Richtiges Kochen muss gelernt sein! Was früher im Rahmen der Familie vermittelt wurde, sollte heute wieder vermehrt an der Schule oder Berufsschule stattfinden, als praktische Vorbereitung fürs Leben.
Quelle: Strickhof

Kommentar: Wo soll man denn kochen lernen?

Die praktischen Kochkompetenzen haben in der breiten Bevölkerung in den letzten Jahren stark abgenommen. Diese negative Tendenz sollte – im Interesse einer gesunden sowie nachhaltigen Ernährung – unbedingt aufgehalten werden. Kochen muss wieder gelehrt und gelernt werden.

Johanna Schaufelberger,
Leiterin Sparte Bäuerinnen & Gesundheit
Strickhof, das praxisnahe Kompetenzzentrum für nachhaltige Ernährungssysteme
ALN
Baudirektion Kanton Zürich
Telefon 058 105 91 17
johanna.schaufelberger@strickhof.ch
www.strickhof.ch

«Es war einmal …» So könnte ich beginnen und darüber berichten, dass in früheren Zeiten mindestens die Mädchen mehr oder weniger gut kochen und haushalten lernten – zuhause von der Mutter, der Grossmutter, der Tante. Zusätzlich kamen die Mädchen, ab den späten 80er Jahren auch die Jungen, in den Genuss von Koch- und Hauswirtschaftsunterricht in der Oberstufe der Volksschule. Es gab ein hauswirtschaftliches Weiterbildungsangebot in fast jeder Gemeinde. Die Schulküchen und die Nähzimmer der Schulhäuser waren auch am Abend oft besetzt.

Verlorene Hauswirtschaftkompetenzen

Es ist ein Phänomen der Wohlstandsgesellschaften, dass die Tätigkeiten und Kompetenzen, welche direkt etwas mit der untersten Stufe der Bedürfnispyramide zu tun haben, an Wert verlieren.
Dazu gehören alle Arten von «Care-Arbeit»: Kochen, das Wohnumfeld und die Kleider pflegen, Kinder und andere Familienmitglieder betreuen … Wer interessiert sich schon für die Grundbedürfnisse wie Essen, Schlafen, Kleider zum Anziehen, eine saubere Umgebung – sie werden ja sowieso erfüllt.
Zwar sind sie absolut «systemrelevant», das wissen wir seit Corona alle. Aber: Sie sollen möglichst wenig kosten; man will keine Zeit in die Arbeit, die damit zusammenhängt, investieren. Viele wursteln einfach etwas zusammen. Man ist weit weg von professionellem Handeln, so etwas wie «Best Practice» gibt es kaum. Aus den Lehrplänen der Volksschule sind Kochen, Hauswirtschaft und Textiles Gestalten fast ganz verschwunden.

Themenschwerpunkt «Nachhaltige Ernährung»

→ «Nachhaltige Ernährung», Seite 5
→ «Stimmen aus zwei kantonseigenen Verpflegungsbetrieben», Seite 7
→ «Nachhaltiger Networking-Lunch für Gastrobetriebe», Seite 9
→ «Teamgeist in der Küche – Umami entdecken», Seite 13
→ «Food Waste hinnehmen? Nein, aktiv werden!», Seite 15

Johanna Schaufelberger, Leiterin Sparte Bäuerinnen & Gesundheit, Strickhof.
Quelle: Strickhof

Handlungsempfehlungen: Kochen lernen

- Schulküchen und Wissen der Hauswirtschaftslehrerinnen in der Gemeinde nutzen
- Kursangebot schaffen und subventionieren
- Anlässe für Bevölkerung, Mitarbeitende, Schulkinder durchführen
- Von Food-Informationen inspirieren lassen
- Selber kochen!

Linsenpfannkuchen (mit Berg- oder Belugalinsen oder roten Linsen)

200 g Linsenmehl
in eine Schüssel geben (Linsen lassen sich im Cutter gut zerkleinern)
1 TL Kräutersalz
dazugeben, mischen
3 dl Mineralwasser mit Kohlensäure zugeben, mischen, 20 Minuten quellen lassen
1 EL Öl
zugeben

In einer Bratpfanne Öl erhitzen und darin kleine Pfannkuchen ausbacken. Heiss, warm oder kalt mit einem Salat als Mahlzeit servieren – oder mit einem Dip als Apéro-Snack.

Linsensalat mit Gerste für 4 Personen

(gute Resteverwertung, die Zutaten sind variabel)

1 Tasse gekochte Linsen
1 Tasse gekochte Gerstenkörner (Alternativ 1 Tasse Maiskörner aus der Dose)
1 Tasse gewürfelte, rohe Rüebli
1 Tasse gewürfelte, gekochte Kartoffeln (festkochend)
1 Tasse gekochte, gewürfelte Randen
2 Tassen Eisbergsalat (in kleine Streifen geschnitten)

Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

Salatsauce:
1 Tasse Naturjoghurt
1 zerdrückte Knoblauchzehe
2 EL Öl
1 EL weisser Essig
Salz, Pfeffer, je eine Prise Paprika, Currypulver, gemahlener Kümmel

Alles zu einer sämigen Sauce verrühren und sorgfältig mit den anderen Zutaten mischen.
Dazu passt kräftiges Vollkornbrot.

