



Praktisch, genussvoll, nachhaltig: drei Schulun- gen, ein Ziel

Hülsenfrüchte sind eine wertvolle, klimaschonende Proteinquelle. Meist fehlt aber die Erfahrung, wie man damit kocht. In der Baudirektion konnten Mitarbeitende Kurse besuchen, die sie informieren und motivieren. Viele werden zu begeisterten Multiplikatorinnen und Multiplikatoren von Kichererbse und Co.

Gina Spescha, Projektleiterin Umwelt Koordinationsstelle für Umweltschutz Generalsekretariat

Baudirektion Kanton Zürich
Telefon 043 259 49 15
gina.spescha@bd.zh.ch

Sarah Böttlinger, Projektleiterin Klimaschutz
Abteilung Luft, Klima, Strahlung AWEL

Baudirektion Kanton Zürich
Telefon 043 259 43 60
sarah.boettlinger@bd.zh.ch
→ www.zh.ch/nachhaltige-ernaehrung
→ Themenschwerpunkt «Nachhaltige Ernährung», ZUP109, 2024

Geht es um pflanzliche Proteine, sind Hülsenfrüchte die Stars in der Küche. Sie sind vor allem aus Salaten oder Currys bekannt. Doch Hülsenfrüchte können so viel mehr und lassen sich unglaublich vielseitig einsetzen: vom morgendlichen Müesli über Glace bis hin zu knusprigen Crackern, zum Apéro und sogar Kaffee. Hülsenfrüchte gehen immer!

Auch die 2024 neu angepasste Lebensmittelpyramide der Schweizer Gesellschaft für Ernährung (SGE) empfiehlt, seltener Fleisch zu essen und dafür mehr Hülsenfrüchte wie z.B. Linsen oder Kichererbse in den Speiseplan einzubauen. Dies ist nicht nur gut für die Gesundheit, sondern auch für das Klima.

Nicht allen bekannt ist jedoch, wie man Hülsenfrüchte am besten für eine leckere Mahlzeit verarbeitet. Praktische Erfahrung und gute Beispiele erleichtern es, die Hülsenfrüchte einfach und regelmässig zu verwenden.

Workshop: Kichererbse, Linsen und Co. im Rampenlicht

Das war ein guter Grund, die verschiedenen Hülsenfrüchte auch beim diesjährigen interaktiven Workshop der Baudirektion im Rahmen der FOOD ZURICH in den Mittelpunkt zu stellen. Mitarbeitende der kantonalen Verwaltung hatten im Juni die Möglichkeit, sich ausserhalb ihrer regulären Arbeitszeit für diesen beliebten Koch-Workshop anzumelden (Artikel «Tofu, Seitan, Tempeh und Co. – in der Würze liegt die Kraft», ZUP109, 2024).

Zahlreiche Teilnehmende aus unterschiedlichen Direktionen und Ämtern nutzten die Gelegenheit, einen Abend lang unter Anleitung erfahrener Kochprofis in die vielfältige Welt von Kichererbse, Linsen und Co. einzutauchen.

«Ich habe bis zu Eurem Workshop geglaubt, dass Hülsenfrüchte im Salzwasser länger zum Garen brauchen und dass rote Linsen eine eigene Sorte sind und nicht einfach geschälte braune Linsen.»

Christine, Finanzdirektion

Neben spannenden Hintergrundinfos zu Herkunft, Nährwerten und Zubereitungsmöglichkeiten standen vor allem praxisnahe Küchentipps und genussvolle Verkostungen im Zentrum des Abends.

«Zu Hause probiere ich nun vermehrt Menüs mit Hülsenfrüchten in meinen Speiseplan zu integrieren.»

Lukas, Gesundheitsdirektion

Besonders für Staunen sorgte das Dessert: Kokosbällchen aus weissen Bohnen – geschmacklich überzeugend und völlig unerwartet (Rezept Seite 16). «Ich hätte nie gedacht, dass weisse Bohnen so gut in ein Dessert passen – die Kokosbällchen waren mein Highlight!», meinte eine Teilnehmerin begeistert. Auch der dazu passende aromatische Lupinenkaffee über-

Mindestens einmal pro Woche Hülsenfrüchte



Manuela Bamert, Bereichsleiterin
Bereich Bäuerinnen/bäuerlicher
Haushaltsleiter
Strickhof Winterthur-Wülflingen, ALN
Telefon 058 105 80 65
manuela.bamert@strickhof.ch
www.strickhof.ch → Kurse
Quelle: Baudirektion

Frau Bamert, der Strickhof bietet Kurse an mit dem Titel «Hülsenfrüchte – Superstars der Küche». Was ist so besonders an Hülsenfrüchten?

