

Green

Topf

vegetarisch
vegan
vielfältig



Green

Topf

vegetarisch
vegan
vielfältig

Impressum

Projektleitung

Schulverlag plus AG

Projektteam

Franziska Stöckli, Wil

Rolf Hiltl, Dorrit Türck, Marsha Lehmann, Désirée Fischer, Hiltl Akademie, Zürich

Christian Graf, Bettina Biedermann, Schulverlag plus AG, Bern

Fachliche Begleitung

Projektteam «Das WAH-Buch» (Claudia Wespi, Corinne Senn, Zora Schelbert),

Aline Seebacher, Mirjam Wetli-Kull

Schülerinnen und Schüler

Aylin Akbeyik, Mohammed Ali, Marsola Belay, Nicolas Bize,

Melissa Ehrensperger, Yanis Fehr, Shania Golomb, Joël Kölliker,

Gian-Marco Mantoan, Zoja Martini, Nils Zangerl

Rezepte

© Hiltl AG, Zürich

Grafische Gestaltung

Beling Thoenen Design, Zürich

Medienvorstufe, Korrektorat

Stämpfli AG, Bern

Fotografie

Martin Hemmi

Ausstattung, Foodstyling

Linda Hemmi

© 2019

Schulverlag plus AG

3., erweiterte Auflage 2020 (1. Auflage 2019)

Art.-Nr. 89821

ISBN 978-3-292-00886-2

www.greentopf.ch

Nicht in allen Fällen war es dem Verlag möglich, den Rechteinhaber ausfindig zu machen. Berechtigte Ansprüche werden im Rahmen der üblichen Vereinbarungen abgegolten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Vervielfältigung jeder Art oder Verbreitung – auch auszugsweise – bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung des Verlags.

HILTL
AKADEMIE



Die Greentopf-Geschichte

Als Klassenlehrerin war ich in den vergangenen Jahren für eine Gruppe von Jugendlichen im Sekundarschulalter verantwortlich. Diese jungen Menschen bekamen im Rahmen einer Tagesschule die Chance für eine Auszeit mit einem Neuanfang. Sie hatten dadurch die Gelegenheit, Verpasstes aufzuarbeiten und sich intensiv dem Schulstoff, aber auch kreativen Projekten zu widmen (www.kunst-statt-krawall.ch).

In eine etwas andere und doch auch sehr kreative Richtung führte die Idee, ein Kochbuch von Jugendlichen für Jugendliche herauszugeben. Ausgangspunkt war die Tatsache, dass wir mit den Schülerinnen und Schülern täglich gemeinsam einen Znüni, einen Zmittag und einen Zvieri zubereiteten. Dabei stellten wir immer wieder fest, dass die Jugendlichen nicht nur grosse Freude am Kochen und an der Zubereitung neuer Gerichte hatten, sondern dass dabei auch häufig ihre teils multikulturelle Herkunft und ihre Erzählungen rund um das Essen ihrer Heimat zum Tragen kamen. Zudem zeigten alle engagiertes Interesse an einer vielfältigen, ausgewogenen Ernährung.

Mit dieser Vision machten wir uns auf die Suche nach den idealen Kooperationspartnern. In einem ersten Schritt konnten wir die Hiltl Akademie in Zürich gewinnen. Das Kompetenzzentrum für vegetarische und vegane Küche steht für zeitgemässen, gesunden Genuss, was den Jugendlichen besonders wichtig war. Das Haus Hiltl steuerte zu den Rezepten der Schülerinnen und Schüler weitere 200 bei und stellte sein über 120-jähriges vegetarisches Know-how für den Informationsteil zur Verfügung.

Der Schulverlag plus, der von Beginn weg an dieses Projekt glaubte, ergänzte das Projektteam und brachte seine langjährige Erfahrung in der Lehrmittelentwicklung und -produktion ein.

Vor sich haben Sie das Ergebnis unserer sorgfältigen Zubereitung: ein Kochbuch von Schülerinnen und Schülern für ihresgleichen, um sie für das Kochen, die Vielfalt an Gerichten und das gemeinsame Essen und Geniessen zu begeistern.

Viel Freude damit und en Guete!
Franziska Stöckli, Initiantin

Inhalt

6 Infos

- 7 Vegetarische Ernährung
- 8 Geschichte der vegetarischen Ernährung
- 10 Vegetarische Ernährungsformen
- 12 Tipps für eine nachhaltige Ernährung
- 14 Vegetarische Ernährung und Gesundheit
- 16 Ausgewogene vegetarische Ernährung
- 20 Wichtige Lebensmittel
- 26 Tofu
- 28 Seitan
- 30 Spezielle Zutaten
- 34 Gewürze und Kräuter
- 40 Zubereitungsarten
- 42 Anrichten und Garnieren
- 44 Allergien und Unverträglichkeiten
- 46 Gemüse und Früchte nach Saison
- 47 Saisonkalender Früchte
- 48 Saisonkalender Gemüse
- 50 Literatur

52 Rezepte

- 53 Aufbau Rezepte
- 54 Getränke
- 73 Frühstück
- 91 Snacks, Fingerfood
- 135 Saucen, Dips, Chutneys, Marinaden
- 155 Suppen
- 172 Salate
- 209 Tofu, Seitan, Quorn, Planted, Tempeh, Paneer
- 238 Gemüse
- 269 Getreide, Getreidealternativen, Reis, Hülsenfrüchte
- 293 Pasta
- 318 Grill
- 333 Gebäck
- 366 Desserts

Porträts

- 68 Nils
- 80 Joël
- 108 Zoja
- 144 Mohammed
- 194 Yanis
- 248 Melissa
- 280 Gian-Marco
- 300 Nicolas
- 340 Marsola
- 354 Shania
- 386 Aylin

397 Verzeichnisse

- 398 Rezeptverzeichnis
- 402 Zutatenverzeichnis

Infos

Vegetarische Ernährung

Vegetarisch leben heisst bewusst leben. Sich vegetarisch zu ernähren, bedeutet, teilweise oder ganz auf tierische Nahrungsmittel zu verzichten. Bei der veganen Ernährung werden tierische Nahrungsmittel ganz ausgeschlossen. Immer mehr Menschen verpflegen sich aus ganz unterschiedlichen Gründen vegetarisch oder vegan. Laut einer repräsentativen Umfrage (Swissveg) ernährten sich in der Schweiz 2017 bereits elf Prozent der erwachsenen Bevölkerung vegetarisch und drei Prozent vegan. Hinzu kommen 17 Prozent Flexitarierinnen und Flexitarier. Dies sind Personen, die sich hauptsächlich vegetarisch verpflegen. Pflanzliche Produkte wie Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Gemüse, Salate, Früchte, Nüsse, Kerne und Samen bieten einen gesunden, vielfältigen und abwechslungsreichen Genuss.

