

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