

Gut, günstig und gesund

„Happy Meal“ begeistert Teilnehmer – Tipps für zu Hause

Bremerhaven (gd). Gesundes Essen schnell und dann auch noch günstig auf den Tisch zu bekommen: kein Hexenwerk. Davon überzeugten sich neun Frauen und ein Mann im Kursus „Happy Meal“ im Rahmen der 21. Bremerhavener Frauenwoche, die unter dem Motto steht „Eigenes Geld beruhigt“.

Auch wenn sich das Vorurteil hartnäckig hält, ein Fertiggericht ist schneller zubereitet und der Gang zur Burgerbraterei billiger, hält Referentin Gabriele Bermes dagegen: „Rund 15 Minuten brauche ich fürs Kochen nach meinen Rezepten.“ Einige wie das für einen Salat mit roten Linsen oder selbst gemachte Schokoladen-Haselnuss-Creme hatte die Ernährungs- und Gesundheitsbera-



Gabriele Bermes (links) zeigte auch Organisatorin Angelika Domdey was in einen leckeren Dip kommt. Foto: gd

terin mitgebracht. Schließlich sollte im Kursus geschnibbelt,

geköchelt und vor allem gekostet werden: „Die meisten kennen nur Wurst und Käse, wie schmackhaft allerdings ein selbst gemachter Brotaufstrich aus frischen Zutaten ist, wissen nur wenige“, sagt Bermes. Um schnell am Herd zu sein, sei Planung alles – nicht erst einkaufen, wenn der Hunger da ist. Und einmal umgedacht, habe man grundlegende Zutaten wie Joghurt, Butter oder Sonnenblumenkerne auch immer im Haus. „Eine Salatsauce im Schraubglas abgefüllt, lässt sich im Kühlschrank aufbewahren.“ Ein zusätzlicher Tipp fürs günstige Kochen: Aus einer Zutat verschiedene Gerichte zaubern: Karotten als Salat, im Brotaufstrich und in der Suppe. Größere Mengen eingekauft, bedeute gleichzeitig günstigere Preise.