Hülsenfrüchte unterstützen eine ausgewogene Ernährung und fördern ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Sie liefern neben verschiedenen Mineralstoffen reichlich Proteine, Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate.

Sind Sie interessiert, mehr über Hülsenfrüchte und ihre Zubereitung zu erfahren? Wir bieten am Strickhof ein vielfältiges Kursprogramm.

Wie kann ich mehr Hülsenfrüchte in meinen Alltag einbauen? Und wie oft sollte ich Hülsenfrüchte in meine Ernährung integrieren?

In der Küche sind sie vielseitig einsetzbar, ob als Basis für Eintöpfe, Suppen, Currys, Salate, Aufstriche oder als Fleischersatz. Hülsenfrüchte lassen sich in vielen Gerichten kreativ integrieren. Sie eignen sich sowohl für vegetarische als auch für fleischhaltige Mahlzeiten, sind preiswert sowie korrekt gelagert bis zu zwei Jahre lang lagerfähig.

Die Empfehlung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung ist, pro Tag mindesten eine Portion Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch, Fisch oder eine weitere pflanzliche Proteinquelle einzubauen. Mindestens einmal pro Woche sollten dies Hülsenfrüchte wie z.B. Linsen, Kichererbsen, rote und weisse Bohnen sein. Um alle essenziellen Aminosäuren abzudecken, empfiehlt sich die Kombination verschiedener Quellen wie z. B. Linsen mit Reis, Kichererbsen mit Quinoa, Hummus mit Vollkornbrot, Bohnen mit Mais.

Welche Rolle spielen Hülsenfrüchte in der nachhaltigen Ernährung?

Hülsenfrüchte sind eine umweltfreundliche, ressourcenschonende und nährstoffreiche Komponente nachhaltiger Ernährung. Für eine Portion Hülsenfrüchte brauchen wir in der Produktion viel weniger Wasser und Fläche als für eine Portion tierischer Produkte.

Sind Hülsenfrüchte wirklich schwer verdaulich?

Hülsenfrüchte sind nicht grundsätzlich schwer verdaulich. Sie enthalten Bestandteile, welche durch die Zubereitung eliminiert werden sollten, da sie sonst bei einigen Menschen Blähungen und Völlegefühl verursachen können.

Mit folgenden Tipps kann man die Bekommlichkeit erhöhen:

- Lange einweichen (8–12 Stunden), Einweichwasser abgiessen.
- Hülsenfrüchtekonsum in der Ernährung langsam steigern, mit kleinen Portionen beginnen.
- Vollständig garkochen.
- Gewürze wie Kümmel, Fenchel oder Ingwer beifügen, diese unterstützen die Verdauung.

Interview: Gina Spescha

Kokosbällchen mit weissen Bohnen

200 g weisse Bohnen, gekocht
(ca. 100 g rohe Bohnen)
100 g Kokosmus*
50 g Puderzucker
(Oder: Xylit/Birkenzucker)
50 g helles Mandelmus
(dunkles ist farblich weniger hübsch)
Ein paar geröstete Mandeln für die Mitte
Kokosflocken zum Wälzen

1. Bohnen über Nacht einweichen.
2. Einweichwasser abgiessen, in frischem Wasser 45–60 Min. kochen.
3. Bohnen pürieren.
4. Kokosmus schmelzen (z.B. in einem kleinen Topf oder Wasserbad).
5. Kokosmus, Puderzucker und Mandelmus beigeben, zu einer breiigen Masse vermengen.
6. Die Masse für 10 Min. in den Kühlschrank stellen, damit sie fest wird.
7. Optional: Mandeln im Ofen oder in der Pfanne rösten, bis sie duften.
8. Aus der gekühlten Masse kleine Kugeln formen, in die Mitte eine

Mandel geben und anschliessend in Kokosflocken wälzen.

9. Im Kühlschrank aufbewahren oder in den Tiefkühler geben.

Rezept: LinsenLena

* Achtung: Es handelt sich nicht um Kokosölfett, sondern um püriertes Kokosnuss-Fruchtfleisch.



