

# Essverhalten kommt von zu Hause

**Ernährung** / Wenn junge Erwachsene das Elternhaus verlassen, müssen sie selber Verantwortung für ihr tägliches Brot übernehmen.

**APPENZEL SCHLATT** Irgendwann will die junge Generation auf eigenen Füüssen stehen. Sie zieht mit Sack und Pack von zu Hause aus. Voller Freude und Tatendrang wird auch die eigene Küche eingerichtet. Aber die besten Geräte wie Induktionsherd, Backofen, Steamer oder Mikrowelle müssen gebraucht werden, um eine ausgewogene Ernährung sicher zu stellen.

## Es beginnt beim Einkaufen

Wer eine Küche neu einrichtet, muss zuerst einen Grundstock an Nahrungsmitteln einkaufen. Dazu gehören: Salz, Zucker, Mehl, Reis, Teigwaren, Öl, usw. Bei den restlichen Einkäufen ist es empfehlenswert, eine Menüplanung für die nächsten Tage zu machen. Auf dieser Grundlage kann man eine Einkaufsliste erstellen.

Beim Einkaufen muss man daran denken, dass frisches Gemüse und Früchte nicht lange lagerfähig sind. Aber auch tiefgefrorenes Gemüse schmeckt gut und ist gesund. Damit die Versuchung nicht zu gross ist, ist



Fastfood und Fertigenüs sind oft sehr fettig und enthalten viel Zucker und Zusatzstoffe. Daher sollten sie für eine ausgewogene Ernährung nur Ausnahmen bleiben.

(Bild Vreni Peterer)

es ratsam, Chips usw. nur für spezielle Anlässe einzukaufen.

## Resten auch verwerten

Sinn macht es, hin und wieder ein Kochbuch aufzuschlagen

oder im Internet nach Rezepten zu suchen. Fastfood oder Fertigenüs sollten für eine gesunde und ausgewogene Ernährung Ausnahmen sein. Sie enthalten viel Fett und Konservierungs-

stoffe und belasten das Budget gleich zwei Mal. Denn viel Abfall muss auch wieder entsorgt sein.

Aber eben: Wenn es mal schnell gehen muss, ist natürlich

zwischen durch auch mal eine Pizza erlaubt.

**Ein Tipp:** Vom Lieblingsmenu gleich die mehrfache Menge kochen und danach portionenweise einfrieren. Es gibt auch viele Rezepte und Möglichkeiten, um Resten gut und schmackhaft zu verwerten.

## Vorkochen ist eine Option

Viele Gerichte mit Gemüse und kohlenhydrathaltigen Beilagen, wie zum Beispiel Reis, könnte Mann oder Frau am Morgen vorbereiten und dann im Steamer zeitgerecht zubereiten.

Wer am Mittag keine Möglichkeit hat, nach Hause zu gehen, muss andere Varianten ins Auge fassen. Mit Mensa- oder Grossküchengerichten kann es nämlich schnell langweilig werden. Als Alternative, oder im Sommer wenn es warm ist, könnte ein mit Salaten und Fleisch oder Käse ge-

## Kochideen

[www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen](http://www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen)

[www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)  
[www.simplefeast.com/de/](http://www.simplefeast.com/de/)

Oder wieder einmal das bewährte Kochbuch «Tiptopf» hervorheben, das die meisten aus dem Hauswirtschaftsunterricht kennen. Auf über 400 Seiten bietet es neben Kochrezepten viele Tipps zum Kochen und Backen. Auch Hinweise zur Menüplanung und Ernährungslehre sind leicht verständlicher erklärt.

fülltes Vollkornbrötchen die benötigten Vitamine liefern. Dazu braucht es nur noch frisches Obst und genug Flüssigkeit.

## Das Essen geniessen

Viele junge Erwachsene machen sich heute mehr Gedanken über das Thema Essen, als dies noch vor 20 Jahren der Fall war. Schlagwörter wie vegan, vegetarisch und proteinreich sind in aller Munde. Dass man heute mehr über Ernährung weiss, macht es aber nicht einfacher. Den gesunden Menschverstand walten zu lassen, ist sicher auch wichtig.

Die Haltung gegenüber dem Kochen, Essen und dem gemeinsamen Geniessen fängt schon als Kind in der Familie an. Hier werden die Weichen gestellt, damit man Essen und Kochen als etwas Schönes, Verbindendes und Wertvolles schätzt und wahrnimmt. *Vreni Peterer*

## Wie kochen junge Leute?

Urban Kölbener (22), Valentin Lüthi (22), Mathias Gschwend (25) und Samuel Küng (24) bilden seit einem halben Jahr in Altstätten eine Wohngemeinschaft (WG). Unter der Woche wird am Mittag nicht gekocht. Urban Kölbener kann bei seinen Eltern essen, die anderen nehmen Resten vom Vortag mit oder kaufen sich etwas. Die jungen Männer legen aber Wert darauf, wenn möglich den Znacht gemeinsam einzunehmen. Entweder wird etwas

gekocht oder es gibt «Café Complet». Derjenige, der die Initiative zum Kochen übernimmt, überrascht die Mitbewohner mit dem Menü. «Bewusst auf eine gesunde Ernährung achten wir nicht», schmunzeln die Rheintaler.

Die 23-jährige Simone Köfer ist im letzten August vom innerschweizerischen Schlatt nach Willisau in ihre erste Wohnung gezogen. Gesund und ausgewogen essen heisst für sie: Regelmässig Gemüse und Früchte,

wenig Fertiggerichte. Am Mittag kocht sie etwas, das schnell geht, oder sie wärmt Resten vom Vortag auf. Manchmal macht sie auch nur einen Salat oder bereitet am Morgen etwas vor, das sie in den Backofen schiebt. Diesen programmiert sie dann vor. Simone Köfer ist in einer Familie aufgewachsen, in welcher der gemeinsame Tisch einen grossen Stellenwert hat. Nun genießt sie es, manchmal alleine zu essen. Dann könne sie nebenbei noch etwas ande-

res machen und müsse auf niemanden Rücksicht nehmen. «Ich freue mich aber jedes Mal, wenn ich zu Hause bei meiner Familie essen kann. Dann läuft etwas am Tisch, und das Essen ist unglaublich gut», lobt Simone Köfer die Kochkünste ihrer Mutter, die vor fünf Jahren bei der Landfrauenküche mitkochte. «Ich konnte viel von ihr lernen und hole bei ihr oft Tipps. Aber ganz so gut wie bei ihr, wird es selten», so Simone Köfer. *Vreni Peterer*