rohrzucker.



Crispy Tofu

360 g Tofu. Panade: 4 EL Sojadrink, 1 TL Maizena, 3 EL Mehl, 240 g Cornflakes, gebrochen.

– Marinade: Zutaten verrühren. Tofu in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit der Marinade einpinseln, 30 Min. marinieren.



Züri-Geschnetzeltes mit Seitan

– Panade: Drei Teller bereitstellen: einen mit Mehl, einen mit Sojadrink und Maizena vermischt, den dritten mit Cornflakes. Tofu panieren, Cornflakes gut andrücken. Goldbraun braten. Mit Haushaltspapier entfetten. Dazu passen Salat und Chutneys.



Gemüse-Paella

Gemüse-Paella

4 Portionen: 150 g Blumenkohl, 100 g Champignons, 100 g Artischockenböden, 1 rote Peperoni, 1 Zwiebel, 1 Aubergine, 100 g grüne Bohnen, 100 g Erbsen, 3 EL Öl, ½ TL Paprika, edelsüss, ½ TL Safranpulver, 200 g Langkornreis, 100 g Tomaten, gehackt, 4 dl Gemüsebouillon

– Gemüse würfeln. Bohnen und Erbsen kurz in Salzwasser kochen. Zwiebeln, Blumenkohlröschen und Artischocken anbraten. Den Reis mit Paprika und Safran zugeben, kurz mitbraten. Gehackte Tomaten zugeben, mit Bouillon ablöschen, weichkochen.
– Auberginenscheiben goldbraun braten. Kurz vor Ende der Garzeit des Reises Champignons, Peperoni, Bohnen und Erbsen zugeben, würzen, mit den gebratenen Auberginen und Zitronenschnitzern garnieren.