

# Arbeit für die Klimawerkstatt

## Vegane Küche

**Verfasser:** Kevin Kaufmann  
Debora De Nunzio  
Fabian Mohler

**Klasse:** K14- 17B GIBM  
**Lehrkraft:** Marc Rauh

**Projektkategorie:** Innovation

## **Inhaltsverzeichnis**

	<b>Seite:</b>
<b>1 Einleitung</b>	<b>3</b>
<b>1.1 Ausgangslage</b>	<b>3</b>
<b>1.2 Motivation</b>	<b>3</b>
<b>2 Ideensuche/ Projektdefinition</b>	<b>4</b>
<b>2.1 Projektdefinition</b>	<b>4</b>
<b>2.2 Zielsetzungen</b>	<b>4</b>
<b>2.3 Umsetzbarkeit</b>	<b>5</b>
<b>3.1 Fragen</b>	<b>5</b>
<b>3.2 Aufgabenplan</b>	<b>6</b>
<b>3 Rezepte</b>	<b>7</b>
<b>3.1.1 Vegane Apfel-Vanille Muffins</b>	<b>7</b>
<b>3.1.2 Vegane Schoko-Randen Muffins</b>	<b>8</b>
<b>3.1.3 Vegane Tofuplätzli im Haselnussmantel an pikanter Paprikasauce</b>	<b>9</b>
<b>3.1.4 Vegane Vanillecrème</b>	<b>11</b>
<b>3.1.5 Veganes Schokoladenmousse</b>	<b>12</b>
<b>3.1.6 Das Selbstexperiment von Kevin</b>	<b>13</b>
<b>3.1.7 Was ziehen wir für eine Lehre aus unserem Projekt?</b>	<b>13</b>
<b>3.1.8 Arbeitsjournal</b>	<b>14</b>
<b>3.1.9 Schlusswort</b>	<b>15</b>

# 1 Einleitung

## 1.1 Ausgangslage

Bei der Vorstellung bei der Klimawerkstatt von Herr Linus Grob erfuhren wir, dass Vegan Kochen weniger Co2 ausstösst, als wenn man Gerichte mit Fleisch zubereitet. Uns hat das Thema sofort interessiert, da es mit unserem Beruf als Koch sehr viel zu tun hat. Wir fanden es super, da Vegan zu kochen eine Herausforderung ist und wir Herausforderungen lieben. Deshalb suchten wir die Herausforderung und haben uns das Ziel gesetzt Vegane Rezepte selber auszudenken und zu probieren.

## 1.2 Motivation

Herr Grob hat uns erzählt, dass es in unserer Branche nicht viele Einreichungen von Projekten gibt, und für uns war von Anfang an klar, dass wir etwas machen wollten, was mit unserem Beruf zu tun hat. Wir fanden auch, dass die Aussage von Herr Grob, dass Vegan Kochen weniger Co2 ausstösst, als wenn man mit Fleisch kocht super, denn es war eine Herausforderung, die wir sehr gerne angenommen haben und versucht haben, dies in die Wirklichkeit umzusetzen. Unsere Motivationsthema Nr.1 war: „Wieso sollte man auf etwas verzichten, nur weil man nachhaltig denkt?“ Dieser Spruch begleitet uns über die ganze Zeit heraus und war immer der Hintergedanke, wieso wir gerade dieses Projekt realisierten. Als wir unsere Idee mit Herrn Rauh besprochen haben, war er auch der Meinung, dass die Idee gut sei und wir doch versuchen sollten, die Kantine, in der wir viel zu Besuch sind zu überreden, einige der Rezepte auf ihren Menüplan aufzunehmen.

## 2 Ideensuche/ Projektdefinition

### 2.1 Projektdefinition

Wir drei waren uns am Anfang noch nicht wirklich schlüssig, was wir als Projekt machen wollen. Zuerst wollten wir etwas über nachhaltige Energie machen. Doch wir haben schnell herausgefunden, dass keiner von und Drei richtig Freude für dieses Thema aufbringen kann. Danach suchten wir nach anderen Themen und danach kam uns die Idee Rezepte für Veganer zu entwickeln.

Deshalb ist unser Projekt, dass wir uns mit Sorgfalt ausgesucht haben, ein Sensibilisierungsprojekt, da wir unsere Rezepte selbst entwickelt und unsere Rezeptblätter selbst gestaltet und entwickelt haben.

