

«Vegetarisch, vegan, vielfältig»

In vielen Schweizer Haushalten gehört der «Tiptopf» so selbstverständlich in die Küche wie Mehl in einen Mürbeteig. Mit dem «Greentopf» kriegt das Kochbuch, das vor über dreissig Jahren entstand, nun eine fleischlose Ergänzung mit vielfältigen Rezepten für das Frühstück bis zum Abendessen.

Von Äplermagronen über Couscous, von Ghacktem mit Hörnli bis Pad Thai, die kulinarische Vielfalt in der Schweiz hat sich in den letzten Jahren erweitert. Dies stellte auch die Sekundarlehrerin Franziska Stöckli fest, die im Timeout Frauenfeld unterrichtete. «Das Timeout ist eine Tageschule, wir haben mit den Schülerinnen und Schülern gekocht. Dabei hatten die Jugendlichen immer ein grosses Interesse, verschiedene Gerichte auszuprobieren, auch weil sie aus unterschiedlichen Kulturen stammten.» So kam sie vor sieben Jahren auf die Idee, mit ihren Schülerinnen und Schülern ein Kochbuch zu gestalten, das in Ergänzung zum «Tiptopf» diese Vielseitigkeit abbildet.

Gesunder Genuss

Mit dieser Überlegung trat sie an die Hiltl Akademie, das Kompetenzzentrum für vegetarische und vegane Küche vom ältesten vegetarischen Restaurant der westlichen Welt. «Hiltl repräsentiert das Vielseitige und Multikulturelle, ist zeitgemäss und kreiert tolles Essen», schwärmt die Initiantin. Es ging bei ihrer Idee aber nie darum, für vegetarisches oder veganes Essen zu missionieren. Sie konnte Rolf Hiltl und die Hiltl Akademie sofort überzeugen: «Die Idee, ein Kochbuch von Jugendlichen für Jugendliche mitzugestalten, hat uns sofort begeistert, denn gesunder Genuss für Kinder und Jugendliche lag uns schon immer am Herzen.» Neben Rolf Hiltl holte Franziska Stöckli den Schulverlag plus AG ins Boot, der auch Tiptopf herausgibt. Gemeinsam produzierten sie «Greentopf – vegetarisch, vegan, vielfältig».

Partizipatives Projekt

Bei der Entwicklung des Kochbuchs, das ab dem 23. Mai 2019 erhältlich ist, waren die Schülerinnen und Schüler der Timeout-Klasse von Anfang an fest eingebunden. Von der Rubrikauswahl über die Rezeptgestaltung bis zum Design des Titelbildes hatten die Jugendlichen eine zentrale Rolle inne. «Die Zusammenarbeit war inspirierend, lustig und lecker», freuten sich Rolf Hiltl und das Hiltl-Akademie-Team. «Es war schön, zu sehen, wie sich die Jugendlichen für die Rezepte interessierten.» Elf Schülerinnen und Schüler sind zudem mit einem Porträt im Buch

vertreten. Dazu gehört auch die 16-jährige Zoja. «Wir haben viel über andere Kulturen erfahren. Auch haben wir Gerichte gekocht, bei denen man gar nicht gemerkt hat, dass sie vegetarisch oder vegan sind», sagt sie, und die drei Jahre jüngere Shania ergänzt: «Im Projekt habe ich speziell gelernt, auf meine Geschichte und meine Erfahrungen stolz zu sein.» Dies freut Franziska Stöckli besonders, denn das Timeout bietet Jugendlichen, die sich nicht mehr in der Regelklasse zurechtfinden oder in eine persönliche Notsituation geraten sind, die Chance für eine Auszeit. «Ich wollte den Jugendlichen mit diesem Projekt aufzeigen, dass sie etwas erreichen, wenn sie sich engagieren, damit sie sich auch im späteren Leben mehr zutrauen und nicht aufgeben.»

Neue Rubriken, viele Bilder

Der Greentopf, der über 200 Rezepte enthält, orientiert sich nicht nur im Umfang und Format am Tiptopf, sondern ist auch ähnlich aufgebaut. «Es gibt aber einige Rubriken mehr, die bei den Jugendlichen speziell ein Thema waren», verrät Stöckli. So findet man zusätzlich die Rubriken Frühstück, Rezepte für Snacks und Fingerfood sowie vegetarische und vegane Grillideen. Die Kochanleitungen enthalten zudem Angaben über den Schwierigkeitsgrad und den Zeitbedarf sowie Informationen zu Allergien.

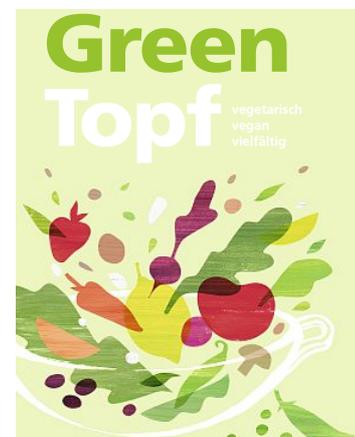
Kurse für WAH-Lehrpersonen

Für die Lehrpersonen des Fachs Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (WAH) des dritten Zyklus werden auch Kurse angeboten. «Neben Wissenswertem über die vegetarische und vegane Küche werden diverse vegetarische

Lebensmittel und Gerichte degustiert und viele Rezepte aus dem Buch zubereitet», hält Franziska Stöckli fest. Die ganztägigen Kurse werden in der Hiltl-Akademie-Küche in Zürich durchgeführt. «Es geht um das Erlebnis des Buchs», schwärmt die Sekundarlehrerin, die bei jedem Kurs dabei ist. Die Kurse sind fast immer ausgebucht. Dies und die vielen Vorbestellungen zeigen: Der Greentopf trifft mit seinen vielseitigen Rezeptideen vom vegetarischen Tartar bis zum geräucherten Tofu den Nerv der Zeit und die Gaumenfreude der Schülerinnen und Schüler. ■

Fiona Feuz

Weiter im Netz
www.greentopf.ch



«Greentopf – vegetarisch, vegan, vielfältig», 2019, Schulverlag plus AG, Bern, CHF 38.–. Bestellungen: www.schulverlag.ch. Bild: zVg



Einige der Jugendlichen, die am «Greentopf»-Projekt teilgenommen haben (v.l.): Gian-Marco, Aylin, Marsola, Melissa, Shania, Zoja, Joël. Foto: Franziska Stöckli