Geschichte der vegetarischen Ernährung

«Ich bin einer von jenen, die überzeugt sind, dass die gesündeste und naturgemässeste Nahrung die Gemüse, Früchte und Milchprodukte für den Menschen bleiben und dass die vegetarische Kost ein einfaches Leben und hohes Denken gewährt.»

Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832)

Die Geschichte des Vegetarismus in Europa lässt sich bis in das griechische und das römische Altertum zurückverfolgen. Der griechische Philosoph und Mathematiker Pythagoras machte diese Ernährungsform etwa 500 v. Chr. als Erster in Europa bekannt. Er bezeichnete sie als «eine lebende Form des Seins und der Ernährung, in der neben pflanzlichen Lebensmitteln nur solche tierischen Produkte verzehrt werden, die von lebenden Tieren stammen». Diese «pythagoreische Lebensweise» kennzeichnete die europäische vegetarische Art der Ernährung bis ins 19. Jahrhundert.

In anderen Weltregionen waren die Religionen – besonders der Hinduismus und der Buddhismus – der Hauptbeweggrund für eine vegetarische Ernährungsweise. In Asien legten Vorbilder wie Buddha, Laotse (6. Jahrhundert v. Chr.) und Konfuzius (ca. 500 v. Chr.) das Fundament der vegetarischen Lebensweise. In der Allgemeinbevölkerung gab es wahrscheinlich kaum Personen, die tierische Lebensmittel von ihrem Speiseplan strichen, jedoch bekannten sich über die Jahrtausende wiederholt Berühmtheiten zum Vegetarismus, so beispielsweise Plutarch (46–120 n. Chr.), Porphyrios (233–304 n. Chr.), Leonardo da Vinci (1452–1519) oder Jean-Jacques Rousseau (1712–1778).

Zurück zur Natur

Im Jahr 1847 wurde mit der English Vegetarian Society die erste vegetarische Organisation gegründet. In den USA prägten der Priester Sylvester Graham (Erfinder des Grahambrot, 1794–1851) und die Lebensreformerin Ellen White (Mitbegründerin der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten, 1827–1915) die moderne vegetarische Lebensweise. Mit der rasanten Industrialisierung und der damit entstehenden Gegenbewegung mit dem Credo «Zurück zur Natur!» fand die pflanzenbasierte Ernährung in der Gesellschaft immer mehr Anhänger.

«Belebt» essen

Der Begriff «vegetarisch» wurde das erste Mal Mitte des 19. Jahrhunderts im Oxford English Dictionary beschrieben und leitet sich vom lateinischen Wort «vegetare» ab, das «beleben» bedeutet. Die vegane Ernährung wurde erstmals im Jahre 1944 von Donald Watson definiert, der gemeinsam mit Elsie Shrigley im selben Jahr die British Vegan Society gründete. Der Begriff «vegan» ist eine Ableitung vom Begriff «vegetarisch».

Heilende Pflanzennahrung

In der Naturheilkunde gilt die pflanzenbasierte Ernährung schon lange als wichtiger Bestandteil im Heilungsprozess von verschiedenen Krankheiten, wird aber auch zur Vorbeugung diverser Leiden eingesetzt. Bereits Hippokrates (460–370 v. Chr.) wies auf die gesundheitlichen Risiken eines hohen Fleischkonsums hin. Theodor Hahn (1824–1883) gilt in Deutschland als erster Vegetarier in der Naturheilkunde, und in der Schweiz verordnete Max Bircher-Benner (1867–1939) seinen Patienten eine sogenannte Vollwertkost aus vorwiegend rohen Früchten, Gemüse und Vollkorngetreide.

Neben den gesundheitlichen wurden auch die ökologischen Vorteile des reduzierten Fleischkonsums schon früh erkannt. So sagte Albert Einstein (1879–1955): «Nichts wird die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.» Die gemeinnützige Organisation «Club of Rome», die aus Experten aus mehr als 30 Ländern besteht und sich für die nachhaltige Zukunft der Menschheit einsetzt, veröffentlichte 1972 den Bericht «Die Grenzen des Wachstums», in dem sie auf die Ressourcenverschwendung durch die Fleischproduktion aufmerksam machte.

Vegetarische Ernährungsformen

«Wir können die Welt mit der Gabel verändern. Dreimal am Tag haben wir die Möglichkeit, eine Stimme abzugeben.»

Michael Pollan, Professor für Journalismus

Es gibt verschiedene Formen der vegetarischen Ernährung, die unterschiedliche tierische Nahrungsquellen ausschließen (vgl. Abb. Seite 11). Die Motive für die vegetarische oder die vegane Ernährungsform sind vielfältig, und nicht selten spielen mehrere Gründe zusammen. Häufig ist der Entscheid in ethischen, religiösen, ökologischen, sozioökonomischen und/oder gesundheitlichen Überlegungen begründet.

























Aspekte der Nachhaltigkeit zählen zu den Hauptbeweggründen für eine vegetarische Ernährungsweise. Die Produktion und der Konsum von Fleisch und Fisch haben weltweit schwerwiegende ökologische, soziale und ökonomische Folgen. Die Zusammenhänge und Wechselwirkungen sind komplex. Zu den zentralen Problemen gehören u. a. die Abholzung von Regenwald, die Treibhausgasemissionen, der Verbrauch von Ackerfläche und Wasser, die Überfischung der Weltmeere und Seen sowie die hohen volkswirtschaftlichen Kosten.

Labels

Eine Orientierungshilfe für Konsumentinnen und Konsumenten zur Erkennung vegetarischer und veganer Produkte bieten Labels. Das europaweit meistverbreitete Label für vegetarische und vegane Produkte ist das «V-Label». Es deklariert alle Arten von vegetarischen Produkten, wobei unter dem Label jeweils in Textform die vegetarische Kategorie präzisiert wird. Produkte ohne entsprechende Hinweise können für Vegetarierinnen und Vegetarier ebenfalls geeignet sein. Aufschluss darüber gibt die Zutatenliste.



Formen der vegetarischen Ernährung

Nahrungsmittel, die gegessen / nicht gegessen werden					
Pflanzliche Nahrung	Fleisch	Fisch	Eier	Milchprodukte	Honig
ovo-lacto-vegetarisch					
					
ovo-vegetarisch					
					
lacto-vegetarisch					
					
vegan					
					

Tipps für eine nachhaltige Ernährung

Wir können durch unsere Konsumentscheidungen indirekt Einfluss auf die weltweiten Lebens- und Umweltbedingungen nehmen. Aus ökologischer, sozialer und ökonomischer Sicht ist die Berücksichtigung folgender Nahrungsmittel und Verhaltensgrundsätze besonders empfehlenswert.

Ökologisch erzeugte Nahrungsmittel

Bewusstes Beachten der Qualität und der Herkunft von Produkten. Bei der Bioproduktion von Lebensmitteln wird darauf geachtet, dass das Land, das Wasser und die Luft möglichst nicht verschmutzt und verschwendet werden. Für die Tierhaltung gelten strengere Tierschutzgesetze.

