

«Beim Essen gibt es kein Richtig oder Falsch»

Franziska Stöckli entwickelte mit ihren Timeout-Schülerinnen und -schülern das Kochbuch **«Greentopf»** – die vegetarische Ergänzung zum Kochschul-Klassiker **«Tiptopf»**. Die Sekundarlehrerin über Veganer, warum gemeinsames Essen verbindet und Kultrezepte. *Interview: Claudia Landolt Bilder: Marvin Zilm / 13 Photo*



Isst auch ab und zu Fleisch: «Greentopf-Initiantin» Franziska Stöckli.

Frau Stöckli, sind Sie Vegetarierin?

Nein, ich gehöre zu den 17 Prozent, die gemäss einer Umfrage von Swissveg aus dem Jahr 2017 unregelmässig, aber dafür sorgfältig ausgesuchtes Fleisch essen. Eine weitere Erhebung ergab, dass rund ein Drittel der Schweizer Bevölkerung auf eine fleischarme Ernährung achtet. **Ist «Greentopf» also ein Trend-Kochbuch?**

Ich würde eher sagen, das Kochbuch entspricht dem Zeitgeist. Wir leben in einer multinationalen Gesellschaft, alte Traditionen werden im Positiven bereichert, die Welt ist globalisiert und uns nähergekommen. So wachsen auch unsere Kinder auf. Es gibt kein Richtig oder Falsch, alles ist möglich, auch in Sachen Essen. Der «Greentopf» ist eine vielseitige Ergänzung zum bisherigen Kochbuchklassiker.

Sie haben mit Ihren Schülerinnen und Schülern regelmässig gekocht. Was gab es da zu essen?

Sie haben das Kochen geliebt und sich regelrecht darum gerissen, wer kochen durfte. Wir haben stets auf Abwechslung geachtet, viel Verschiedenes ausprobiert, gekocht und gegessen. Es gab oft beliebte Schweizer Gerichte, genauso wie Rezepte aus fernen Ländern. Fleisch gab es aus Budgetgründen nicht sehr oft.

«In unserem Buch geht es um die Freude am gemeinsamen Essen und Kochen.»

Aber das war bei meinen Schülerinnen und Schülern auch kein Thema. **Dabei wird oft betont, wie sehr Kinder im Wachstum Fleisch in der Nahrung brauchen.**

Wir hatten im Timeout* in Bezug auf die Ernährung oft ganz andere Fragen, die uns beschäftigten. Zu uns

Franziska Stöckli über ...

... das beste Frühstück:

Porridge

... das schnellste Pastarezept:

Aglio e Olio

... den besten Seelenfood:

Suppen

... ihr grösstes kulinarisches Laster:

Luxemburgerli, aber nur «Caramel / Fleur de Sel»

... eine grandiose Mahlzeit,

wenn plötzlich Gäste kommen:

Chäs und Brot

... das am meisten unterschätzte

Nahrungsmittel:

Tofu

kamen die Kinder für eine befristete Zeit, wenn sie in der Regelklasse Mühe hatten oder aus persönlichen Gründen ein Timeout brauchten. Es gab Kinder, bei denen oft nicht klar war, ob sie zu Hause überhaupt etwas zu essen bekommen. Da ist die Frage «Fleisch Ja oder Nein?» nicht prioritär.

Vegetarische Ernährung in Kindheit und Adoleszenz wird in Fachkreisen immer wieder diskutiert. Was ist Ihre Meinung dazu?

Wir beteiligen uns mit dem «Greentopf» nicht an dieser Diskussion, wollen uns nicht für ein Dafür oder Dagegen positionieren. Das war nie die Absicht des Buches und schon gar nicht der Jugendlichen. Es geht letztlich um die Freude an gutem, gesundem Essen und am gemeinsamen Kochen. Dass wir oft vegetarisch gekocht haben, ohne es überhaupt zu thematisieren, zeigt, wie entspannt wir mit dem Thema umgehen. So ist auch der Informationsteil im Buch aufgebaut, in welchem die Ausgewogenheit der Ernährung und eine abwechslungsreiche Lebensmittelwahl wichtige Aspekte sind. Auch Hinweise zu Allergenen und Unverträglichkeiten sind darin aufgeführt. Insofern soll das Buch eine Hilfeleistung für all jene bieten, die sich über >>>

GRUND NR. 1:

*Carmol®
lindert mein
Unwohlsein*



10 GRÜNDE FÜR CARMOL®

Die Kraft der Carmol® Kräuter

Ätherische Öle aus Sternanis, Salbei, Muskat, Lavendel, Zimt, Zitronengras, Speiklavendel, Nelke, Thymian und Zitrone sowie Melissen-geist und Levomenthol



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Iromedica AG, St. Gallen



«Gemeinsames Essen ist für mich gelebte Toleranz und Offenheit», sagt Franziska Stöckli.

