

## Greentopf

Der „Greentopf“ ist ein Kochbuch von Jugendlichen für Jugendliche und soll sie für Kochen, Vielfalt, gemeinsames Essen und Genießen begeistern. Enthalten sind über 200 vegetarische und vegane Rezepte aus der Schweiz und aller Welt. Die Rezepte wurden von Schülerinnen und Schülern, ihrer Lehrerin Franziska Stöckli und in Zusammenarbeit mit dem Kompetenzzentrum für vegetarische und vegane Küche der Hiltl Akademie in Zürich kreiert.

Alle Rezepte enthalten mindestens ein Bild (teils mehrere zu einzelnen Zubereitungsschritten), Hinweise zu Allergenen und Unverträglichkeiten, zum Schwierigkeitsgrad und der Zubereitungszeit. Informationen zu wichtigen Nahrungsmitteln in der pflanzenbasierten Küche, zu nachhaltiger Ernährung, Zubereitungsarten und weitere Hintergrundinfos sind den Rezepten vorangestellt. Porträts der Jugendlichen mit ihren kulturell und familiär geprägten Geschichten ergänzen das Buch, bspw. Zwetschgen-Knödel von Nils' Oma oder Mohammeds Bayram-Festessen im Irak mit Falafel, Burek und Baklava.

Die Rezepte gliedern sich nach: Getränke, Frühstück, Snacks/Fingerfood, Saucen/Dips, Chutneys/Marinaden, Suppen, Salate, Tofu/Seitan/Quorn/Planted/Tempeh/Paneer, Gemüse, Getreide/Getreidealternativen/Reis/Hülsenfrüchte, Pasta, Grill, Gebäck und Desserts. Allein diese Übersicht zeigt, wie verschieden die Rezepte sind: Von Kartoffel-Halloumi-Plätzchen, Onion Rings, Maroni-Linsen-Suppe oder vietnamesischen Glücksrollen, über Palak Paneer, Veganes Züri-Geschnetzeltes oder Shakshuka bis hin zu Baklava, Beeren-Seidentofu oder Chia-Kokos-Pudding. Nicht nur das Rezeptregister, sondern auch ein Zutatenregister hilft beim schnellen Finden, z. B. Rezepte mit Baumnüssen oder mit Räuchertofu.

Das Buch enthält auf seinen 416 Seiten sehr unterschiedliche Rezepte: mit in der Schweiz/Mitteleuropa regionalen Zutaten aber auch diverse Gerichte mit anderen kulturellen Hintergründen und Zutaten. Es ist also ein wunderbar vielfältiges, ökologisch und kulturell inklusives Kochbuch für vegetarische und vegane Küche. Klare Empfehlung: Der Greentopf eignet sich für alle (nicht nur Ernährungsfachkräfte!), die mit (aber auch ohne) Jugendliche kochen und essen.



Stella Glogowski

Franziska Stöckli  
Rolf Hiltl et al. (Hiltl Akademie)  
Christian Graf et al. (Schulverlag plus AG)  
Claudia Wespi et al. (Projektteam „Das WAH-Buch“)  
Aylin Akbeyik et al. (Schülerinnen und Schüler)

### Greentopf

vegetarisch vegan vielfältig

416 S., 50,25 CHF

3. ed., Schulverlag plus AG, Zürich 2020

ISBN: 978-3-292-00886-2

### Termine 2023

04.–06.05. Online	<b>65. VDD-Bundeskongress</b> <i>Info:</i> Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e. V., <a href="http://www.vdd.de">www.vdd.de</a>
05.05. Bochum	<b>FKE-Tagung Kinderernährung im Fokus</b> <i>Info:</i> Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE), <a href="http://www.fke-bo.de">www.fke-bo.de</a>
12.–13.05. Gießen	<b>UGB Jahrestagung 2023</b> <i>Info:</i> Verein für unabhängige Gesundheitsberatung (UGB), <a href="http://www.ugb.de">www.ugb.de</a>
17.–20.05. Berlin	<b>Diabetes Kongress</b> <i>Info:</i> Deutsche Diabetes Gesellschaft e. V., <a href="http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de">www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de</a>
01.–03.06. Bregenz	<b>NUTRITION 2023 Bregenz Ernährungstherapie ohne Grenzen!</b> 22. Dreiländertagung der AKE, DGEM und GESKES <i>Info:</i> Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V., <a href="http://www.nutrition-congress.org">www.nutrition-congress.org</a>
05.–07.06. Baden-Baden	<b>66. Deutscher Kongress für Endokrinologie</b> <i>Info:</i> Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie, <a href="http://www.endokrinologie.net/veranstaltung/66-deutscher-kongress-fuer-endokrinologie.php">www.endokrinologie.net/veranstaltung/66-deutscher-kongress-fuer-endokrinologie.php</a>
24.–25.06. Berlin/ Online	<b>20. Internationaler Fastenkongress der ÄGHE</b> FASTEN – zwischen Therapie, Diät und Digitaler Gesundheit <i>Info:</i> Ärztgesellschaft Heilfasten & Ernährung e. V., <a href="https://aerztegesellschaft-heilfasten.de/">https://aerztegesellschaft-heilfasten.de/</a>
04.–06.09. Hohenheim	<b>5<sup>th</sup> International Congress Hidden Hunger</b> Improving Food and Nutrition Security through School Feeding <i>Info:</i> Universität Hohenheim und DGE, <a href="https://hiddenhunger.uni-hohenheim.de/en">https://hiddenhunger.uni-hohenheim.de/en</a>
15.–17.09. Aachen/ Online	<b>31. VFED-Kongress</b> Die Aachener Diätetik Fortbildung <i>Info:</i> Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED), <a href="http://www.vfed.de">www.vfed.de</a>
07.–11.10. Köln	<b>Anuga 2023</b> Internationale Foodmesse <i>Info:</i> Anuga Messe Köln, <a href="http://www.anuga.de">www.anuga.de</a>
13.10. Frankfurt	<b>6. Tagung der ERNÄHRUNGS UMSCHAU</b> Psyche – Bewusst ins Unbewusste. Beratungspraxis & Fallbeispiele <i>Info:</i> <a href="https://tagungen.ernaehrungs-umschau.de">https://tagungen.ernaehrungs-umschau.de</a>
16.–17.11. Hamburg	<b>DGF Jahrestagung 2023 XIX. H.P. Kaufmann Tage</b> Deutsche Gesellschaft für Fettwissenschaft e. V., <i>Info:</i> <a href="http://www.dgfett.de">www.dgfett.de</a>
17.–18.11. Leipzig	<b>17. Diabetes Herbsttagung 2023</b> <i>Info:</i> Deutsche Diabetes Gesellschaft e. V., <a href="http://www.ddg.info/veranstaltungen/herbsttagung">www.ddg.info/veranstaltungen/herbsttagung</a>