Regionale und saisonale Nahrungsmittel

Früchte und Gemüse wachsen in der Natur in einer bestimmten Saison. In dieser haben sie am meisten Geschmack sowie Nährstoffe. Bei saisonalen und regionalen Lebensmitteln ist der Preis günstiger, beheizte Gewächshäuser werden vermieden, die Transportwege sind kürzer, und es entsteht weniger klimaschädliches CO₂.

Gering verarbeitete Nahrungsmittel

Frische, unverarbeitete Lebensmittel stecken voller lebensnotwendiger und gesundheitsfördernder Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und sekundärer Pflanzenstoffe. Wer mit frischen Zutaten kocht, nimmt keine industriellen Farb- und Konservierungsmittel oder künstlichen Aromen aus hochverarbeiteten Produkten zu sich. Zudem entfallen die ökologischen Auswirkungen der industriellen Lebensmittelproduktion.



Bevorzugung pflanzlicher Nahrungsmittel

Die Produktion tierischer Lebensmittel hat unmittelbare Folgen für die Menschen, die Tiere und die Natur auf der ganzen Welt. Durch die Bevorzugung pflanzlicher statt tierischer Nahrungsmittel kann der persönliche ökologische Fussabdruck mehr als halbiert werden.

Fair gehandelte Nahrungsmittel

Fair Trade heisst fairer Handel. Mit dem Einkauf von Fair-Trade-Produkten werden Kleinbetriebe in Entwicklungs- und Schwellenländern nachhaltig in ihren Bemühungen um ein besseres Leben unterstützt.

Umweltschonende Einkaufsweise

Einkäufe zu Fuss oder mit dem Velo zu erledigen, tut der Umwelt und der Gesundheit gut. Bei längeren Strecken bieten die öffentlichen Verkehrsmittel gute Möglichkeiten.

Umweltschonende Verpackungen

Wo möglich auf Verpackungen verzichten oder umweltschonende Alternativen ohne Plastik nutzen. Eigene Einkaufstaschen, Trinkflaschen oder Behälter verwenden und den Konsum von To-go-Produkten hinterfragen.

Vermeiden von Essensabfällen (Food Waste)

In der Schweiz geht mehr als ein Drittel der Lebensmittel auf dem Weg vom Feld zum Teller verloren und wird, auch in privaten Haushalten, weggeworfen. Diese Verschwendung kann durch überlegtes Einkaufen (z. B. Einkaufsliste, Menüplanung, Mengenermittlung), korrekte Lagerung und sinnvolle Verwertung von Resten wesentlich beeinflusst werden.

Vegetarischer Teller



Der vegetarische Teller zeigt auf, aus welchen Nahrungsmitteln eine ausgewogene Mahlzeit idealerweise besteht. Das optimale Verhältnis der Lebensmittelgruppen ist folgendes:

- $\frac{2}{5}$ des Tellers Gemüse und/oder Früchte
- $\frac{2}{5}$ des Tellers Stärkebeilagen
- $\frac{1}{5}$ des Tellers Milchprodukte oder Eiweisslieferanten

Es empfiehlt sich, täglich drei Hauptmahlzeiten nach diesem Prinzip zu essen, das sich an die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide anlehnt. Ergänzend zum Teller kann ein zuckerfreies Getränk getrunken und bei Bedarf ein Dessert (vorzugsweise auf Milchprodukte-Frucht-Basis) genossen werden.

Beispiele für die Menüplanung siehe www.greentopf.ch/lehrwerk

Wichtige Lebensmittel in der vegetarischen/veganen Ernährung

Linzen



Bohnen



Erbsen



Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Sojabohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linzen und Lupinen besitzen den höchsten Proteingehalt aller pflanzlichen Nahrungsmittel (ca. 20–40%) und stellen deshalb eine wichtige pflanzliche Proteinquelle dar. Die Proteinqualität ist zwar weniger hochwertig als die von tierischem Protein, werden Hülsenfrüchte aber in Kombination mit Getreide gegessen, ist eine optimale Proteinversorgung gewährleistet. Sojabohnen werden im Unterschied zu anderen Hülsenfrüchten nur als Edamame direkt verzehrt und sonst in vielfältiger Weise weiterverarbeitet, beispielsweise zu Sojamilch, Tofu oder Tempeh. Besonders in Asien haben Sojaprodukte eine grosse Bedeutung.

Kichererbsen



Sojabohnen



Edamame



Küjbiskejne

Amarant



Buchweizen

Pinienkerne

Amarant, Buchweizen und Quinoa

Amarant, Buchweizen und Quinoa gehören zu den sogenannten Pseudogetreiden. Dies sind Pflanzensamen, die zwar oft wie Getreide verwendet werden, aber keine echten Getreidesorten darstellen. Für die vegetarische, die glutenfreie und die vegane Ernährung haben diese Pflanzen gegenüber «richtigem» Getreide den Vorteil, dass sie immer Vollkornqualität und damit einen höheren Gehalt an Protein, Mineralien und Vitaminen aufweisen.



Quinoa



Baumnüsse



Haselnüsse

Nüsse, Kerne und Samen

Für Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, sind Nüsse, Kerne und Samen besonders wertvolle Nahrungsmittel. Sie enthalten viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe wie hochwertige Fettsäuren und Proteine, sekundäre Pflanzenstoffe, Nahrungsfasern und viele verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Gleichzeitig ist der relativ hohe Energiegehalt nicht zu unterschätzen. Sie schmecken pur, geröstet und als Nussmus.

Sonnenblumenkerne



Leinsamen



Mandeln



Tofu



Ergibt ca. 700 g festen Tofu und 900 g Okara

Zutaten: 500 g Sojabohnen, getrocknet, 2 TL Nigari

1 Die Sojabohnen in reichlich Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Sojabohnen abgiessen und in einem Standmixer mit 3 l Wasser pürieren. Die Sojamasse in eine Pfanne füllen, aufkochen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Achtung: Bei zu hoher Hitze kann es überkochen. In diesem Fall die Pfanne kurz vom Herd ziehen.

2 Ein Sieb über eine grosse, tiefe Edelstahlschüssel hängen (diese dient zum Auffangen der Sojamilch). Das Passiertuch anfeuchten und das Sieb damit auslegen. Die Sojamasse noch heiss nach und nach in das Passiertuch giessen.

3 Das Passiertuch aus dem Sieb nehmen, zusammendrehen (Vorsicht: heiss) und die Sojamilch auspressen. Das zugeordnete Passiertuch zurück in das Sieb setzen und zusätzlich mit einem Kochlöffel ausdrücken, bis möglichst alle Sojamilch ausgetreten ist. Den Pressrückstand (Okara) anderweitig verwenden, z. B. für das vegane Tatar (Seite 226), die Vegi-Köttbullar (Seite 230), den Vegi-Hackbraten (Seite 232) oder den Vegi-Burger (Seite 322).