Über die Hiltl Akademie

1898 gegründet, ist Hiltl gemäss «Guinness World Records» das älteste vegetarische Unternehmen der Welt. Die sieben Restaurants in Zürich werden heute von der 4. Generation der Gründerfamilie geführt. Im Dachgeschoss vom Haus Hiltl befindet sich die Hiltl Akademie als «Kompetenzzentrum für gesunden Genuss». Die Hiltl Akademie will mit ihrem Engagement im «Greentopf»-Projekt einen Beitrag zu einer achtsamen und genussvollen Ernährung von Jugendlichen leisten. Basierend auf dem «Greentopf» können hier Lehrpersonen ihr Wissen in diversen Weiterbildungen erweitern. Die Hiltl Akademie hat die Charta des Dachverbands Lehrerinnen und Lehrer Schweiz unterzeichnet und stellt dem Schulverlag plus die Rezepte in Lizenz zur Verfügung.

www.hiltl.ch/akademie

>>> eine alternative Ernährung Gedanken machen, ohne dabei zu moralisieren.

Das Herzstück des Kochbuchs sind die Porträts von elf Kindern dieser Klasse. Verraten Sie uns einige Gerichte?

Marsola, der aus Eritrea stammt, zeigt, wie man traditionelles Fladenbrot herstellt. Gian-Marco, der während seiner ersten Lebensjahre in Südafrika aufwuchs, verrät, was Bunny Chow ist. Nils zeigt die Zwetschgenknödel seiner Grossmutter aus St. Gallen.

Mussten Sie die Kinder dazu überreden?

Nein, ganz und gar nicht. Viele haben zu Hause oft nur vor dem Fernseher Fast Food gegessen. Bei uns haben sie erlebt, dass das gemeinsame Essen einen grossen sozialen Wert haben kann. Es hat sie neugierig gemacht, verschiedene Dinge auszuprobieren, zum Beispiel

Rezepte von Schulkameraden aus anderen Ländern. So war Essen für uns gelebte Toleranz und Offenheit. Das haben auch die Eltern unserer Schüler erlebt und demonstriert.

Inwiefern?

Sie haben uns mit Stolz ihre Familienrezepte verraten. Es war Pflicht, dass die Eltern jeweils am Montag zum Familiencoaching in die Schule kamen. Immer wieder brachten sie etwas zu Essen mit. Wir haben exemplarisch beobachten können, wie das Essen verbindet: Selbst wenn man die Sprache des andern nicht spricht, kann man über Gesten und Blicke Interesse und Gefallen ausdrücken, eine Verbindung schaffen.

War es schon immer Ihr Traum, ein Kochbuch zu schreiben?

Die Idee für ein Kochbuch steht im Zusammenhang mit unseren Kunstprojekten. Unter dem Motto «Kunst statt Krawall» haben wir zusammen

mit Kunstschaffenden der Region Ausstellungen realisiert. Die Idee, ein Kochbuch zu schreiben, ging in eine andere kreative Richtung mit demselben Ziel: den Schülerinnen und Schülern positive Erfahrungen zu ermöglichen. Es sind Teenager, die

«Marsola aus Eritrea zeigt, wie man traditionelles Fladenbrot macht.»

kein grosses Selbstvertrauen hatten, immer wieder hörten, was sie alles falsch machen und dass etwas mit ihnen nicht stimmt. Mit den Kunstprojekten, diesem Kochbuch und dem Engagement dafür empfanden sie sich zum ersten Mal als wertvoll und unverzichtbar.

Wie entstand die Kooperation mit der Hiltl Akademie?

Ich fragte Rolf Hiltl ganz einfach per Mail an. Ich wünschte mir einen kompetenten Partner an unserer Seite, der für eine zeitgemässe, innovative Küche steht. Gleichermassen war mir ein Verständnis für das Multikulturelle in unserer Klasse ein Anliegen. Beides fanden wir in der Hiltl Akademie – immerhin arbeiten hier Menschen aus 70 Nationen. Als Herausgeber kam der Schulverlag plus mit an Bord, der uns mit seiner langjährigen Erfahrung im Bereich der Lehrmittelentwicklung unterstützt. So entstand zwischen der eigentlichen Zielgruppe des Schulbuches, den Teenagern, dem Kompetenzzentrum für vegetarische Ernährung und dem etablierten Schulverlag eine Kooperation, die ich als äusserst gewinnbringend empfinde.

Wird in den Kochschulen nun ausschliesslich vegetarisch gekocht?

Natürlich nicht! Der «Greentopf» ist eine Ergänzung zum «Tiptopf». Ausserdem steht letztlich ganz >>>

Gestern noch auf dem Feld, heute in Ihrer Migros.



