

Gesunder Fast Food

The image shows three cylindrical salmon rolls arranged on a white plate. Each roll is made of white fish fillet, likely salmon, rolled around a filling of fresh green spinach leaves and melted white cheese. The rolls are baked to a golden-brown finish. They are garnished with several bright red cherry tomatoes and several whole yellow potatoes in the background. The overall presentation is clean and appetizing.

von

Sarah Lehner

Inhalt

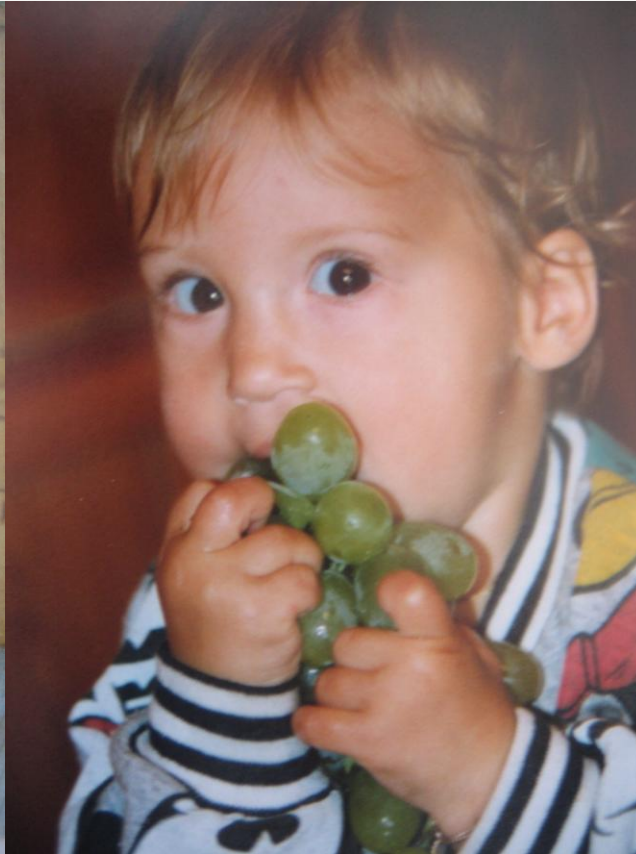
- Zu meiner Person
- Ernährungsberatung
- Das Kochbuch
- Gesunde Ernährung
- Fazit & Ausblick
- Fragen

Zu meiner Person

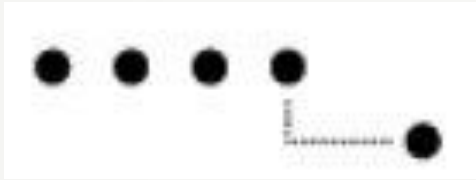
- Sarah Lehner 03.12.1989
- Sekundarschule Visp
- Kollegium Spiritus Sanctus
- Berufswunsch
- Austauschjahr in Pennsylvania USA
- FMS an der OMS St. Ursula
- Berner Fachhochschule Gesundheit



Früh übt sich...



Ausbildung



Berner Fachhochschule
Gesundheit



- Ernährung und Diätetik
- Dipl. Ernährungsberater/in **FH**

Ernährungsberatung...

- ... unterstützt die Änderung von Ernährungsgewohnheiten
- ... verbietet nichts
- ... ist nicht wertend
- ... fördert das Wohlbefinden des Klienten

 *die Selbstverantwortung“*

Einsatzgebiete der ERB

- Krankenhäuser
- Kliniken
- Industrie
- Prävention
- Selbstständig



Entstehung des Kochbuches

- Diplomarbeit FMS

- Druck *easyprint* 24



Einfach, schnell und gesund

Fast Food soll Spass machen: Ein Kochbuch von Sarah Lehner (20)

Bürchen. – Die Zeit fürs Essen wie auch für die Zubereitung einer Mahlzeit ist dank Fertigprodukten auf wenige Minuten pro Tag geschrumpft. Heutzutage scheint kein Weg mehr an Pommes, Chicken Nuggets oder Burger vorbeizuführen. Dennoch, so will die 20-jährige Mittelschülerin Sarah Lehner mit einem Kochbuch aufzeigen, ist es möglich, sich schnell und trotzdem gesund zu ernähren.