4 Nigari in 2,5 dl Wasser auflösen. Die Sojamilch kurz erhitzen, dann von der Hitze nehmen und ca. einen Viertel des Nigari-Wassers unter kräftigem Rühren in die Sojamilch giessen. Das übrige Nigari-Wasser vorsichtig an der Oberfläche der Sojamilch einrühren und alles 8–10 Minuten stehen lassen. Erneut ein Sieb über eine grosse, tiefe Edelstahlschüssel hängen (diese dient zum Auffangen der Sojamolke). Das Passiertuch anfeuchten und das Sieb damit auslegen.



5 Die geronnene Sojamilch vorsichtig in das Passiertuch giessen und dieses über der Tofumasse zusammenfalten. Mit einem Pfannendeckel abdecken und mit einem Gewicht von 2 kg (z. B. Konservendose, gefüllte Pfanne) beschweren, dann 10–15 Minuten stehen lassen. Die aufgefangene Sojamolke anderweitig verwenden, z. B. als Zutat in Suppen, Smoothies oder Säften.



6 Eine grosse Schüssel mit eiskaltem Wasser füllen. Den Tofu aus dem Passiertuch nehmen und in das kalte Wasser einlegen. Er kann sofort verwendet werden.

Tipp

Wer den Tofu nicht gleich verwenden möchte, kann ihn in einer Schüssel mit Wasser bedeckt im Kühlschrank bis zu drei Tage lang aufbewahren. Eine Marinade gibt dem Tofu den entscheidenden Geschmack.



Gewürze und Kräuter



Gewürze und Kräuter geben jedem Gericht das gewisse Etwas. Ganze Gewürze sollten stets bevorzugt werden, da sie Geschmack und Aroma länger beibehalten als gemahlene. Sie können jederzeit frisch gemahlen oder zerstoßen werden. Beim Einkauf getrockneter Gewürze auf leuchtende Farbe sowie intensives Aroma achten.

Frische Gewürze und Kräuter halten sich etwa eine Woche lang im Gemüsefach des Kühlschranks. Am besten getrennt in Plastikbeutel packen oder in angefeuchtetes Küchenpapier wickeln. Kräuter und Gewürze wie Chili und Ingwer lassen sich fein gehackt in Eiswürfelbehältern mit wenig Wasser bedeckt einfrieren. Getrocknete Gewürze

in lichtundurchlässigen, luftdichten Dosen in einem kühlen, trockenen Schrank lagern, denn direktes Licht, Hitze und Feuchtigkeit schaden den Gewürzen. Ganze Gewürze halten sich auf diese Weise bis zu zwei Jahre.

Vor der Verwendung zerstoßt oder mahlt man die Gewürze, um die ätherischen Öle freizusetzen. Es können Mörser und Stößel, Wallholz, Pfeffermühle sowie eine elektrische Kaffeemühle verwendet werden. Um das volle Aroma entfalten zu können, sollten die Gewürze vorher zusätzlich angeröstet werden. Dafür eine Bratpfanne auf mittlere Hitze erwärmen und die ganzen Gewürze mit oder ohne Öl drei bis fünf Minuten darin anrösten, bis sie leicht gebräunt sind und einen



aromatischen Duft abgeben, dabei regelmässig umrühren. Vorsicht: Die Pfanne darf nicht zu heiss sein. Ganze Gewürze, die später gemahlen werden sollen, immer ohne Öl anrösten. Diese Methode funktioniert ebenso mit bereits gemahlenen oder älteren Gewürzen, die dadurch wieder mehr Aroma erhalten. Werden ganze und gemahlene Gewürze benötigt, dann werden zuerst die ganzen angeröstet und anschliessend die gemahlene hinzugeben.

Zu den Kräutern zählen auch Blätter und Blüten, frisch oder getrocknet, die zum Würzen verwendet werden. Daher sind Kräuter auch Gewürze.

Für mediterrane Gerichte:

Basilikum, Rosmarin, Thymian, Oregano, Majoran, Salbei, Petersilie, Estragon

Für orientalische Gerichte:

Petersilie, Minze, Koriander

Für asiatische Gerichte:

Koriander, Thai-Basilikum, Minze

Für klassische/Schweizer Gerichte:

Schnittlauch, Petersilie, Dill, Kerbel, Bärlauch, Bohnenkraut, Zitronenmelisse, Kresse

Asafoetida/Hing

Dieses persische Gewürz zeichnet sich durch sein intensives, an Knoblauch erinnerndes Aroma aus. Wörtlich übersetzt bedeutet es «stinkendes Harz», wobei der schwefelige Geruch beim Erhitzen verschwindet. Geeignet als Alternative zu Knoblauch.

Chili/Cayennepfeffer

Die Schärfe sitzt in den Samen und Samenhäutchen; daher diese herauschneiden, um die Schärfe zu mildern. Chilis gibt es frisch, getrocknet, gemahlen und als feine Fäden. Cayennepfeffer ist gemahlener Chilipulver der Vogelaugenchilis. Er kann durch herkömmliches Chilipulver ersetzt werden. Passt zu: allem, was pikante Würze verträgt.

Curryblätter

Meist getrocknet oder tiefgefroren im indischen Supermarkt erhältlich. Da sie sehr dünn sind, können sie mitgegessen werden. Sie haben ein leicht fruchtiges Aroma und werden vor allem in Südindien und Sri Lanka verwendet. Passt zu: indischen Currys, Chutneys, Raitas.

Fenchelsamen

Fenchel wird seit Jahrtausenden als Heil- und Gewürzpflanze geschätzt. Die enthaltenen ätherischen Öle regen den Appetit an und wirken verdauungsfördernd. Ihr Aroma ist süßlich und erinnert an Anis und Lakritze. Passt zu: Tee, Brot, Gemüsegerichten, eignet sich als Einlegegewürz.

Five Spice

Eine in Südchina und Vietnam verbreitete Gewürzmischung, die aus Sternanis, Fenchelsamen, Szechuan-Pfeffer, Zimt und Gewürznelken besteht. Passt zu: asiatischen Gerichten, Gebäck, Desserts, Alternative für Lebkuchengewürz.

Galgant

Die Galgantwurzel ist mit dem Ingwer verwandt und hat einen aromatischen, leicht bitter-scharfbrennenden Zitronengeschmack. Galgant ist ein wichtiger Bestandteil der klassischen Thai-Currypaste. Passt zu: thailändischen Gerichten.

Garam Masala

Die am meisten verwendete Gewürzmischung in Nordindien. Garam Masala bedeutet frei übersetzt «heißes/scharfes Gewürz». Es besteht vor allem aus Kreuzkümmel, Koriander, Pfeffer, Muskatnuss, Kardamom, Zimt und Gewürznelken. Je nach Herkunft können weitere Gewürze hinzukommen. Passt zu: indischen und orientalischen Gerichten.



