

Schüler kochen ohne Fleisch

Angehende Köche lernen in der Maria-Merian-Schule vegetarisch und vegan zu kochen und folgen damit einem Trend

Waiblingen. Vegane und vegetarische Kost liegen voll im Trend: Nach einer Studie des Robert-Koch-Instituts leben mehr als vier Prozent der Deutschen vegetarisch und 1,3 Millionen Deutsche ernähren sich laut Marktforschern rein pflanzlich. Das ist auch für angehende Köche an der Maria-Merian-Schule ein Thema.

In der Gastronomie wächst die Nachfrage der Gäste nach einem vegetarisch-veganen Angebot – immer mehr Gäste wünschen sich gesündere und nachhaltigere Gerichte.

Dies stellt Köche vor neue Herausforderungen, denn sie müssen kreative und genussvolle Alternativen zu Gerichten mit Fleisch, Milch und Eiern finden.

Die traditionelle Kochausbildung vermittelt bislang kaum spezielle fachliche Kompetenzen zu fleischloser und rein pflanzlicher Kost, heißt in einer Pressemitteilung der Maria-Merian-Schule. Eine Ausbildung zum vegetarischen oder veganen Koch gibt es in Deutschland noch nicht. Die Waiblinger Schule reagiert nun auf den Trend und bietet angehenden Köchen die Möglichkeit, zusätzliche Kenntnisse über die vegetarische und vegane Küche zu erlangen. In einer 20-stündigen Unterrichtseinheit setzen sich die Auszubildenden mit unterschiedlichen Fragen auseinander: Welche Nah-

rungsmittel nehmen Vegetarier zu sich? Was unterscheidet die ovo-lacto-vegetarische Ernährungsweise (Verzicht auf Fleisch und Fisch) von der lacto-vegetarischen Ernährungsweise (Verzicht auf Fleisch, Fisch sowie Eier) und der veganen Ernährungsweisen (Verzicht auf alle Produkte, die von Tieren stammen)? Wie gesund sind diese verschiedenen Formen der Ernährung und was müssen beispielsweise Veganer beachten, um ihren Bedarf an den verschiedenen Nähr- und Vitalstoffen zu decken?

Der Fokus liegt aber auf dem praktischen Teil, bei dem die Auszubildenden viele verschiedene, schmackhafte vegetarische und vegane Gerichte zubereiten: Auf dem Programm stehen neben einem Hokkaido-Salbei-Burger kreative Gerichte wie Brunnen-

kresse-Erbsen-Mais-Suppe mit Minze, Zwiebel-Popcorn oder Zucchini-Softies mit Tonkabohne. Dass es bei einer kreativen vegetarischen und veganen Küche um mehr geht als um das Weglassen tierischer Produkte, sondern dass spezielles Know-how über Nahrungsmittel vonnöten ist, wenn man Fleisch, Eier, Milch oder Käse weglässt und dennoch eine köstliche Speise zaubern will, ist nur eine Erkenntnis der Auszubildenden. Bei der Verkostung der gemeinsam zubereiteten Speisen gibt es laut Pressemitteilung für manch einen ein Aha-Erlebnis, da der Verzicht auf Fleisch und andere tierische Produkte nicht nur gesund ist, sondern die veganen und vegetarischen Gerichte auch ein köstlicher Genuss sind und jede Speisekarte bereichern.