



Spitzen- und Schulungsköchin Marketa Schellenberg gibt wichtige Tipps.

SCHULE

# Vegan: Gibt es das auch in lecker?

Schülerinnen und Schüler der BBS II erleben die Welt des veganen Kochens

**Osterode.** An den BBS II Osterode gab es einen besonderen Workshop, der den aktuellen Trend zur veganen Küche in den Fokus rückte. Pflanzlich, aber mit Geschmack, ist der Trend.

Bis in die Sterneküche hat die vegane Küche längst einen festen Platz in der Gastronomie eingenommen. Das Interesse der Gäste an den Zutaten, der Herstellung und der Idee hinter den Gerichten auf ihrem Teller ist deutlich gestiegen. Ob aus gesundheitlichen Gründen, wegen des Tierwohls oder des Klimas – die Nachfrage nach veganen Produkten steigt, gilt eine Ernährung ohne Fleisch, Eier und Milch doch als gesund und umweltfreundlich.

In diese vegane Welt konnten die Auszubildenden zum Koch oder zur Köchin des 2. Ausbildungsjahres in einem ganztägigen Intensivworkshop einsteigen. Als Expertin hatte das Team Gastronomie die Spitzen- und Schulungsköchin Marketa Schellenberg von der Firma TransGourmet Akademie eingeladen.

Räuchertofu anstatt Speck, geschrotete Leinsamen statt Ei, Cashews statt Käse, Soja-Cuisine statt Sahne: Marketa Schellenberg zeigte zu Beginn des Workshops anhand mitgebrachter Ersatzprodukte auf, dass es nicht viel braucht, um aus klassischen Gerichten eine vegane Variante herzustellen. Nach dem informativen Einstieg ging es

in den praktischen Teil und damit „ran an die Töpfe“. In Gruppen eingeteilt und mit veganen Rezepten versorgt, wurde geschnitten, gerührt, gebacken, gebraten: Bratreis mit Linsen, Granatapfelkernen Sesam-Dip, Wirsing-Buchweizenbratlinge mit Steinpilzsauce, Kartoffel-Sauerkraut-Püree, Japanische Bowl und für den süßen Abschluss: Mousse au Chocolat, Avocado-Limettenkrem, Muffins und Käsekuchen.

„Alltagstauglich, abwechslungsreich, kreativ, bunt und gesund und vor allem lecker! Die Auszubildenden waren begeistert von den schmackhaften veganen Gerichten, und Fleisch wurde nicht vermisst“, zieht Pressebeauftragte Saskia Bal-



Leckeres geschaffen nur aus Pflanzen.

SCHULE

leiningers-Schröter ihre Bilanz. Bei Interesse an einer gastronomischen Ausbildung kann man sich per E-Mail unter [a\\_dathe@bbsosterode.de](mailto:a_dathe@bbsosterode.de) oder telefonisch unter 05522/9093 224 informieren.