Indisches Currypulver

In Indien bedeutet Curry «Sauce», und die Bezeichnung wird gewöhnlich auf das tamilische Wort für Sauce, «Kari», zurückgeführt. Die Farbe eines Currys wird durch die Menge von gelben Gewürzen wie Kurkuma und Ingwer, bräunlichen wie Koriander, Kardamom und Kreuzkümmel sowie roten Chilis bestimmt. Curry als Gewürzmischung, wie wir es kennen, gibt es in Indien nicht. Gewürzmischungen werden Masalas genannt und sind je nach Region anders zusammengestellt. Das Currypulver, das ausserhalb von Indien erhältlich ist, ist eine Erfindung aus Chennai (Südindien) und wurde ursprünglich für den Export nach England hergestellt. Dies, um bei den Briten den Geschmack Indiens wieder aufleben zu lassen, den sie während der Kolonialzeit schätzen gelernt hatten (siehe Madras-Curry).

Ingwer

Wird in Asien als Gewürz und Heilmittel verwendet. Er wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd, antibakteriell und magenberuhigend. Ingwer hat ein zitronig-scharfes Aroma und wird frisch als Wurzel, getrocknet oder eingelegt (zu Sushi) verwendet. Passt zu: asiatischen Gerichten, Getränken, Suppen, Marinaden, Gebäck.

Jaffna-Curry

Diese würzig scharfe Gewürzmischung aus Sri Lanka besteht aus Kreuzkümmel, Fenchelsamen, Bockshornklee, Koriander, Zimt, Kardamom, Nelken, Chili und Curryblättern. Passt zu: asiatischen Suppen, Currys.

Kaffir-Limetten-Blätter

Die Blätter vom Kaffir-Limetten-Baum werden hauptsächlich in der südostasiatischen Küche eingesetzt und verleihen den Gerichten ein frisches, zitroniges Aroma. Passt zu: thailändischen Gerichten, Currypasten, Marinaden.

Kardamom

Das eigentliche Gewürz sind die Samen in den Kapseln. Sie haben ein feines, süsslich-scharfes Aroma und enthalten ätherische Öle mit Noten von Zitrone, Kampfer und Bergamotte. Kardamom ist eine wichtige Zutat vieler indischer Currymischungen. Passt zu: Currys, Chai-Tee, Gebäck, Desserts.

Koriander

Es werden die getrockneten Samen, die Blätter und die Wurzeln verwendet. Die Blätter und Wurzeln haben einen intensiven, besonderen Geschmack, den viele genetisch bedingt nicht mögen. Die gemahlenen Samen haben ein völlig anderes Aroma, süss, würzig-holzig mit einem Hauch von Pfeffer. Sie sind Bestandteil vieler Gewürzmischungen. Passt zu: Eintöpfen, Currys, Pickles, Gebäck, eignet sich als Einlegegewürz.



Rezepte

Tutti-frutti-Saft
Seite 56



Herbst-Saft
Seite 56



Golden Smoothie
Seite 57



Green Smoothie
Seite 57



Herbst-Saft

4 Portionen



Bild S. 55

- 1 Apfel
- 800 g kernlose Trauben
- 120 g Heidelbeeren
- 1 Zitrone, frisch gepresster Saft
- 4 dl Wasser

Beim Apfel das Kerngehäuse entfernen, Apfel in grobe Stücke schneiden und mit den Trauben und Beeren in ein hohes Gefäss geben.

Zitronensaft und Wasser zu den Früchten geben und mit dem Stabmixer pürieren. Durch ein Sieb passieren.

Tipp

Der Saft kann auch im Hochgeschwindigkeitsmixer zubereitet werden. Maximal eine Minute mixen, sonst wird der Saft warm.

Tuttifrutti-Saft

4 Portionen



Bild S. 55

- 6 Orangen (5 dl Saft)
- 1 Banane
- 1 Kiwi
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 2 dl Wasser

Orangen halbieren und auspressen, den Saft in ein hohes Gefäss geben.

Banane und Kiwi schälen, bei Apfel und Birne das Kerngehäuse entfernen. Alle Früchte in grobe Würfel schneiden, zum Orangensaft geben.

Wasser beifügen. Mit einem Stabmixer pürieren und anschliessend durch ein Sieb passieren.

Tipp

Der Saft kann auch im Hochgeschwindigkeitsmixer zubereitet werden. Maximal eine Minute mixen, sonst wird der Saft warm.

Green Smoothie

4 Portionen



Bild S. 55

½ Banane	Banane, Mango und Orangen schälen. Beim Apfel Kerngehäuse, bei der Mango Stein entfernen. Alle Zutaten in grobe Stücke schneiden.
½ Mango	
2 Orangen	
½ Apfel	
½ Gurke	Gurke mit der Schale in grobe Stücke schneiden. Blattspinat waschen, dicke Stiele entfernen.
80 g Blattspinat	
4 EL Zitronensaft, frisch gepresst	Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren.
4 dl Wasser	

Tipp

Der Saft kann auch im Hochgeschwindigkeitsmixer zubereitet werden. Maximal eine Minute mixen, sonst wird der Saft warm.

Golden Smoothie

4 Portionen



Bild S. 55

1 Papaya	Papaya schälen, halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden.
4 Orangen	Orangen und Limette schälen. Kerne entfernen. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren.
1 Limette	
½ TL Five Spice	
2,5 dl Wasser	

Tipp

Anstatt Five Spice kann auch Zimt verwendet werden.

Der Apfelkuchen meiner Urgrossmutter

«Dieses Apfelkuchenrezept ist seit über fünf Generationen in unserer Familie, doch bis heute macht ihn meine Urgrossmutter am besten. Deren Mutter hatte ihn noch mit normalem weissem Zucker gemacht, bis meine Urgrossmutter die Idee hatte, braunen Zucker zu verwenden. Genau dies gibt dem Kuchen noch mal einen ganz anderen Geschmack. Meine Urgrossmutter hat ihr Rezept schon unzählige Male weitergegeben und den Kuchen für ebenso viele Freunde und Verwandte gebacken. Natürlich kenne auch ich das Rezept von Köllikers Apfelkuchen: Zuerst legt man den Teig aus, dann werden die Apfelschnitze darauf verteilt und mit braunem Zucker bestreut. Danach gibt man ihn in den Ofen, um alles zu erwärmen. Währenddessen muss der Guss gemacht werden, den man erst nach einiger Zeit über den Kuchen giesst. Darauf wird nochmals brauner Zucker gestreut. Nach einer weiteren knappen halben Stunde im Ofen ist der Kuchen fertig.»



Familienfoto aus
den Ferien





Joël
14 Jahre

Apfelkuchen
Seite 361

Crispy Tofu

8 Stück



Bild S. 95

- 6 EL Ketchup
- 1 EL Senf
- 1 EL Tamari-Sojasauce
- ½ TL Madras-Curry
- 1 TL Salz
- 1 TL Rohrzucker
- 360 g Tofu

- 3 EL Mehl
- 4 EL Sojadrink
- 1 TL Maizena
- 240 g Cornflakes, gebrochen

- 3 EL Öl

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

Panade Drei Suppenteller bereitstellen: den ersten mit Mehl, den zweiten mit einer Mischung aus Sojadrink und Maizena, den dritten mit Cornflakes.

