

Juni 2014 Schule Sarnen

Modernes Kochen



By Jonas Auer

1. Einleitung

Wie bin ich auf dieses Projekt gekommen? Vor meinem Projekt habe ich mich nicht gross für das Kochen interessiert. Gutes Essen habe ich aber schon immer sehr geschätzt. Mir bekannte Rezepte schienen mir sehr kompliziert und ich traute mir nicht zu, ein komplettes Menu zu kochen. In der zweiten IOS stand immer am Freitag Kochen auf dem Stundenplan. In meiner Gruppe teilten wir uns die Arbeiten jeweils auf, so dass ich jeweils für die Beilage, den Salat, das Fleisch oder das Dessert zuständig war. Trotzdem war ich sehr gefordert und benötigte laufend die Hilfe der Lehrperson. Das Essen war mittelmässig und der Arbeitsaufwand für uns sehr gross. Als Anfänger war ich mit dieser Art zu kochen überfordert.

Im Sommer 2013 lernte ich den Koch Simon Keller kennen. Er machte mich auf sein Label Kochen ohne Grenzen aufmerksam. Die Idee von Kochen ohne Grenzen: Schnelles, gesundes und vielfältiges Kochen für jedes Budget. Er kochte ab und zu für uns und es war immer sehr lecker. Auch zu Hause kochten meine Eltern immer mehr nach diesem Konzept. Als ich dann ein Wochenende alleine zuhause war und selber in der Küche stehen musste, versuchte ich die Tipps von Simon umzusetzen und merkte, dass sogar ein Anfänger wie ich ein leckeres Essen zubereiten kann. Mit diesem Erfolgserlebnis entschloss ich mich, mit meinem Abschlussprojekt kochen zu lernen. Daraufhin setzte ich mich mit Simon Keller zusammen und er erklärte mir die Grundlagen des Kochens ohne Grenzen und gab mir wertvolle Tipps, die ich später in der Küche gut gebrauchen konnte.

Als Schwierigkeiten stellte ich mir einerseits meine Unerfahrenheit im Umgang mit Küchengeräten, andererseits mein eingeschränktes Wissen über die verschiedenen Zutaten vor. Auch der grosse Zeitaufwand, der mit meinem Projekt verbunden ist, machte mir sorgen. Ob ich wirklich den Durchhaltewillen habe, mich über so lange Zeit intensiv damit zu beschäftigen, würde sich noch zeigen.

2.1 Fragestellung

- Kann ich mir ein genügendes Wissen aneignen um selbständig ein Menu zu kochen?
- Werde ich am Ende effizienter/routinierter kochen können?
- Wirkt sich mein neu erlangtes Wissen auf mein Essverhalten aus?

2.2 Ziele

- Umgang mit Küchengeräten erlernen und Lebensmittel zubereiten.
- Gesund und weltweit kochen. Regionale, saisonale und fair gehandelte Produkte verwenden.
- Handbuch mit Kochtipps und Einkaufshilfen erstellen

3. Gesundheit durch Ernährung

„Man ist was man isst.“ Mit diesem Grundsatz startete ich in mein Projekt. Ich informierte mich über die gesundheitlichen Aspekte des Kochens. Dabei ging ich auf die folgenden Themen ein:

Abwechslungsreich

¹Einer der wichtigsten Punkte einer gesunden Ernährung sind abwechslungsreiche Speisen. Durch eintöniges Essen kann der Körper nicht seine volle Leistung erbringen und es können Mangelerscheinungen auftreten. Für eine ausgewogene Ernährung sind folgende Punkte zu beachten (Menge pro Person und Tag):

Ca. 2-3 Liter Wasser

Ca. 100-150g Kohlenhydrate (Entspricht z. B. ca. 400-500g Nudeln gekocht)

Ca. 30g Ballaststoffe (Entspricht z. B. ca. 120g Blumenkohl)

Ca. 44-64g Eiweiss (Entspricht z. B. ca. 200-280g Pute/Schnitzel oder 300-500g Magerquark)

Vitamine: Ausgewogene Ernährung heisst auch viel Gemüse und Früchte. Um den Vitaminbedarf zu decken braucht es grundsätzlich nicht viel. Da sich viele Menschen Sorgen um ihren Vitaminhaushalt machen nehmen sie Tabletten, was ich aber nach einer Recherche im Internet und meiner Nachfrage beim Koch nicht nachvollziehen kann. Die Aufnahme der Vitamine ist begrenzt, also lohnt es sich nicht, mehr einzunehmen, als man mit einer ausgewogenen Ernährung zu sich nimmt. Auch ob der Körper Vitamintabletten überhaupt verwerten kann ist nicht bewiesen, was für mich Grund genug ist die Finger davon zu lassen.