### 2.2 Zielsetzungen

#### Was wollen wir erreichen?

Alle: „Wir wollen Rezepte selber entwickeln und mit unserem Projekt so viele Menschen wie möglich dabei erreichen“.

Fabian Mohler: „Mit dem Projekt möchte ich Menschen dazu bewegen nicht mehr so viel Fleisch zu essen. Es gibt viele Variationen an Lebensmitteln die statt Fleisch verwendet werden können. Ich freue mich auf diese Herausforderung und ich denke, dass wir dies gut bewältigen werden.“

Debora De Nunzio: „Ich will das die Tiere ein schöneres Leben haben und das unsere nächste Generation auch etwas von unserer Natur hat.“

Kevin Kaufmann: „Ich will mit diesem Projekt zeigen, dass man auf nichts verzichten muss, nur weil man nachhaltig denkt. Ich begreife zum Beispiel auch nicht, wieso man ein Produkt von weither Importiert, wenn es bei uns so viele Möglichkeiten gibt. Die Schweiz ist sehr bekannt wegen ihrer Landwirtschaft, wieso also nicht darauf zurückgreifen? Ich möchte mit diesem Projekt zeigen, dass es nicht „komisch“ ist, wenn man Vegetarisch oder Vegan ist, sondern will zeigen, dass diese Menschen eigentlich meinen vollsten Respekt verdienen.“

## 2.3 Umsetzbarkeit

Da wir uns alle Drei in einer Lehre als Köchin/Koch befinden, war die Frage, ob wir die ganzen Dinge auch kochen können schon geklärt. Wir haben unsere Chefs gefragt, ob es in Ordnung gehen würde, wenn wir für das Projekt zum Thema Klimaschutz einige Dinge ausprobieren dürften. Unsere Chefs fanden die Idee super und damit war die Frage der Umsetzbarkeit auch bereits geklärt.

# Projektplanung

## 3.1 Fragen

1. Wie viel Zeit steht Ihnen für die Umsetzung zur Verfügung?
  - Wir haben Zeit bis zum Abgabetermin am 22. März 2015
2. Wer kann Sie unterstützen?
  - Der Lehrer (Herr Rauh), unsere Lehrbetriebe, Herr Grob
3. Welche Aufgaben müssen übernommen werden?
  - Jeder muss einige Teilaufgaben übernehmen, die zur Realisierung unseres Projektes von grosser Bedeutung sind.
4. Welche Probleme können auftreten?
  - Die selbsterfunden Rezepte können nicht immer hinhauen.
  - Es könnte ein Zeitdruck entstehen, da die Zeit recht Knapp ist und wir alle Rezepte selbst erfinden.
  - Die Frage, wer die Kosten übernimmt, muss geklärt werden.
5. Wer kann Ihnen in diesem Fall weiterhelfen?
  - Der Lehrer (Herr Rauh), unsere Lehrbetriebe, Herr Grob
  - Bei der Rezeptentwicklung könnten uns einige bekannte Köche weiterhelfen.
6. Brauchen Sie zusätzlich sonstige Unterstützungen?
  - Eventuell brauchen wir in den Finanzlagen Unterstützung.

## 3.2 Aufgabenplan

Da es eine Herausforderung ist, Vegane Rezepte selber zu entwickeln, machten wir uns zuerst einmal im Internet über die vielen verschiedenen Produktalternativen für Veganer schlau. Als wir dann genügend Informationen gesammelt haben, war für uns klar, dass wir mit der Umsetzbarkeit sofort beginnen. Unser Ziel ist es ja, so viele Menschen wie möglich mit unserem Projekt zu erreichen. Natürlich war dies nicht immer leicht, trotzdem gelang es uns, eigene Rezepte zu kreieren.