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

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

Tipp

Der Tofu schmeckt noch intensiver, wenn er am Vorabend mariniert wurde. Dazu passen frischer Blattsalat und Frucht-Chutneys, z. B. Mango-Apfel-Chutney (Seite 141).



Crispy Tofu
Seite 94

Thai-Gurkensalat
Seite 207



Kartoffel-Halloumi-Plätzchen

8 Stück



Bild S. 99

2	Kartoffeln	Kartoffeln waschen und schälen, grob würfeln und in Salzwasser ca. 20 Minuten weichkochen, abgiessen und auskühlen lassen.
½	Zucchini	Zucchini grob raffeln und von Hand gut ausdrücken. Tomate entkernen und fein würfeln. Halloumi in kleine Würfel schneiden, Estragon fein hacken.
1	Tomate	
120 g	Halloumi	Gekochte Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken und mit der geraffelten Zucchini, der Tomate, dem Halloumi, dem Estragon, dem Ei und dem Mehl gut vermischen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
¼ Bund	Estragon	
1	Ei	Teig zu acht Plätzchen formen und im Sesam wälzen.
40 g	Mehl	
	Salz, Pfeffer, Paprika, edelsüß	Öl in einer Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Kartoffel-Halloumi-Plätzchen rundum goldbraun braten. Kurz auf einem Haushaltspapier entfetten.
200 g	Sesamsamen	
3 EL	Öl	

Tipp

Für dieses Rezept können sehr gut Kartoffeln vom Vortag verwendet werden.

Halloumi ist ein griechischer halbfester Käse, der sich zum Braten eignet. Anstatt Halloumi kann auch Paneer, indischer Frischkäse, verwendet werden.





Kartoffel-Halloumi-
Plätzchen
Seite 98

Tsatsiki
Seite 138

Fasten, feiern, geniessen bei uns zu Hause

«Immer sieben Wochen vor Ostern fasten wir in unserer Familie, und zwar so, dass wir nur zu einer bestimmten Stunde am Tag etwas essen. Es müssen nicht alle der Familie mitmachen, es ist freiwillig. In diesen Fastenwochen gehen wir immer am Sonntag in die Kirche und treffen dort alle Verwandten. Gemeinsam verbringen wir die Sonntage der Fastenzeit. Wir essen dann immer etwas ganz Besonderes, das die ganze Familie liebt: Mezze. Das sind ganz viele verschiedene Gerichte in verschiedenen Schalen und Tellern. Da gibt es zum Beispiel Pite, eine Art gefüllter Blätterteig mit allem drin, was man gerne hat. Burek ist ebenso beliebt, mit Käse oder anderen Zutaten gefüllt. Am letzten Tag dieser sieben Wochen darf man den ganzen Tag nichts essen. Nach dem Besuch der Kirche dürfen wir genau um Mitternacht wieder etwas essen. Welch ein Festessen mit Mezze und vielen Süßigkeiten. Wir sitzen alle lange gemeinsam beisammen, essen und trinken, hören Musik und tanzen.»



Geburtstagsessen
mit meiner
Familie



Mezze wie bei
uns zu Hause



Zoja
16 Jahre



Baba Ganoush
Seite 147



Typisches Burek



Unser Bayram-Festessen im Irak

«Die Erinnerung an das gemeinsame Essen mit meiner Familie ist das Schönste, was es für mich gibt! Am liebsten mag ich das Essen meiner Mama, speziell wenn sie es frisch serviert, so wie das Festtagsessen zum Feiertag Bayram. Dieses Essen ist die Spezialität meiner Mutter. Da meine Familie Ramadan macht, essen wir einen Monat lang nur sehr wenig, die meiste Zeit sind wir am Fasten. Bayram ist der Abschluss der Fastenzeit, wir werden mit diesem Fest für unsere Entbehrungen belohnt. An diesem Tag bereitet die ganze Familie während Stunden das Essen vor. Als ich klein war, schlich ich mich immer wieder in die Küche, schaute in die Pfannen und sog die wunderbaren Düfte ein. Ich wurde aber natürlich immer hinausgeschickt, wenn ich erwischt wurde. Dafür durfte ich jeweils als Erster das Essen probieren. Sobald das Essen bereit war, packten wir alles ins Auto und fuhren zum Fluss, der durch unser kleines Dorf nahe von Bagdad fließt. Dort angekommen, bereiteten wir alles vor und warteten auf die anderen Bewohner des Dorfes. Mein Dorf ist sehr klein, deswegen kannten wir uns alle. Und alle, wirklich alle, kamen jeweils an diesem Feiertag zur selben Zeit zum Fluss. Jede Familie hatte sich wie wir vorbereitet und brachte besondere Gerichte nach alten Rezepten der Vorfahren mit. Es wurde gegessen, getanzt und gespielt, die ganze Nacht lang. Ich habe gegessen und gegessen, ich konnte gar nicht aufhören, all die leckeren Speisen boten einen so schönen Anblick. Die besten Gerichte waren Burek, Dolme, Baklawa, Pitte, Kubbe, Falafel, Biriani, Tepsi und Couscous. Fast jedes Jahr schlief ich jeweils kurz vor dem Ende des Fests unter den Sternen ein, glücklich und selig über einen wunderbaren Abend mit meiner Familie, den Verwandten, Bekannten – und ehrlicherweise auch einfach, weil ich so voll war von all den Schlemmereien...»



arische Erfahrung

Mohammed

14 Jahre

Falafel
Seite 125





Vegi-Chicken-Salat
Seite 184



Erdnuss-Dressing
Seite 175



Indonesia-Salat
Seite 183

Indonesia-Salat

4 Portionen



Bild S. 182

- 180 g Papaya
- 200 g Ananas
- ½ Gurke, entkernt
- 120 g Tempeh
- 1 EL Öl
- 140 g saisonaler Blattsalat
- 30 g Erdnüsse, gesalzen,
grob gehackt

- ⅓ Rezeptmenge
Erdnuss-Dressing
(Seite 175)

Papaya und Ananas schälen, rüsten, mit Gurke und Tempeh in 2 cm grosse Stücke schneiden.

Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Tempeh darin goldbraun anbraten, auf Haushaltspapier entfetten.

Blattsalat, Früchte, Gurke und Tempeh mit dem Erdnuss-Dressing mischen, mit den Erdnüssen bestreuen.

Tipp

In Indonesien wird der Salat zusätzlich mit blanchierten Mungobohnensprossen garniert.