Kokosbällchen sind ein leckeres Dessert aus weissen Bohnen. Die Hülsenfrüchte schmeckt man nicht heraus.

Quelle: Baudirektion

Veganaise

(ca. 500 ml)

180 ml Sojamilch

15 ml Apfelessig

9 g Senf

6 g Alpensalz

270 g Sonnenblumenöl (kein kaltgepresstes Öl verwenden)

1. Sojamilch, Essig, Senf und Salz in einem Mixer kurz verrühren.
2. Öl langsam dazugießen und auf mittlerer Stufe emulgieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
3. Nach Belieben mit Salz, Zitronensaft oder etwas Zucker abschmecken.

Da in der Veganaise keine tierischen Produkte enthalten sind, ist sie länger haltbar als Mayonnaise.

Rezept: DasPure



Gewusst, wie!!! Die Teilnehmenden stellten fest, wie einfach das Kochen mit Hülsenfrüchten ist, und lernten ein paar Tricks und Kniffe zum Würzen und Zubereiten.

Quelle: Baudirektion

raschte viele mit seinem vollmundigen Aroma und dem nachhaltigen Charakter. Einige konnten kaum glauben, wie vielseitig Hülsenfrüchte tatsächlich sind. Viele Teilnehmende nahmen sich vor, die neuen Ideen direkt in den Alltag mitzunehmen. Neben dem Kulinarischen wurden auch die Begegnungen mit neuen Kolleginnen und Kollegen sehr geschätzt. Die positive Resonanz zeigt: Solche Workshops verbinden, fördern den Austausch und machen Lust, Neues auszuprobieren, sowohl im Kollegenkreis als auch zu Hause in der eigenen Küche.

Profischulung für Köchinnen und Köche der kantonalen Verpflegungsbetriebe

Auch in den Küchen der kantonseigenen und kantonsnahen Verpflegungsbetriebe ist das Thema nachhaltige Ernährung angekommen. In einem zweistufigen Kursprogramm – Basiskurs und Masterclass – erhielten Köchinnen und Köche sowie Hauswirtschaftslehrerinnen vom Strickhof praxisnahe Inputs für eine zeitgemäße Menügestaltung.

«Fermentieren war für mich Neuland – nun weiss ich, wie vielseitig sich die Produkte verwenden lassen. Diese Begeisterung kann ich direkt in meinen Unterricht mitnehmen.»

Bettina Rinderknecht, Hauswirtschaft an Mittelschulen, Strickhof

Im Basiskurs lag der Fokus auf vegetarischer und veganer Ernährung. Die Teilnehmenden degustierten verschiedene pflanzliche Fleischalternativen, stellten selbst Tofu und Veganaise (Rezept Seite 16) her und tauchten in die Welt der Gewürze ein. Beim gemeinsamen Kochen und Geniessen zeigte sich schnell: Nachhaltig schmeckt auch raffiniert und vielfältig. Die Masterclass knüpfte daran an und vertiefte das Wissen. Besonders spannend war der «Deep Dive» in die Themenwelt von Fermentation und Umami. Gemeinsam wurden Kimchi und milchsäurefermentiertes Gemüse zubereitet. Ein Vorgang, der saisonales Gemüse haltbar und dadurch über die Saison hinaus verfügbar macht. Miso, Shoyu und weitere fermentierte Würzpастen aus Schweizer

«Pflanzliche Eiweissquellen werden immer wichtiger. Im Kurs haben wir gelernt, wie einfach sich guter Tofu herstellen lässt – dieses Wissen geben wir nun in der Ausbildung der Köchinnen und Köche weiter.»

Michael Fisler und Thomas Rüegg, Allgemeine Berufsschule Zürich

Ackerfrüchten eröffneten neue Möglichkeiten, pflanzliche Proteine aromatisch und attraktiv zuzubereiten. Als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren tragen die Teilnehmenden ihr Wissen nun weiter – sei es durch gezielte Tipps im Küchenalltag oder durch kreativ komponierte Gerichte, die Lust auf mehr pflanzenbasierte Küche machen.



Besonders begeistert hat alle das Degustieren des Gekochten. Es führte zur Erfahrung, wie fein eine klimaschonende Küche ist.

Quelle: Baudirektion



Hülsenfrüchte sind eine gute Basis für vielseitige, leckere und bekömmliche Gerichte. Das Wissen anwenden kann man in Grossküchen, beim Organisieren eines Anlasses oder auch daheim beim Kochen – und so sich selbst wie auch dem Klima etwas Gutes tun.

