

Gesundheit: Beim Studentenkochkurs lernen junge Menschen, wie sie sich gesund und nährstoffreich ernähren

Energie aus dem Kochtopf

• KELMIS

Die Zeit, in der Studenten sich hauptsächlich von Fritten, Pizza oder Mamas Resten ernährten, sind laut Karin Laschet vorbei: „Junge Menschen achten auf ihre Gesundheit und auf ihre Figur. Eine ausgewogene Ernährung ist ihnen wichtig“, so die Ernährungsexpertin.

VON CYNTHIA LEMAIRE

„Zu meiner Zeit war es egal, was man als Student aß. Man hat sich eine Büchse aufgemacht und die Woche irgendwie überbrückt“, sagt die gelernte Hauswirtschaftslehrerin, die sich als Ernährungsexpertin und Kräuterpädagogin in Kelmis selbstständig gemacht hat. Doch die heutige Generation isst gesundheitsbewusster. „Den jungen Menschen ist nicht egal, wie sie aussehen. Und wer sich die ganze Woche nur von Fritten und Schokolade ernährt, der sieht auch dementsprechend aus“, weiß Karin Laschet.

Um den jungen Leuten Tipps für ihre Studentenküche zu vermitteln, hat die 44-jährige im vergangenen Jahr einen Kochkurs für Studenten ins Leben gerufen. In Zusammenarbeit mit den Ländlichen Gilden wird er auch in diesem Jahr wieder angeboten. Bei der Premiere ist ihr vor allem die große Anzahl männlicher Teilnehmer aufgefallen. „Wahrscheinlich spielt bei den Jungs auch ein gewisser Stolz eine Rolle. Sie wollen nicht von Mama oder von ihrer Freundin abhängig sein, um klar zu kommen“, sagt Karin Laschet schmunzelnd.

Die Rezepte sind unkompliziert und trotzdem nährstoffhaltig.

Beim Kochkurs für Studenten werden gesunde Rezepte zubereitet, die aber gleichzeitig unkompliziert sind. Das fängt schon mit den Utensilien an. „Ich achte darauf, dass nicht zu viel Material benötigt wird. Wir machen zum Beispiel eine Nudelpfanne, bei der die Nudeln in der Soße garen. Eine große Pfanne oder ein Wok - mehr braucht man nicht“, so die passionierte Köchin. Auch was die Zutaten an-



Bei der Premiere des Studentenkochkurses nahmen im vergangenen Jahr erstaunlich viele junge Männer teil. „Wahrscheinlich spielt bei den Jungs auch ein gewisser Stolz eine Rolle. Sie wollen nicht von Mama oder von ihrer Freundin abhängig sein, um klar zu kommen“, sagt Kursleiterin Karin Laschet (i.v.l.). Foto: privat

geht, lautet die Devise: Hauptsache unkompliziert. Die Studenten sollen mit den Zutaten arbeiten, die ihnen zur Verfügung stehen und die man auf Vorrat aufbewahren kann. „Im Kurs verwenden wir zwar frisches Gemüse, aber eine Tiefkühlmischung ist qualitativ auch gut und kann bedenkenlos eingesetzt werden“, betont die gebürtige Walhornerin.

Auf dem Speiseplan des Studentenkochkurses stehen neben der Nudelpfanne außerdem ein Linsensalat und ein

Gericht mit Quinoa. Letztere Pflanze ist vor allem wegen des hohen Nährstoffgehaltes interessant. Karin Laschet ist es wichtig, neben dem praktischen Kochen ein paar wichtige Hintergrundinfos zu vermitteln. Die Info, dass Quinoa wertvoller für den Körper ist als beispielsweise Nudeln, gehört dazu. „Vor allem im Hinblick darauf, dass es ja auch anstrengende Lernphasen während des Studiums gibt, sollten die jungen Menschen wissen, welche Lebensmittel

ihnen die nötige Energie liefern“, sagt sie. Dazu gehören unter anderem Walnüsse. Laut Karin Laschet der ideale Snack für zwischendurch, der die Gehirnfunktion wieder ankurbelt und so die Konzentrationsfähigkeit erhöht.

Es darf auch mal eine Fertigpizza sein - wenn sie mit frischen Kräutern aufgewertet wird.

Wer in seiner Studentenbude über den Büchern brütet und einen Energieschub braucht, dem empfiehlt die Ernährungsberaterin einen Smoothie. Die Vorteile: schnell zubereitet und viele gesunde Inhaltsstoffe. Ein passendes Rezept für das „Gehirndoping“ hat sie bei ihrem Kurs ebenfalls in petto. Auch ein paar Gemüsestreifen mit Dip brauchen nicht viel Zubereitungszeit und sind besser als ein Schokoriegel. Wem ein langer Tag an der Uni oder Hochschule bevorsteht, der kann einen gesunden „Salat to go“ vorbereiten. „In diesem Zusammenhang spreche ich auch das Thema gute Öle an“, erklärt die erfahrene Köchin.

„Beim Braten kann man auf ein einfaches Maiskeimöl zurückgreifen. Im Salat verwenden wir ein hochwertigeres Olivenöl.“ Dabei müssen die jungen Menschen nicht unbedingt tief in die Tasche greifen. „Ein Olivenöl aus dem Drogeriemarkt ist gut und günstig.“

Und wenn es doch mal eine Fertigpizza wird? „Dann kann man diese mit ein paar frischen Kräutern aufwerten. Es passen zum Beispiel Petersilie, Basilikum oder Schnittlauch. Dadurch steigt auf jeden Fall der Vitamingehalt.“ Dieser Tipp kam letztes Jahr so gut an, dass sich einige Teilnehmer einen kleinen Blumenkasten mit ein paar Kräuterpflanzen auf das Fensterbrett gestellt haben.

Der Kurs für Studenten findet am Donnerstag, 31. August, von 10 bis 14 Uhr in der Seminar Küche, Schnellenberg 6 in Kelmis statt. Der Unkostenbeitrag beläuft sich auf 18 Euro.

i Anmeldungen bis zum 25. August bei den Ländlichen Gilden unter Tel. 080/41 00 60 oder per E-Mail an ilona.benker@bauernbund.be anmelden.



In unmittelbarer Nähe ihrer Seminar Küche in Kelmis hat Karin Laschet ihren eigenen Gemüsegarten angelegt. Ein Bienenstock und Obstbäume gehören auch zu dem Areal. Foto: Cynthia Lemaire