In der Mitte meiner
südafrikanischen
Freunde



Dad's Bunny Chow

«Die Eltern meines Vaters kommen ursprünglich aus Wales und Italien, zogen aber nach Südafrika, wo auch mein Vater aufwuchs. Aus Südafrika kommt ein spezielles Gericht, Bunny Chow, das mein Vater zusammen mit seinem Bruder immer wieder für uns kochte. Es ist ein indisches Currygericht, das in ein halbes Weissbrot eingefüllt wird. Das Brot saugt natürlich die Sauce auf, was es richtig lecker macht. Der Name Bunny Chow stammt offenbar vom Wort «Bania» ab, dem Namen einer indischen Kaste. Mitglieder dieser Kaste verkauften während der Apartheid (Zeit der Rassentrennung) in Südafrika dieses Gericht durch das Fenster ihrer Restaurants, weil es vielen Südafrikanerinnen und Südafrikanern nicht erlaubt war, in gewisse Restaurants und Bars einzukehren. Viele waren aber auch einfach zu arm und konnten sich andere Gerichte nicht leisten. Damit das Currygericht besser transportiert werden konnte, füllte man es in die ausgehöhlten Brote.»

Gian-Marco

15 Jahre



Bunny Chow
Seite 271

Essen machte mir
schon früh Spass



Meine legendären
Cookies



Ich bin Vegetarierin ...

«... und dies, seit ich acht Jahre alt bin. So habe ich mich schon früh für diese Küche interessiert, zwischenzeitlich habe ich mich sogar auch einige Monate vegan ernährt. Ich finde, dass es wichtig ist, sich bewusst zu ernähren. Man muss genügend Energie für den Tag haben, aber auch immer wissen, wann es genug ist. Persönlich versuche ich, möglichst viel Gemüse zu essen, ebenso Teigwaren ohne Weizenmehl, da ich dies nicht vertrage. Auf Zucker verzichte ich ganz, ich benutze stattdessen Stevia. Mit Freunden und der Familie zu kochen und zu essen, macht mir sehr viel Spass. Dabei mag ich es, Gerichte auszuprobieren, die nicht jeder schon kennt und vielleicht auch nicht jeder auf Anhieb auswählen würde. Meine eigenen veganen, laktose- und fruktosefreien Cookies sind unschlagbar.»





Shania
13 Jahre

Vegane Cookies
Seite 357

Meine türkischen Wurzeln

«Ursprünglich kommt meine Familie aus der Türkei, einem wunderschönen Land, bewohnt von offenen, herzlichen und gastfreundlichen Menschen. Ich wurde in der Schweiz geboren und fühle mich deshalb genauso auch als Schweizerin. Wir sind sehr oft in der Türkei, weil der grösste Teil meiner Familie immer noch dort lebt. 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 Türken lieben süsse Sachen über alles, zum Beispiel Lokum. Das ist eine sehr beliebte Speise bei uns, die aber auch in vielen anderen Ländern des Nahen Ostens zubereitet wird. Oder Helva, ein Gemisch aus Ölsamen, Zucker und Honig. Wenn ich in der Türkei bin, könnte ich die klebrige Süssigkeit rund um die Uhr essen. Die bekannteste Variante des türkischen Gebäcks ist sicherlich Baklava. Das Beste für mich hat aber mit süss gar nichts zu tun und ist sauer. Tursu nennt sich das in Essig eingelegte Gemüse aller Art. Immer wenn ich Tursu esse, kommen viele positive Erinnerungen auf, Bilder von besonderen Anlässen mit der ganzen Familie. Wir essen in der Türkei alle zusammen sitzend am Boden. Es gibt oftmals nur Wasser zum Trinken, dafür sind die Speisen umso vielfältiger – und natürlich selbst gemacht, wie unser bekanntes Joghurt. Häufig sind in den Familien viele Gäste zu Besuch. Natürlich werden diese zum Essen eingeladen. Diese Gastfreundschaft macht das Land für mich zusätzlich so besonders, denn jeder ist willkommen.»



Traditionelles
Essen mit meinen
Verwandten in
der Türkei



vegetarische Erfahrung

Aylin
15 Jahre

Baklava
Seite 389



Rezeptverzeichnis

54 Getränke

- 71 Bananen-Schoggi-Milchshake
- 72 Breakfast Smoothie
- 60 Erdbeer-Basilikum-Caipirinha
- 57 Golden Smoothie
- 57 Green Smoothie
- 64 Gurken-Ingwer-Wasser
- 66 Heisse Schoggi
- 56 Herbst-Saft
- 62 Himbeer-Lime-Limonade
- 72 Himbeer-Milchshake
- 71 Mango-Lassi
- 66 Masala Chai
- 58 Orangen-Eistee
- 62 Passionsfrucht-Limonade
- 58 Rooibos-Eistee
- 56 TuttiFrutti-Saft
- 60 Zitronengras-Ingwer-Mojito

73 Frühstück

- 75 Birchermüesli
- 76 Chia-Müesli
- 89 Cranberry-Granola
- 90 Erdbeer-Bananen-Joghurt
- 84 Granola-Riegel
- 90 Himbeerquark
- 78 Pancakes
- 77 Porridge
- 82 Rösti
- 86 Schoggigipfeli

91 Snacks, Fingerfood

- 104 Apéro-Gipfeli
- 115 Club-Sandwich
- 94 Crispy Tofu
- 96 Dattel-Brie-Crostini
- 124 Dushin Rothli
- 125 Falafel
- 106 Flammkuchen
- 100 Gemüse-Chips

- 100 Gewürz-Nüssli
- 134 Hosomaki
- 98 Kartoffel-Halloumi-Plätzchen
- 102 Kartoffel-Wedges
- 118 Kebab
- 117 Onion Rings
- 122 Pakoras
- 92 Panko-Sticks
- 112 Pide
- 96 Pilz-Crostini
- 111 Pizza Margherita
- 127 Quiche Lorraine
- 121 Randen-Cutlets
- 123 Samosas
- 113 Schnitzelbrot
- 131 Sushi-Reis
- 102 Süsskartoffel-Fries
- 116 Tandoori-Sandwich
- 96 Tomaten-Crostini
- 132 Uramaki
- 128 Vietnamesische Glücksrollen

135 Saucen, Dips, Chutneys, Marinaden

- 148 Auberginen-Minze-Creme
- 147 Baba Ganoush
- 153 Balsamico-Sauce
- 92 Basis-Marinade
- 302 Béchamelsauce
- 307 Bolognesesauce
- 151 Cocktailsauce
- 139 Currysauce
- 142 Dattel-Chutney
- 149 Erbsen-Hummus
- 138 Favabohnen-Mus
- 320 Gemüse-Marinade
- 150 Glücksrollen-Dip
- 136 Grüne Thai-Currypaste
- 149 Hummus
- 141 Ingwer-Raita
- 321 Joghurt-Marinade

143 Kokos-Chutney
154 Kräutermargarine
139 Madras-Curry
141 Mango-Apfel-Chutney
316 Marinara-Sauce
327 Miso-Marinade
149 Randen-Hummus
136 Rote Thai-Currypaste
325 Satay-Marinade
325 Satay-Sauce
278 Senfsauce
314 Stir-Fry-Marinade
211 Sweet-and-Sour-Marinade
140 Sweet-Chili-Sauce
116 Tandoori-Marinade
326 Teriyaki-Marinade
217 Thai-Marinade
212 Tikka-Masala-Marinade
152 Tomatensauce
138 Tsatsiki
154 Vegane Mayo
331 Zitronengras-Marinade