Unsere Aufgabenaufteilung lautete wie folgt:

**Fabian und Debora: Vegane Rezepte zubereiten.**

**Kevin: Vegane Rezepte entwickeln und zubereiten.**

## 3                    **Rezepte**

### 3.1.1 **Vegane Apfel-Vanille Muffins**

Quelle: Kevin Kaufmann

Thema: Konfekt

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Gar/Zubereitungszeit: 45 Minuten

Rezept für: 4 Grosse oder 6 Mittelgrosse Muffins

Zutaten:

- 350gr            Mehl
- 100gr           Rohrzucker
- 180ml           Öl
- 180ml           Wasser
- 6                Vanilleschoten
- 100gr           Apfelmus
- 10gr            Backpulver
- 1gr              Zimt



Vorbereitung:

- Ofen auf 180 Grad vorheizen
- 4 Grosse oder 6 Mittelgrosse Muffin-Förmchen bereitstellen
- Vanilleschoten längs halbieren und das Mark herauskratzen
- Das Mehl mit dem Backpulver zusammen sieben

Zubereitung:

- Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren
- Die Masse in die vorbereiteten Muffin-Förmchen verteilen
- In der Ofenmitte bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen (Nadelprobe)

Fazit:

Dieses Rezept kam bei den Gästen aus der Cafeteria vom Spital Laufen sehr gut an. Eine Dame wollte sogar das Rezept für diese Muffins. Die Zubereitung ist recht einfach und das Entwickeln dieses Rezeptes hat mir grossen Spass gemacht.

### 3.1.2 Vegane Schoko-Randen Muffins

Quelle: Kevin Kaufmann

Thema: Konfekt

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Gar/Zubereitungszeit: 45 Minuten

Rezept für: 4 Grosse oder 6 Mittelhrosse Muffins

Zutaten:

- 100gr Mehl
- 20gr Haselnüsse, gemahlen
- 150gr Zucker
- 45ml Öl
- 5gr Backpulver
- 3 Vanilleschoten
- 1.5dl Wasser
- 5gr Zimt
- 30gr Kakaopulver
- 50gr Randen, gewaschen, geschält



Vorbereitung:

- Ofen auf 180 Grad vorheizen
- 4 Grosse oder 6 Mittelhrosse Muffin-Förmchen bereitstellen
- Vanilleschoten längs halbieren und das Mark herauskratzen
- Den Randen in Julienne (feine Stäbchen) schneiden
- Das Mehl, Backpulver und Kakaopulver zusammen sieben

Zubereitung:

- Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren
- Die Masse in die vorbereiteten Muffin-Förmchen verteilen
- In der Ofenmitte bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen (Nadelprobe)

Fazit:

Diese Muffins waren bei dem Team des Spitals Laufen sehr beliebt und schmeckten fantastisch. Anfänglich dachte ich die Randen würde man herausschmecken, doch dies stellte sich als Irrtum heraus.

### 3.1.3 Vegane Tofuplätzli im Haselnussmantel an pikanter Paprikasauce

Quelle: Kevin Kaufmann

Thema: /

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Gar/Zubereitungszeit: 30 Minuten

Rezept für: 4 Personen

#### Zutaten Tofuplätzli im Haselnussmantel

- 250gr Tofu, Nature
- 50gr Haselnüsse, gemahlen
- 5gr Salz
- 5gr Pfeffer, Schwarz, aus der Mühle
- 1.5dl Olivenöl

#### Zutaten pikante Paprikasauce:

- 1.5dl Sojaschlagcreme
- 1.5dl Sojamilch
- 150gr Peperoni, gerüstet
- 50gr Zwiebeln, gerüstet
- 5gr Salz
- 5gr Pfeffer, Schwarz, aus der Mühle
- 20gr Paprikapulver, süss
- 90gr Meerrettich, eingemachter
- 1 Banane
- 50gr Tomatenmark
- 50gr Ananas, gerüstet

#### Vorbereitung Tofuplätzli:

- Den Tofu in gleichmässig dicke Scheiben schneiden
- Den Tofu auf beiden Seiten mit dem Salz und dem Pfeffer würzen
- Die Tofu Tranchen in den gemahlenden Haselnüssen wenden

#### Vorbereitung Paprikasauce:

- Die Zwiebeln fein hacken
- Die Peperoni und die Ananas in kleine Stücke schneiden
- Die Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden



Zubereitung Tofuplätzli:

- Das Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen
- Die Tofuplätzli beidseitig Gold- Gelb sautieren (anbraten)
- Wenn die Plätzli Gold- Gelb sautiert worden sind, sie aus der Pfanne nehmen und in die Wärme stellen

Zubereitung Paprikasauce:

- Die Sojamilch und die Sojaschlagcreme in eine Pfanne geben
- Die restlichen Zutaten begeben und alles während 15 Minuten sieden
- Nach 15 Minuten die Sauce mit einem Stabmixer Mixen
- Die Sauce durch ein Sieb passieren und wieder ins Kochgeschirr zurückgeben
- Die Sauce nochmals aufkochen lassen
- Die Tofuplätzli aus der Wärme nehmen und auf warme Teller geben
- Die Tofuplätzli mit der Paprikasauce übergiessen und servieren

Fazit:

Dieses Rezept benötigt etwas mehr für die Zubereitung aber das Ergebnis ist fantastisch.