Sarah Lehner aus Bürchen mag auch ausser Haus leicht und gesund. Foto wb

In unserer hektischen Zeit suchen je länger je mehr Menschen mit knurrendem Magen auf die Schnelle etwas zu «fooden». Schnellgerichte, die zwar kurzfristig sättigen, oft aber nicht wirklich schmecken und weder ausgewogen noch figurfreundlich sind, finden längst nicht nur bei der Jugend reissenden Absatz. Der Buletten-Bräter McDonald, einer der wenigen Gewinner der Wirtschaftskrise, darf sich besonders über die Europäer freuen, laufen doch seine Geschäfte bei uns am besten.

Für die Schülerin Sarah Lehner aus Bürchen bedeutet Kochen «Kreativität ausleben, Alltagsstress und Sorgen vergessen». Essen ist für sie nicht nur lebenswichtig, sondern hat «etwas Sinnliches». Deshalb musste sie nicht lange grübeln über das Thema für ihre Diplomarbeit. Dafür wird in der 3. FMS in der Oberwalliser Mittelschule St. Ursula zum einen eine theoretische Facharbeit verlangt, in der sich Sarah Lehner der Geschichte, der Vermarktung und den gesundheitlichen Folgen von Fast Food und der gesunden Ernährung widmete. Und zum andern einen praktischen Teil, der jetzt in Form des attraktiv gestalteten Kochbuches «Gesunder Fast Food» vorliegt.

Fast Food – eine neue Esskultur?

steck. Fast Food (wie etwa Hamburger, Hot Dogs, Fish and Chips usw.) aber hat einen schlechten Ruf, da der Energiegehalt solcher Gerichte sehr hoch ist und sie wenig Vitamine und Mineralstoffe liefern. So wenig es aber «gute» oder «schlechte» Lebensmittel gibt, so wenig lässt sich das gängige Vorurteil aufrechterhalten, dass Schnellgerichte generell ungesund seien. Für eine gesunde Ernährung ist weniger die einzelne Mahlzeit von Bedeutung, als vielmehr die Ausgewogenheit über eine längere Zeit. Der Begriff «fast food» entstand in den 1950er Jahren in

Sie schreibt: «Bei den Hellenen speiste das einfache Volk in Gärküchen, welche Suppen und Breie anboten. Im alten Rom waren Imbissstuben für Proletarier lebensnotwendig, weil sie in ihren winzigen Wohnungen keine Möglichkeiten zum Kochen hatten. Sogar in Deutschland gab es im späten Mittelalter bereits Fast Food. Fahrbare Pastetenöfen boten auf der Strasse heisse Leckerbissen an.»

Die Tester/innen

Für die Diplomarbeit stellte die initiative Jungautorin Sarah Lehner 35 gesunde, schnell zubereitete Rezepte

– Vorspeisen und Salate, Hauptgänge (Fleisch, Fisch und vegetarische Gerichte) und Süssspeisen – kreierte, kochte und fotografierte sie selbst. Um aber herauszufinden, welchen Anklang ihre Rezepte bei einer grösseren Personengruppe fanden, schickte sie Bewertungsbögen an 70 arbeitstätige Personen, teilzeitbeschäftigte Hausfrauen und Studenten. Die Kriterien auf dem Bewertungsbogen lauteten: Schnelligkeit, Geschmack und Wohlbefinden nach dem Verzehr. Nur eines der Rezepte – ein Linseneintopf – fand wenig Gnade bei den Versuchskaninchen. Und somit auch keine Aufnahme ins Kochbuch.

