

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.

«Tiptopf» gibts jetzt auch in Grün

Das Schulkochbuch ist eine Institution. Jetzt erhält es eine vegetarische Schwester, den «Greentopf». Eine Klasse mit Schülern aus verschiedensten Kulturkreisen hat daran mitgearbeitet

VON 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 vorwiegend durch Randenpulver», erklärt der Fachmann. Mit kritisch neugieriger Haltung greifen die Lehrpersonen zu, die sich noch vor dem Erscheinen des Kochbuches «Greentopf - vegetarisch, vegan, vielfältig» im Mai hier, beim kulinarischen Partner des Buchs, informieren möchten.

Anerkennendes Nicken. Das Tatar, das hauptsächlich aus püriertem Fruchtfleisch von gebackenen Auberginen, Okara, klein geschnittenen Essiggurken, Oliven, Kapern und Gewürzen besteht, überzeugt auf der Zunge. Auch der Crispy-Tofu, das Süsskartoffel-Payaya-Curry, Pad Thai, Paprika-Geschnetzeltes mit Spinatnudeln oder das Früchtenussbrot munden.

Die 210 Rezepte im «Greentopf», aufgeteilt in Kapitel von Getränken über Snacks und Fingerfood bis zu Grill und Desserts, wurden in der Hiltl-Akademie mit Schülerinnen und Schülern einer Time-out-Klasse mit ihrer Klassenlehrerin Franziska Stöckli kreiert.

Von Jugendlichen für Jugendliche
«Die Gerichte sollen schmecken. Wir wollen mit dem Buch nicht für oder gegen eine Ernährungsweise missionieren», umschreibt Initiantin Franziska Stöckli das Ziel des Kochbuches. Stöckli war zuerst Primarlehrerin und absolvierte später die Nachqualifikation zur Sekundarlehrerin.

Für sie stehen vor allem ihre Jugendlichen im Zentrum. «Als Klassenlehrerin war ich in den vergangenen Jahren für eine kleine Gruppe von Jugendlichen im Oberstufenalter verantwortlich. Diese jungen Menschen bekamen die Chance auf eine Auszeit, da sie in ihrer Klasse nicht mehr zurechtkamen, den Sinn des Besuchs der Schule aus den Augen verloren hatten oder sich in einer persönlichen Notsituation befanden.»

In dieser Klasse wurde auch gemeinsam das Essen zubereitet. Bei der Auswahl der Menüs spielte die multikulturelle Herkunft mit. Immer wieder erzählten die Jugendlichen vom Essen in ihrer Heimat. Franziska Stöckli spürte das Interesse am Kochen und an ausgewogener, zeitgemässer Ernährung der Jugendlichen.

Sie, die um die Probleme dieser Jugendlichen weiss, wollte ihnen das Gefühl vermitteln, dass sie etwas erreichen können, wenn sie sich engagieren. So kam es zur Idee, ein Kochbuch von Jugendlichen für Jugendliche herauszugeben. 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 Schweiz und die Türkei 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 «Greentopf» nachgebacken werden.

Zürcher Geschnetzeltes mit Seitan
Neben vielen asiatischen Rezepten finden sich auch Schweizer Küchenklassiker wie Zürcher Geschnetzeltes mit Röstli, Spaghetti Bolognese, Cordon bleu oder Schokoladenmousse im Buch. Wer denkt bei diesen beliebten Schweizer Klassikern an vegetarisches oder veganes Essen? «Der gesunde Genuss steht im Zentrum. Und da sind auch gluschtige Namen für die Gerichte wichtig», erklärt Franziska Stöckli. Im



Auf den Geschmack gekommen: Jugendliche Rezeptautoren des Kochbuchs Greentopf.

STEFAN BEUSCH



Crispy-Tofu 8 Stück

6 EL Ketchup
1 EL Senf
1 EL Tamari-Sojasauce
½ TL Madras-Curry
1 TL Salz
1 TL Rohrzucker
360 g Tofu
4 EL Sojadrink
1 TL Maizena
3 EL Mehl
240 g Cornflakes, gebrochen
3 EL Öl

Marinade

Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel gut miteinander verrühren. Tofustücke in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit der Marinade einpinseln und 30 Minuten marinieren.

Panade

Drei Suppenteller bereiten: einen mit Mehl, einen mit Sojadrink und Maizena vermischt, den dritten mit Cornflakes.

Die marinierten Tofustücke in der vorgegebenen Reihenfolge panieren, Cornflakes gut andrücken.

Öl in der Bratpfanne erhitzen. Tofustücke goldbraun braten. Kurz auf einem Haushaltspapier entfetten.

Tipp

Dazu passen frischer Blattsalat und Fruchtchutneys, z. B. Mango-Apfel-Chutney.

veganen Züri-Geschnetzelten wird das Kalbfleisch durch mariniertes Seitan ersetzt und für die vegane Variante ein veganer Saucenrahm verwendet.

Neben den vielfältigen Rezepten bietet das Buch kurze Hintergrundinformationen zur vegetarischen und veganen Ernährung und zu wichtigen Nahrungsmitteln und Zutaten, die in den Rezepten verwendet werden. So kann man nachlesen, dass der oder das Seitan ein Lebensmittel aus Weizenweiss mit fleischähnlicher Konsistenz ist und aus der japanischen Küche stammt.