Da es im Spital Laufen momentan keine Veganer gibt haben wir dieses Gericht den Vegetariern gegeben und es kam sehr gut an.

### 3.1.4 Vegane Vanillecrème

Quelle: Kevin Kaufmann

Thema: Cremes

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Gar/Zubereitungszeit: 15 Minuten

Rezept für: 4 Personen

Zutaten:

- 6dl Sojamilch
- 4 EL Maisstärke (Maizena)
- 6 EL Zucker
- 4 Vanilleschoten



Vorbereitung:

- Die Maisstärke mit der Hälfte der Sojamilch anrühren
- Vanilleschoten längs halbieren und das Mark herauskratzen

Zubereitung:

- Den anderen Teil der Sojamilch mit dem Zucker zusammen aufkochen
- Vanillemark beifügen
- Angerührte Maisstärke begeben und zur Rose rühren

Fazit:

Dieses Gericht ist am Anfang gewöhnungsbedürftig wegen seiner eigenen Farbe. Da die Reismilch schon so eine Gelb-Bräunliche Farbe hat. Der Geschmack hingegen ist einwandfrei.

### 3.1.5 Veganes Schokoladenmousse

Quelle: Kevin Kaufmann  
Thema: Mousses und Schäume  
Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
Gar/Zubereitungszeit: 5 Minuten

Rezept für: 4 Personen

Zutaten:

- 2dl Sojaschlagcreme
- 20gr Rahmhalter
- 30gr Kakaopulver
- 70gr Zucker

Vorbereitung:

- Das Kakaopulver mit dem Rahmhalter vermischen

Zubereitung:

- Die Sojaschlagcreme mit dem Mixer Schlagen bis sie eine Cremige Konsistenz entwickelt
- Das Kakaogemisch begeben und weiter Schlagen
- Den Zucker einrieseln lassen und das ganze Steif schlagen
- Mit einem Dressiersack Portionen abfüllen und Servieren

Fazit:

Dieses Rezept kam bei den Köchen vom Spital Laufen und den Werterhaltungsangestellten sehr gut an und ein Kommentar lautete: „Da könnte man ja glatt Veganer werden“.



### 3.1.6 Das Selbstexperiment von Kevin

Kevin: „ Ich habe von uns dreien den Versuch gewagt, einige Tage ohne Fleisch zu leben. Wenn ich gekonnt hätte, hätte ich auch den Versuch gewagt Vegan zu leben für einige Tage, doch in meinem Beruf habe ich immer wieder mit Tierischen Lebensmitteln zu tun und muss auch Immer verschiedene Gerichte kochen. Deshalb habe ich einfach auf Fleisch verzichtet. Für mich war das eine tolle Erfahrung. Mir fiel es nicht schwer, einige Tage kein Fleisch zu essen, da ich sowieso nicht so viel Fleisch konsumiere. Ich habe auch nicht auf Fleisch Ersatz zurückgegriffen, sondern habe mich ausschliesslich von Gemüse, Früchte, Pilze usw. ernährt. Es war toll, denn ich habe das Fleisch überhaupt nicht vermisst. Das einzige, was ich wirklich vermisst habe, war das Pouletfleisch. Auf Schweine, Rind, Kalbsfleisch usw. kann ich verzichten, doch nur auf Poulet kann ich nicht verzichten. Doch das Experiment würde ich zu jeder Zeit wieder machen.“

### 3.1.7 Was ziehen wir für eine Lehre aus unserem Projekt?

Fabian Mohler: „ Mein Fazit lautet: Es war mir eine Erfahrung wert. Und mir machte es eine Freude mit meinen Kollegen dieses Projekt zu starten und dies auch zu beenden. Ich würde es jeder Zeit wieder tun, weil ich denke, dass es möglich ist das man auf Fleisch verzichten kann.