Von März bis Oktober stammen unsere Salate mehrheitlich aus der Schweiz oder sogar «Aus der Region» und legen den Weg vom Feld bis in Ihre Filiale in kürzester Zeit zurück.

MIGROS
Ein **M** frischer.

Weitere Infos auf
migros.ch/salate

>>> grundsätzlich die gesunde, ausgewogene Ernährung im Zentrum. Aber die Idee scheint bei den Lehrpersonen einen Nerv zu treffen, denn das Fach Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (WAH), wie es im Lehrplan 21 neu heisst, erfährt grosse Veränderungen.

«Mit unserer Idee scheinen wir bei den Lehrpersonen einen Nerv zu treffen.»

Neue Lehrmittel für den neuen Fachbereich «Wirtschaft, Arbeit, Haushalt»

Der Schulverlag plus hat mit dem Lehrmittel «Tiptopf» eine langjährige Tradition im Bereich Hauswirtschaft. Auf das Schuljahr 2019 / 20 erscheint ein neues, unterrichtsleitendes Lehrmittel für das neue Fach «Wirtschaft, Arbeit, Haushalt» des Lehrplans 21: «Das WAH-Buch». Das Lehrmittel deckt den gesamten Lehrplan ab und berücksichtigt explizit auch die Nahrungszubereitung, welche mit dem «Tiptopf» und ergänzend mit dem «Greentopf» im Unterricht umgesetzt werden kann. Das Kapitel «Esskultur» im «WAH-Buch» widmet sich unter anderem persönlichen Essensbiografien. Diese werden exemplarisch anhand von drei Jugendlichen aus dem «Greentopf»-Projekt illustriert.

www.schulverlag.ch



Greentopf vegetarisch, vegan, vielfältig

Kochbuch, 368 Seiten, farbig illustriert, gebunden.

Schulverlag plus 2019, 38 Fr.

Informationen zur Entstehungsgeschichte und zu Kursen:

www.greentopf.ch

Bestellung:

www.schulverlag.ch/88943

ihren Klassen spannende Gerichte aus aller Welt auszuprobieren.

Welches «Greentopf»-Rezept hat Ihrer Meinung nach das Zeug zum Kultrezept?

Ich schliesse mich der Meinung der Jugendlichen an. Sie sind der Ansicht, dass Crispy Tofu mit Mango Chutney das Potenzial für ein Kultrezept hat. <<<

** Timeout: Mehrere Lehrpersonen unterrichten maximal acht Sekundarschülerinnen und -schüler mit besonderen Bedürfnissen und sorgen im Rahmen eines Tagesschulbetriebs dafür, dass schulische und persönliche Erfolgsmomente im Zentrum stehen. Aus der Distanz zum gewohnten Schulalltag erwächst die Möglichkeit, Energien und Ressourcen freizusetzen, sodass eine positive Entwicklung einsetzen kann. Dank der übersichtlichen Gruppengrösse ist ein individualisierter Unterricht mit gezielter Förderung möglich.*

Können Sie das erklären?

Die bislang übliche Nahrungszubereitung wird mit Themen aus den Bereichen Wirtschaft und Arbeit ergänzt. Dazu gehören beispielsweise die verschiedenen Lebensstile, Konsumfolgen für unsere Gesellschaft, die Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit oder auch der Welternährung. Das Fach wird somit mit Fragen zum alltäglichen Leben erweitert.

Das Buch richtet sich an WAH-Fachlehrpersonen. Diesen bieten Sie nun Kochkurse an. Wie sind die Reaktionen?

Überwältigend. Die Kurse für Lehrpersonen sind bis 2020 praktisch ausgebucht und es sind schon unglaublich viele Buch-Vorbestellungen eingegangen. Die Lehrpersonen, die bereits einen Kochkurs absolviert haben, sind den Rückmeldungen zufolge durchwegs begeistert. Eine Lehrerin sprach sogar von einer «Offenbarung».

Was löst diese Begeisterung aus?

Sie fühlen sich ernst genommen, erkannt in ihrem Wunsch, etwas Neues auszuprobieren, bereit, den heutigen Bedürfnissen im Bereich Nahrungszubereitung und Nahrungsmittelauswahl nachzukommen. Sie freuen sich darauf, mit



Zur Person

Franziska Stöckli liebt es, zu reisen und fremde Esskulturen zu entdecken. Das Herz der Seklehrerin gehört aber ihren Schülerinnen und Schülern. Da wundert es nicht, dass diese ihr die «Kraft einer Bärenmutter» attestieren.



Claudia Landolt

lebt mit drei ausgeprägten Fleischessern und zwei Flexitariern zusammen; selber ist sie vegetarisch. Die leitende Autorin von Fritz+Fränzi ist eine leidenschaftliche Köchin und erhofft sich vom neuen Kochbuch, dass sie damit ihren Männern mehr Gemüse unterjubeln kann.