Quelle links: Pixabay, rechts: Baudirektion

Schulung mit Kochkurs für Sekretariate und Assistenz

Nicht nur in den Kantinen, auch bei internen Veranstaltungen spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Sekretariate und Assistenz haben dabei einen direkten Hebel: Sie bestellen Caterings, organisieren Apéros, bestücken die Kaffeeküchen und gestalten so das kulinarische Angebot für viele Gäste.

In einer auf ihre Arbeitsrealität zugeschnittenen Schulung lernten die Teilnehmenden daher Grundlagen nachhaltiger Ernährung kennen. Sie probierten pflanzliche Alternativprodukte, erhielten Hintergrundwissen zu den Zusammenhängen zwischen Ernährung, Klima und Umwelt und kochten gemeinsam einfache, alltagstaugliche Gerichte.

Besonders eindrücklich war der Blick auf den Einfluss von Bestellungen: Wer bei Anlässen gezielt auf klimafreundliche Menüs setzt, ermöglicht Gästen niedrigschwellig neue Geschmackserlebnisse – und leistet gleichzeitig einen Beitrag zur Reduktion der Treibhausgasemissionen. Die Rückmeldungen waren eindeutig: Der Kurs vermittelte praxisnahes Wissen und zeigte, dass nachhaltige Ernährung nicht kompliziert sein muss, sondern oft mit kleinen Entscheiden beginnt.

«Der Kurs war sehr wertvoll und hat mir vor allem gezeigt, dass man mit vielen verschiedenen pflanzlichen Produkten sehr feine Gerichte kochen kann.»

Aline Kämpfen, Baudirektion

Schulungen, die wirken

Die drei Weiterbildungsangebote zeigen: Nachhaltige Ernährung ist vielseitig, genussvoll und kann praxisnah vermittelt werden. Ob beim gemeinsamen Kochen, beim Ausprobieren neuer Zutaten oder durch bewusste Entscheide im Arbeitsalltag – jeder Beitrag zählt.

Mit diesen Schulungen setzt der Kanton Zürich ein klares Zeichen im Rahmen seines «Leitbilds Nachhaltige Ernährung». Ziel ist es, die Mitarbeitenden zu befähigen, Wissen und Motivation für eine klimafreundlichere Ernährung in ihren Berufsalltag und darüber hinaus mitzunehmen – und so Schritt für Schritt zu einem zukunftsfähigen Ernährungssystem beizutragen.

Fit für die Zukunft machen



Stefan Gretler
Bereichsleiter Betriebsküchen
Strickhof Eschikon, Lindau, ALN
Telefon 058 105 98 94
stefan.gretler@strickhof.ch
www.strickhof.ch → Campus →
Gastronomie → Lindau
Quelle: Baudirektion

Herr Gretler, was hat Sie dazu bewogen, mit Ihrem Team einen Kurs zum Thema «kulinarisches Potenzial von Hülsenfrüchten» zu besuchen?

Der Anteil an Gästen, die sich bewusst in diesem Segment verpflegen, wächst stetig. Um uns auch in diesem Bereich «fit für die Zukunft» zu machen, sind solche Weiterbildungsmassnahmen wichtig und zielführend.

Welche Erkenntnisse oder Fähigkeiten haben Sie und Ihr Team im Kurs gewonnen, die Sie nun in Ihrer Küche umsetzen können?

Der Kursleiter Pascal Haag verstand es vorzüglich, die Teilnehmenden an seiner Begeisterung für die Thematik teilhaben zu lassen. In Erinnerung bleibt die Einfachheit, mit relativ wenig Zusatzaufwand eine grosse Geschmacksvielfalt zu kreieren.

Warum sind klimafreundliche Menüangebote heute aus Ihrer Sicht wichtig – und welchen Tipp geben Sie anderen Küchenchefinnen und Küchenchefs, die darüber nachdenken, einen solchen Kurs zu besuchen?

Das Bewusstsein der Gäste hin zu ressourcenschonender Verpflegung wird sich in allen Bereichen der Gastronomie immer mehr etablieren. Da es sich hierbei nicht um einen Food-Trend, sondern um eine Neuorientierung am Markt handelt, sind Weiterbildungen unerlässlich.

Interview: Sarah Böttinger