Beide Hülsenfruchtrezepte sind simpel und schnell und stammen von der ZHAW-Dozentin und Mitautorin des «Klimatopfs», Dr. Christine Brombach.

«Klimatopf», das neue Standard-Kochbuch mit einfachen vegetarischen und veganen Gerichten von Franziska Stöckli und Christine Brombach.
Quelle: AT Verlag

Rezepte aus dem «Klimatopf»

Der «Klimatopf» (links) ist ein Koch- und Lehrbuch von Franziska Stöckli und Christine Brombach, das 2024 im AT Verlag erschienen ist. Neben einfachen, in jeder Küche nachkochbaren Gerichten (Rezepte links), die auf Hiltl-Rezepten basieren, gibt es spannende Hintergrundinformationen und praktisches Ernährungswissen.
Das 365 Seiten dicke Buch ist gleichzeitig visionär und pragmatisch, in verständlicher Sprache geschrieben und sehr schön bebildert.

2024, AT Verlag, ISBN: 978-3-03902-245-8

Grosses, billiges Konsumangebot

Der Durchschnittshaushalt gibt in der Schweiz weniger als zehn Prozent des Einkommens für Lebensmittel aus. Nahrungsmittel sind im Verhältnis zum Einkommen immer billiger geworden. Gleichzeitig ist das Angebot an Essen explodiert. An jeder Strassenecke steht ein Take Away, Tankstellenshops sind 24 Stunden offen, Food Delivery ist ein Erfolgsmodell. Es sind jedoch nicht unbedingt Lebensmittel, Gerichte und Getränke, die als gesund oder nachhaltig gelten, deren Konsum sich vervielfacht hat.

Die Nebenwirkungen

Das hat unerwünschte Nebenwirkungen. Auf der einen Seite gesundheitlicher Art. Ein zunehmender Anteil der Bevölkerung ist übergewichtig. Bereits Primarschulkinder leiden an Diabetes Typ 2, der früher «Altersdiabetes» hiess. Über die Folgen des grassierenden Übergewichts sind wir bestens informiert. Neben Diabetes Typ 2 sind es vor allem Herz-Kreislauf-Probleme und Gelenkschäden.
Negative Begleiterscheinungen gibt es aber auch sozial. Über die miesen Löhne derjenigen, die als «Food Kurier» arbeiten, wurde in den Medien öfter berichtet. Löhne von um die 15 Franken pro Stunde sind an der Tagesordnung. Denken die Konsumierenden daran, wenn sie es sich be-

Früher wurden hierzulande noch viele Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen oder Bohnen gegessen, zum Beispiel als Linsensuppe mit Gemüse.
Quelle: Katrin Gilger, Flickr, CC BY-SA 2.0.

Dieses vielseitige Buffet (inkl. Infos zu den Gerichten) wurde an einem Hülsenfrüchte-Kochkurs am Strickhof fotografiert.
Quelle: Strickhof

quem machen vor dem Fernseher und nebenbei abends um 23 Uhr ihr Sushi oder ihr Thai Curry verschlingen? Ich glaube kaum.

Zeit sparen am Essen

Wir sind als Gesellschaft permanent gestresst. Haben wir weniger Zeit als früher? Eine rhetorische Frage natürlich. Wahrscheinlich versuchen wir, mehr in unsere Tage hineinzustopfen. Überall soll deshalb Zeit gespart werden, am liebsten bei den oben erwähnten Arbeiten, die mit den Grundbedürfnissen zusammenhängen.

«Food» ist interessant, aber selbst kochen?

Interessanterweise gibt es unzählige Food Blogs, Kochsendungen und Tutorials, die mit Themen rund um Kochen und Essen viele Menschen faszinieren. Keine Sonntagszeitung, die ich lese, in der nicht mindestens eine Reportage etwas mit Ernährung zu tun hat.
Das Thema finden die meisten also nicht per se langweilig. Nur: Wie komme ich vom passiven Konsumieren von Kochvideos, vom gedankenlosen Essenbestellen rund um die Uhr, zum stressfreien, lustvollen Kochen und bewussten Essen?

Lösungsansatz: Kochen lehren und Kochen lernen!

Mein Ansatz ist altmodisch und sehr pragmatisch: Man muss es «selbst» tun, sonst lernt man es nicht. Basiskompetenzen im Kochen kann man nur lernen durch Tun. Es braucht meiner Meinung nach eine praktische Bildungsoffensive.
Mein Wunsch wäre, dass die Schulküchen, die in vielen Gemeinden zum Glück noch vorhanden sind, wieder vermehrt für ihren ursprünglichen Zweck genutzt werden: Kochen lehren und Kochen lernen! Jede Person, die über Basiskompetenzen im Kochen verfügt, kann in maximal einer Dreiviertelstunde viele verschiedene Gerichte kochen. Aus richtigen Nahrungsmitteln, saisonal, nachhaltig, preisgünstig und gesund.