Ernährungsberaterin

Sarah Lehner will weiterhin die Kochlöffel schwingen: Gegenwärtig bestreitet sie die Aufnahmepflichten für die Berner Fachhochschule, wo sie sich zur Ernährungsberaterin ausbilden lassen will. Eine nicht unwichtige Referenz wird dabei auch ihr Kochbuch sein – ein gut aufgemachtes Büchlein mit Ringheftung, das sich schon recht

übersichtlich gestaltet und die Gerichte zeigen, dass Gesundes schmackhaft, leicht und zeitsparend sein kann. Wohl bekomms!

«Auf Burger stehe ich gar nicht so»

«Walliser Bote»: Wie viel Zeit haben Sie sich gestern fürs Mittagessen genommen?

Zum Kochen hatte ich leider gar keine Zeit, weil ich in der Schule war. Doch wenigstens zum Essen nehme ich mir immer genügend Zeit.

Welchen Stellenwert hat das Essen für Sie? Gibts bei Ihnen zu Hause noch den «Familientisch»?

Weil wir alle an verschiedenen Orten arbeiten bzw. zur Schule gehen, wird während der Woche nur das Abendessen gemeinsam eingenommen. Am Wochenende essen wir immer dann zusammen, wenn alle zu Hause sind.

Sie sind schlank und rank. Ist der Burger für Sie tabu? Oder sind Sie einfach vom Schicksal begünstigt?

Ich versuche, mich gesund zu ernähren. Da ich gerne Gemüse und Früchte habe, ist das für mich nicht so schwierig. Auf Burger und andere salzige Sünden stehe ich eigentlich gar nicht so. Doch wenn ich auch eine Schwäche habe, die

stürzt, doch es wird heutzutage einfach überall gegessen – und das meistens nicht Rüebli und Apfel.

Was empfehlen Sie Ihren Kollegen/-innen für die Mittagspause?

Wer sich vielseitig ernährt und zum Mittagessen z. B. Salat isst und vielleicht Wasser statt Cola trinkt, ist sicher auf dem richtigen Weg. Auch in der Kantine kann man eine gesunde Wahl treffen.

In Ihrem Kochbuch stehen 35 Rezepte. Wie viele davon sind eigene Kreationen?

Das ist nun eine schwierige Frage. Bei uns zu Hause kochen wir nach Rezepten, aber wir uns inspirieren. Mutter mir gehobene ich da lernt.

Ihr Kochner Auflaren ge auf eine fen?

(lacht) In den war 75 Büch alle Bü war pos wieder für die 2 Nachfrag ner sein natürlich

Zur Alten Post

ZAP*



Zum Mitnehmen Kartoffelsalat

Dieser unkomplizierte Kartoffelsalat von Sarah Lehner kann problemlos mitgenommen werden für die Verpflegung ausser Haus:

237 kcal pro Person
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
• Zutaten:

2 EL Weisse Essigsauce
2 EL Sonnenblumenöl
1/2 dl heisses Wasser
Meersalz.

• Zubereitung: Kartoffeln waschen, schälen und in der Bouillon weich kochen. Die Cherrytomaten waschen, halbieren und zusammen mit den Kapern in eine Schüssel geben. Alle Zutaten für die Sauce in

Zielgruppen



„Personen, denen die Zeit zum kochen fehlt“

Gesunde Ernährung



Fazit



Ausblick

- 3. Auflage
 - Überarbeitung
 - Ohne Überarbeitung
- 2. Buch
 - Bachelorarbeit
 - Hobby

Mein Ziel...

„Ich möchte die Menschen trotz des stressigen Alltags auffordern, sich gesünder zu ernähren. Ich möchte ihnen die Vielfalt der Küche zeigen. Ich möchte ihnen beibringen, dass jeder kochen kann, indem man nur seine Kreativität ausleben und auf die eigenen Sinne hören muss...

... Was ich damit erreichen will ist, dass jeder Einzelne ein Gefühl für Gutes und Gesundes entwickelt (Lehner, 2008).„

Haben Sie Fragen?



Mail: lehns1@bfh.ch
Tel: 078 762 03 28