155 Suppen

167 Bündner Gerstensuppe
158 Curry-Bananen-Suppe
165 Gazpacho
171 Gemüsebouillon
162 Harira-Suppe
157 Kürbis-Kokos-Suppe
168 Marroni-Linsen-Suppe
169 Minestrone
163 Safran-Suppe
160 Tomaten-Orangen-Suppe
159 Tom-Kha-Suppe

172 Salate

186 Apfel-Linsen-Salat
175 Birnel-Senf-Dressing
197 Blumenkohl-Cranberry-Salat
192 Caesar Salad
184 Chicken-Salat
177 Chicorée-Marroni-Salat
208 Cole Slaw

180 Edamame-Salat
175 Erdnuss-Dressing
198 Federkohl-Apfel-Salat
185 Grüner Quinoa-Salat
183 Indonesia-Salat
174 Italienisches Dressing
174 Joghurt-Kräuter-Dressing
201 Kartoffelsalat
190 Kichererbsen-Harissa-Salat
178 Kürbis-Apfel-Salat
203 Nüsslisalat
205 Orecchiette-Rucola-Salat
206 Reissalat
196 Spargel-Mango-Salat
189 Taboulé
207 Thai-Gurkensalat
179 Tofu-Ceviche
191 Tomaten-Granatapfel-Salat
202 Vegi-Wurst-Käse-Salat

209 Tofu, Seitan, Quorn, Planted, Tempeh, Paneer

213 Casimir
228 Chili sin Carne
234 Cordon bleu
307 Gehacktes mit Hörnli
219 Grünes Thai-Curry
232 Hackbraten
230 Köttbullar
222 Matar Paneer
214 Nasi Goreng
221 Palak Paneer
217 Panaeng-Curry
223 Paprika-Geschnetzeltes
218 Rotes Thai-Curry
236 Shepherd's Pie
226 Tatar
211 Tofu Sweet and Sour
212 Tofu Tikka Masala
224 Züri-Geschnetzeltes

238 Gemüse

- 264 Erbsen-Kartoffelstock
- 252 Gemüse-Piccata
- 244 Indisches Jalfrezi
- 253 Kartoffelgratin
- 264 Kartoffelstock
- 245 Latkes
- 259 Lauch-Kartoffel-Gemüse
- 240 Malaysia Rendang
- 241 Massaman Thai-Curry
- 250 Ofengemüse
- 267 Peperoni-Apfel-Gulasch
- 261 Pilz-Ragout mit Pastetli
- 255 Pilz-Stroganoff
- 257 Ratatouille
- 82 Rösti
- 246 Shakshuka
- 268 Spargelfrikassee
- 243 Südindisches Avial
- 264 Süsskartoffelstock
- 262 Zucchini-Schnitzel

269 Getreide, Getreidealternativen, Reis, Hülsenfrüchte

- 292 Ananas-Cashew-Reis
- 271 Bunny Chow
- 275 Couscous
- 273 Dal
- 291 Fried Rice
- 284 Gemüse-Paella
- 277 Kabuli Pilaf
- 288 Linsen-Eintopf
- 278 Mais-Lauch-Plätzchen
- 276 Marrakesch-Gemüse
- 272 Papaya-Süsskartoffel-Curry
- 282 Polenta
- 286 Risotto

293 Pasta

- 308 Äpler Macaroni
- 312 Citrus Noodles
- 309 Dinkel-Spätzli
- 307 Gehacktes mit Hörnli
- 304 Gnocchi

- 296 Grünes Pesto
- 302 Lasagne
- 311 Pad Thai
- 298 Penne Siciliana
- 297 Safrannudeln
- 295 Spaghetti Carbonara
- 313 Südindische Kokosnudeln
- 314 Teriyaki Udon Noodles
- 296 Veganes grünes Pesto
- 316 Zucchini-Spaghetti

318 Grill

- 322 Burger
- 320 Gemüse-Spiesse
- 321 Paneer-Spiesse
- 325 Satay-Spiesse
- 329 Sesam-Ingwer-Gemüse
- 327 Teriyaki-Pilze
- 326 Teriyaki-Tofu-Spiesse
- 332 Tod Man
- 331 Zitronengras-Tempeh

333 Gebäck

- 361 Apfelkuchen
- 365 Banana Bread
- 344 Blackies
- 337 Blitz-Brötchen
- 347 Blondies
- 346 Brownies
- 358 Chai-Cookies
- 353 Chia-Beeren-Muffins
- 357 Cookies
- 338 Fladenbrot
- 343 Früchte-Nussbrot
- 359 Gewürz-Schoggikuchen
- 335 Knäckebrot
- 351 Nusschnitte
- 339 Oliven-Ciabatta
- 362 Rüblicake
- 349 Schoggikuchen
- 342 Vollkorn-Brioche
- 364 Zitronencake
- 350 Zitronen-Cheesecake
- 336 Zopf

366 Desserts

- 375 Apfelküchlein
- 390 Apfelmus
- 389 Baklava
- 380 Beeren-Seidentofu
- 385 Blitz-Mangoglace
- 381 Bread and Butter Pudding
- 391 Brombeer-Milchreis
- 391 Chia-Kokos-Pudding
- 377 Erdbeer-Rhabarber-Kompott
- 394 Exotische Frühlingsrollen
- 385 Granatapfel-Granité
- 383 Heidelbeer-Haselnuss-Crumble
- 371 Karamell-Köpfli
- 369 Mangomousse
- 373 Pannacotta
- 368 Schoggimousse
- 370 Soja-Schoggimousse
- 393 Sticky Rice
- 379 Tiramisu
- 376 Vermicelles-Törtchen

Wie entstand der «Greentopf»? Welche Zusatzangebote gibt es?





Gian-Marco, Aylin, Marsola, Melissa, Shania, Zoja und Joël (von links) stehen zum Abschluss des Buches stellvertretend für alle Schülerinnen und Schüler, die sich in den vergangenen Jahren mit viel Engagement und Begeisterung für dieses Herzensprojekt eingesetzt haben.

Über alle anderen Jugendlichen, die verschiedenen Phasen der Entstehung, die beteiligten Partner, die Zusatzangebote und Neuigkeiten zum Werk informiert die Website www.greentopf.ch ausführlich.

Basierend auf dem Lehrmittel ist die weiterführende Idee «Greentopf Projects» entstanden. In diesen Projekten werden Ideen und Zusatzangebote rund um das Buch präsentiert und zum Einsatz in den Schulen vorgeschlagen. Detaillierte Informationen dazu können unter www.greentopfprojects.ch nachgelesen werden.

greentopf.ch
greentopfprojects.ch

  #greentopf
#greentopfprojects