Debora: „ Mir hat es spass gemacht mit unserer Gruppe Erfahrungen zu sammeln und die selbst entwickelten Rezepte auszuprobieren. Ich habe auch einige Erfahrungen gesammelt und weiss jetzt besser darüber Bescheid, was Veganer essen dürfen und was nicht und auch wie schwer es ist, ohne Milch und Eier zu kochen.“

Kevin: „ Mir hat die Herausforderung, Vegane Rezepte selber zu entwickeln spass gemacht, da es auch eine tolle Erfahrung war, Rezepte einfach aus dem Kopf heraus zu erfinden und dann auf die Probe zu stellen und zu hoffen und zu Bangen das sie funktionieren. Ich bin einige Male vor dem Ofen gestanden und dachte nur „Oh Bitte funktioniere“, doch ich würde es zu jeder Zeit wieder tun und finde auch, dass mein Wissen über die Vegane Küche gewachsen ist. Denn ich denke, dass die Vegane Küche von Zeit zu Zeit immer beliebter wird und wenn es dann mal der Hype des Jahres ist weiss ich Bescheid.“

### 3.1.8 Arbeitsjournal

<b>Datum</b>	<b>Arbeitsschritte</b>	<b>Unterlagen</b>
<b>13.02.2015</b>	Wir haben Zusammen begonnen, das Arbeitsskelett zu schreiben und haben uns Aufgaben aufgeben, die wir über die Ferien über zu Erledigen haben.	PC, USB-Stick, Vorlagen von Herrn Linus Grob.
<b>14.02.2015-01.03.2015</b>	Schulferien! Jeder macht seine Aufgaben die er zu erledigen hatte. Die Aufgabe war es 3 Rezepte zu kreieren.	PC, USB-Stick, Vorlagen von Herrn Linus Grob.
<b>06.03.2015</b>	Die Rezepte die wir über die Fasnachtsferien kreiert haben, wurden in die Klimaschutzarbeit hinzugefügt.	PC, USB-Stick, Vorlagen von Herrn Linus Grob.
<b>13.03.2015</b>	Die Klimaschutzarbeit zusammen gestellt und mit wichtigen Infos versehen.	PC, USB-Stick, Vorlagen von Herrn Linus Grob.
<b>20.03.2015</b>	Fertigstellung des Projekts.	PC, USB-Stick, Vorlagen von Herrn Linus Grob. Hilfe von Herrn Rauh.

### 3.1.9 Schlusswort

Uns hat es allen grossen Spass gemacht. Wir haben in der Zeit an dem wir an dem Projekt gearbeitet haben, haben wir viel über die Vegane Lebensweise gelernt. Wir haben unseren Zusammenhalt gestärkt und wir waren eine gute Gruppe.

Fabian Mohler: „Die Herausforderung für mich war es anderen Menschen beizubringen auf eine andere weise sich zu ernähren indem Sie auf tierische Lebensmitteln verzichten. Durch dieses Projekt das wir erstellt haben wurde mir klar, dass es nicht jeden Tag Fleisch zum Leben braucht, dass man auch mal auf Fleisch verzichten kann und sich die Vitamine wie auch die Mineral und Zusatzstoffe durch andere Lebensmittel ergänzen kann.“

Debora De Nunzio: „Mir hat es grossen Spass gemacht mit der Gruppe zusammen zu arbeiten und ich finde, wie waren ein gutes Team. Unser Thema fand ich sehr interessant, da ich jetzt den Unterschied zwischen Vegetarisch und Vegan gelernt habe und mir jetzt auch klar ist, wie wenig sie eigentlich Essen dürfen. Mir persönlich wurde klar, dass ich niemals ohne Tierische Produkte Leben kann.“

Kevin Kaufmann: „Ich fand die Arbeit super, da es etwas anderes ist als das was man alltäglich hat. Ich fand, dass ich mich vorher zu wenig mit Veganern beschäftigt habe und dass ich auch zu viele Vorurteile hatte. Mir wurde jetzt bewusst, dass Veganer auch nur Menschen sind die einfach einen anderen Lebensstyl haben als ich und das das Vegane Essen auch sehr köstlich ist. Ich werde mich auch weiterhin für dieses Thema begeistern und hoffe, dass ich einige damit anstecken kann.“