Kursangebot schaffen

Falls Sie in ihrer Gemeinde noch Hauswirtschaftslehrerinnen haben, was ich Ihnen wünsche, sprechen Sie mit ihnen über mögliche Kursangebote! Subventionieren Sie dieses Kursangebot, es ist gut investiertes Geld!

Hülsenfrüchte sind Weltbürgerinnen

In fast allen Küchen der Erde werden sie seit Jahrhunderten gekocht. Vom Linsencurry in Indien bis zu Tofugerichten in unendlich vielen Varianten in Japan … Von traditionellen Speisen aus Kichererbsenmehl in Äthiopien über «Albleisa mit Spätzle» in Baden-Württemberg bis zum Bohneneintopf in Süd- und Mittelamerika …
Bohnen, Erbsen und Linsen sind preisgünstig und liefern pflanzliche Proteine, die in geschickten Kombinationen eine hohe biologische Wertigkeit haben. Ausserdem enthalten sie Stärke und Nahrungsfasern, sättigen also gut und liefern Vitamine und Mineralstoffe.
In wohlhabenden Gesellschaften wurden sie durch den steigenden Fleischkonsum verdrängt bzw. zum Tierfutter degradiert. Jetzt erobern sie sich ihren Platz auf unseren Tellern zurück, und das ist gut so!

Dany Schulthess,
Strickhof Fachstelle Betriebsentwicklung
Telefon 058 105 85 95
dany.schulthess@strickhof.ch
www.strickhof.ch,
https://swiss.legumehub.eu/
Quelle: Strickhof

«Netzwerk Protein Power» – Proteinpflanzen für die menschliche Ernährung

Herr Schulthess, wie ist es zur Idee für das «Netzwerk Protein Power» gekommen?

Proteine sind zentral wichtige Nährstoffe. Als Agronom und Sportler habe ich mich immer für Ernährungsfragen interessiert. Auch in Wohlstandsgesellschaften ist die Versorgung mit genügend Protein nicht immer selbstverständlich, vor allem bei älteren Menschen.

An meinem früheren Arbeitsplatz in der Lebensmittelindustrie ist mir aufgefallen, dass es nicht möglich war, Hülsenfrüchte aus der Schweiz als Rohstoff zu bekommen. Hülsenfrüchte sind Basis für viele Gerichte wie Falafel, Tofu oder Hummus. Pflanzenbasierte Lebensmittel und Gerichte sind im Trend. Sie sind ein Beitrag, um die Nachhaltigkeitsziele zu erreichen. Leider müssen diese Rohstoffe zum allergrössten Teil irgendwoher importiert werden.

Ich begann, mich für die Möglichkeiten der Produktion im Inland zu interessieren. Weil man in der Gruppe schneller lernt, und in der Landwirtschaft jedes Jahr nur eine Chance für einen Anbauversuch hat, lag es auf der Hand, ein Netzwerk zu gründen. Darin sind nicht nur Produzentinnen, sondern auch Verarbeiter (wie z.B. Mühlen), Köchinnen und Betriebe der Lebensmittelindustrie vertreten.

Was waren Ihre Highlights bisher?

Am Anfang standen den Produzenten zwei Kichererbsensorten zur Verfügung. Unterdessen sind es rund 15 Sorten. Da hat sich einiges getan. Ausserdem arbeiten Leute zusammen am gleichen Thema, die früher Konkurrenten waren. Und: Der Anbau und Absatz von einheimischer Soja zu Speisezwecken haben sich gut etabliert. Es gibt einige erfolgreiche Start-ups, die auf die Karte «Pflanzliche Proteine aus der Schweiz» setzen.

Und wie sieht es mit Ernüchterungen aus?

Leider harzt es bei allen Hülsenfrüchten, ausser bei der Soja, mit dem Absatz. Zwar finden es viele super, dass Schweizer Landwirte Hülsenfrüchte produzieren. Wenn es dann darum geht, die Ware abzunehmen und weiterzuverarbeiten, halten sich die potenziellen Partner und Konsumentinnen und Konsumenten vornehm zurück. Das ist sehr schade!

Wie geht es mit dem Netzwerk weiter?

Wir arbeiten weiter und versuchen, neue Partner ins Boot zu holen, vor allem auch aus der Gastronomie. Am 29. November ist unsere nächste Fachtagung im Strickhof in Lindau. Diese richtet sich an alle interessierten Personen, also auch an Konsumentinnen und Konsumenten.

Dem Anbau von Eiweisspflanzen zur menschlichen Ernährung in der Schweiz will das Netzwerk Protein Power Schub verleihen. Im Bild: Versuchsfeld mit Kichererbsen, Freudwil.
Quelle: Netzwerk Protein Power