



Blogbeitrag Kochkurs Fourchette verte

Kochkurs mit Fourchette verte – oder alles Tofu?

Wie kann «Tofu» kreativ in die Menüs von Kindern und Jugendlichen integriert werden? Und was hat das mit «Bio» zu tun? Interessierte Köchinnen und Köche von Betreuungsbetrieben wie Kindertagesstätten und Tagesschulen liessen sich mit Unterstützung von Küchenchef Jeremiah Omara und seinem Team am gemeinsam organisierten Kochevent von «Bern ist Bio» und Fourchette [verte vom Kanton Bern](#) auf neue (Koch)Wege ein.

Hoch über den Dächern von Bern

[Rooftop48](#) heisst die neue Mensa der Gastronomie BFH-HAFL im Departement Gesundheit – hoch über den Dächern von Bern mit Rundumblick auf die Stadt. Das Bundeshaus leuchtet in der Abenddämmerung und der Gurten strahlt in den verschiedensten Herbstfarben. Und so versammeln sich die Teilnehmenden des Kochkurses nach und nach im sechsten Stock des Gebäudes: Köchinnen und Köche von Kindertagesstätten und Tagesschulen. Herzlich willkommen!

Die kulinarische Leitung hat heute Jeremiah Omara, Leiter der [Gastronomie BFH-HAFL](#) an den Standorten Zollikofen, Brückenstrasse und Schwarztorstrasse in Bern. Er ist der Kopf hinter den ausgeklügelten Rezepten. Mit seinem Knowhow über Bio-Produkte, Regionalität und Foodwaste überrascht er die Teilnehmenden während des gesamten Abends mit einer innovativen Denkweise und seinem Engagement für nachhaltigere Ernährungsformen.

Marlies Lüthi von Fourchette verte Kanton Bern ergänzte die Rezepte für den Abend. Als Ernährungsberaterin bringt sie einen gesamtheitlichen ernährungsphysiologischen Blick mit ein und hat Tipps und Tricks zur Umsetzung mit dabei.

Über Fourchette verte

[Fourchette verte](#) ist ein nationales Qualitätslabel für ausgewogene und nachhaltige Ernährung für Verpflegungsbetriebe. Als Angebot von [PEP](#) (Prävention, Essstörung und Praxisnah), der Fachstelle für Prävention mit gesundheitsfördernden Angeboten setzt sich [Fourchette verte Kanton Bern](#) für gesunde Ernährung in Kindertagesstätten, Tagesschulen und für Mahlzeitdienste im Kanton Bern ein.

Die Zusammenarbeit von Fourchette verte und «Bern ist Bio» wird durch Wertsteigerung von Berner Bio angetrieben und steht insbesondere im Zusammenhang mit dem Zusatzlabel «Ama terra»: Dabei werden beim Einkauf Nahrungsmittel aus ökologischer, sozialverträglicher und tierfreundlicher Produktion bevorzugt. So werden saisonale, regionale und nach Möglichkeit biologisch produzierte Nahrungsmittel verarbeitet.

Austausch am Herd

Bevor der Kochlöffel geschwungen werden kann, erhält das Thema nachhaltige Ernährung mit der Stärkung regionaler Bio-Produkte ihre Plattform und dringliche Fragen und Herausforderungen, die in den zertifizierten Betrieben immer wieder auftauchen, werden diskutiert.

Danach geht's an's Eingemachte: Küchenchef Carsten Ihrke bereitete das «Mise en place» dem Namen treu vorgängig vor, so dass nach der Rezeptverteilung sogleich mit vier besonders glustigen Rezepten losgelegt werden kann:

- Tofu-Karottengaletten mit Ratatouille
- Tofu süss-sauer mit Quinoa
- Hirse-Tofucreme mit gebratenen Mandeln
- Kinderwrap mi Tofuhack

Nun wird losgerüstet, losgeschnitten und vor allem losdiskutiert. Bewusst steht reichlich Zeit fürs «Fachsimpeln» zur Verfügung – und diese wurde rege genutzt.

Zum Thema Tofu und zur Akzeptanz des ursprünglich asiatischen Sojaprodukts gab es unterschiedliche Meinungen. In einigen Betrieben kommt Tofu bei den kleinen Gästen nicht an, bei anderen läuft Tofu sogar besser als Poulet! Wo, wie und wann Tofu und weitere Alternativen tierischer Produkte im Alltag eingesetzt werden sollen, kann also nicht pauschal beantwortet werden; darüber war man sich einig. Und für die tägliche Menüplanung ist sowieso viel wichtiger, auf eine ausgewogene Nährstoffverteilung zu achten – Tofu hin oder her – und Regionalität und qualitativ hochwertige Ware wie Bio-Lebensmittel zu berücksichtigen. Weniger beliebte Lebensmittel – bei Kindern altbekannt als Gemüse – sollen möglichst kreativ in die Menüs verarbeitet werden.

(Infobox Rezepte mit QR-Code)

Wer beim Lesen dieses Beitrags hungrig geworden ist, findet [hier](#) die Rezepte aus dem Kochkurs. Sie wurden von Küchenchef Jeremiah Omara (Leiter Gastronomie BFH-HAFL) entworfen und von Ernährungsberaterin Marlies Lüthi (Fourchette verte) ergänzt. E Guetä!



«Waste» in Gerichte integrieren

«Müssen wir die Karotten wirklich schälen?», wirft Jeremiah Omara in die Runde. Er spricht die Rüstabfälle an, die um unsere Schneidebretter liegen. Das Wort Foodwaste fällt, doch Jeremiah hält dagegen: «Wir sprechen heute nicht von Foodwaste. Lasst uns von Kosten sprechen». Je weniger wir wegwerfen, desto mehr sparen wir – an Lebensmittel wie auch im Portemonnaie. Zudem enthalte die Schale wichtige Nährstoffe. Er ermutigt die Teilnehmenden, den angeblichen «Waste» in die Gerichte zu integrieren. Waschen statt schälen – das geht bei Bio besonders gut, weil keine Pestizide an der Schalte haften. Und wenn's doch geschält werden soll: Verarbeitet den «Waste» zu Gemüsebrühe!

Der Abend schreitet geschwind voran und so beschäftigen wir uns zum Schluss mit dem schönsten Teil: der Verkostung. Die schön angerichteten Gerichte präsentieren sich glustig auf dem Tisch, rundherum wird diskutiert und gelacht – und wer hätt's (anders) gedacht; es schmeckt wunderbar!

Unser Fazit? Dieser Kurs zeigt, wie wichtig der Austausch zwischen verschiedenen Akteurinnen und Akteuren ist. «Bern ist Bio», Fourchette verte und die Teilnehmenden profitierten nicht zuletzt vom immer wieder wichtigen Dialog – und das nicht nur kulinarisch.

Und was trägt «Bern ist Bio» dazu bei?

«Bern ist Bio» bietet den Betreuungsbetrieben Unterstützung bei der Beschaffung der Lebensmittel in der nötigen Qualität, Menge und Frist. Und auf Wunsch kann die regionale und nachhaltige Wertschöpfungskette besichtigt werden, mit dem Ziel, mehr Wertschätzung für die hiesigen Lebensmittel und deren Produktion und Verarbeitung zu generieren – vom Acker bis auf den Teller.

Mehr zur Zusammenarbeit von Fourchette verte Kanton Bern und «Bern ist Bio» gibt es in der [Story Fourchette verte – eine Partnerschaft für mehr Berner Bio](#).