Gleichzeitig wird darauf hingewiesen, dass es aus Gluten besteht und damit für Personen mit Zöliakie nicht geeignet ist. Verwendet wird Seitan im Koch-

«Der gesunde Genuss steht im Zentrum.»

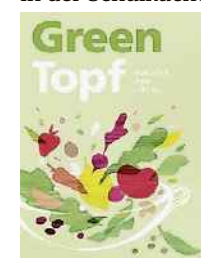
FRANZISKA STÖCKLI INITIANTIN «GREENTOPF»

buch unter anderem beim Cordon bleu und im Kebab. Da es geschmacksneutral ist, braucht es eine kräftige Marinade. Besser noch, man lässt die geschnittenen Streifen über Nacht in der Würzmischung ziehen, wie der Tipp im Rezept des Züri-Geschnetzelten hinweist. Wer Seitan oder auch 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. Der «Tiptopf» ist seit über 30 Jahren das Kochbuch für den Hauswirtschaftsunterricht. Es bleibt 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 konsequente Auswahl von zusätzlich internationalen, multikulturellen Gerichten zusammen mit den Essbiografien von Jugendlichen neue Akzente. Dazu kommt es, mit einer frischen Grafik und vielen aussagekräftigen Fotografien, farbig und attraktiv daher.

Dass das Buch den Zeitnerv trifft, zeigen die ausgebuchten Einführungskurse für WAH-/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 es braucht die Anleitung, wie man schmackhafte vegetarische und vegane Gerichte zubereitet. Die Feedbacks zum «Greentopf» am Kursmorgen sind durchweg positiv: «Feine Gerichte, gute Hintergrundinformationen, 1:1 umsetzbar». Und das nicht nur in der Schulküche.



«Greentopf - vegetarisch, vegan, vielfältig» erscheint im Mai im Schulverlag plus AG in Bern. ca. 368 Seiten, 16,5 x 22,5 cm, farbig illustriert, gebunden, 38 Franken.

Erinnerungen an den unverwüstlichen «Tiptopf»

Ich erkenne jedes «Tiptopf»-Gericht

Mein Mann kocht ab und an immer noch nach «Tiptopf». Also all die Rezepte mit viel zu wenig Rahm, Butter und kaum Gewürzen. Manchmal frage ich während des Essens: «Hast du wieder ein «Tiptopf»-Rezept genommen?» Er: «Ja.» Ich: «Man schmeckts.» Das ist nie als Kompliment gemeint. Der «Tiptopf» lässt alles weg, was Spass macht am Kochen. Bei den Älplermagronen führen sie die Zwiebeln und den Speck bloss als Option auf. Was sind denn Älplermagronen ohne die beiden? Kartoffel-Teigwaren-Matsch! KATJA FISCHER DE SANTI

Auch eine nackte Frau half nichts

Kochen war der einzige Unterricht, auf den ich mich freute. Ich war die Lieblingschülerin unserer Lehrerin. Mein heute immer noch bester Freund aber hasste es, kochen und dann auch noch abwaschen zu müssen. Bis heute habe ich ihn nie am Herd stehen sehen. Um ihm den Kochunterricht etwas gluschtiger zu machen, zeichnete ich damals ei-



Nicht nur das Buch hat überlebt, auch der in der Handarbeit genähte Einband. Der eingenähte Rosmarin ist inzwischen Staub geworden.

KUS

ne nackte Frau in den Buchdeckel seines «Tiptopfs». Doch es half nichts. Im Gegenteil: Die vollbusige Dame in seinem Schulbuch war ihm peinlich, er überliess seinen «Tiptopf» zum Ende der Schulzeit mir. Ich wiederum schenkte es meiner Mutter, als ich auszog. Sie kocht noch immer daraus, vor ein paar Tagen

«Chässchnitte», wie sie mir sagte. Die laszive Widmung habe sie sich allerdings schon lange nicht mehr angesehen. MARIA BREHMER

Endlich emanzipiert vom Grosi

Für mich war das Buch als 12-Jährige eine Offenbarung. Wo ich doch damit wortwörtlich etwas in der Hand hatte, um dem langweiligen Abendmenü meiner Grosseltern zu entkommen. Auf Aufschnitt und Brot, in der Pfanne angebratene Polenta oder Kartoffelstock vom Zmittag hatte ich nämlich keine Lust. Und so begann ich mir mithilfe des «Tiptopfs» meine eigenen Speisen zuzubereiten. Ich muss gestehen, dass ich für den Butterzopf am Sonntag ab und zu das «Tiptopf» noch immer zurate ziehe. SYBILLE EGLÖFF

Ganz ohne gehts doch nicht

Ich koche die Gerstensuppe nicht nach dem «Tiptopf». Aber ich muss dort jedes Mal die Gerstenmenge nachschauen, die vergesse ich immer. RETO FURTER

Schweiz am Wochenende

Der 3. Bund «Wochenende» ist ein fester Bestandteil (Beilage) der «Schweiz am Wochenende» mit den Ausgaben «Aarau», «Baden», «Freiamt», «Frick», «Basel», «Schiathurn», «Olten», «Limmattal / Zürich» und der «nationalen Ausgabe».

Herausgeberin
AZ Zeitungen AG, Stadtturmstrasse 19, 5401 Baden
Verleger: Peter Wanner
Publizistischer Leiter: Pascal Hollenstein
Chefredaktor: Patrik Müller
Stv. Chefredaktor: Beat Schmid
Leiterin «Wochenende»: Sabine Kuster