Hier habe ich die klassische ²Schweizer Lebensmittelpyramide hereingenommen, denn wenn man sich nach ihr orientiert, hat man schon sehr gute Ansätze zur gesunden Ernährung.



4. Energiebedarf in Kalorien

Der Kaloriengrundverbrauch eines erwachsenen Mannes liegt bei etwa ³2000 kcal. Das trifft aber nur zu, wenn die Person immer im Bett liegt und nichts macht, denn sobald man sich bewegt, steigt der Verbrauch rasant an. Um seinen Kalorienverbrauch zu testen, gibt es unzählige Tests im Internet, die mit Geschlecht, Grösse, Gewicht, Alter und körperlicher Aktivität den persönlichen Verbrauch bestimmen. Der Wert, der dabei herauskommt, ist bei allen Tests praktisch identisch. Jetzt ist es natürlich auch wichtig zu wissen, welche Nahrungsmittel wie viele Kalorien haben, wenn man speziell darauf achten möchte.

⁴Fleisch: Meistens haben Fleischstücke (Rind, Kalb, Lamm, Schwein, Wild oder Geflügel) zwischen 100 und 200 kcal pro 100g. Geflügel, hauptsächlich Poulet hat eher weniger Kalorien. Zu einem durchschnittlichen Hauptgang gehören ca. 150g Fleisch, darum darf man unbesorgt Fleisch essen, auch wenn man sein Gewicht halten oder reduzieren möchte. Nur Gans, mit 342 kcal ist ein bisschen energiereicher. Wurstwaren und Speck sollte man eher in Massen Essen, oder bei einer Diät ganz weglassen, denn der Fettgehalt in diesen Produkten ist um einiges höher.

⁴Fisch: Fisch hat eher weniger Kalorien als Fleisch, Rund 100 kcal pro 100g. Filets oder ganze Fische sind sehr gesund. Klar sollte jedoch sein, dass Fischstäbchen und Ölsardinen nicht dazugehören. Allgemein sind Fertigprodukte fast immer ungesünder als selbstgemachtes. Bei Fisch kann man auch so viel essen wie man will.

⁴Gemüse: Bei Gemüse kann man soviel essen wie man will, denn fast jedes Gemüse hat zwischen 20 und 60 kcal auf 100g. Nur Avocado oder Oliven haben deutlich mehr, trotzdem ist ein Gemüsetopf, richtig gewürzt, sehr lecker und so gesund, dass man so viel davon essen kann wie man will.

⁴Früchte: Auch bei den Früchten ist es nicht anders. Man sollte lieber mehr Früchte essen als zu wenig. Bei den Früchten sollte man sich also überhaupt nicht zurückhalten.

⁵Wieder verarbeitete Produkte: Ein wichtiger Punkt der heutigen Ernährung. Wenn man auf sein Gewicht achten möchte, sollte man jedoch auf wieder verarbeitete Produkte, wie zum Beispiel auf Wurstwaren, schon mariniertes Fleisch oder schon fertige Gerichte verzichten. Diese sind fast immer ungesund und beinhalten sehr viele Zusatzstoffe.

Als kleines Fazit lässt sich sagen, dass man von Pflanzlichen und Tierischen Produkten so viel essen kann wie man möchte, solange man dafür auf wieder verarbeitete Produkte verzichtet.

5.1 Regional, Saisonal, Fair

Mir war wichtig, dass meine Zutaten hochwertig, ohne E-Stoffe, Pestizide, wenn möglich aus der Region und wenn nicht zumindest fair gehandelt waren. Somit kaufte ich alle Zutaten immer frisch, möglichst aus der Region, BIO oder fair trade. Natürlich sind solche Produkte teurer, aber mich hat das nicht gekümmert. Meiner Meinung sollte man, wenn es das Budget zulässt, nur Esswaren, die biologisch vertretbar produziert und zu fairen Preisen gehandelt werden, kaufen. Die Qualität ist teilweise enorm viel besser, man beutet keine anderen Menschen aus und zerstört nicht auch noch die Umwelt. Auch sollte man die Preise realistisch halten, zum Beispiel werden in manchen Geschäften Lebensmittel zu Spottpreisen angeboten. Die Qualität und die Bedingungen unter denen sie hergestellt wurden, können bei solch niedrigen Preisen nur dementsprechend schlecht sein.

5.2 Gewürze:

⁶Die Gewürze, die ich verwendet habe, wurden vom Kambodschaner Red kreiert und später von Simon vermarktet. Die beiden haben auch ein Projekt namens „Peppcorn“ gegründet. Das Ziel des Projekts: Eine Pfefferpflanzenplantage in Kambodscha, in der die oft armen Bauern für fairen Lohn und eine soziale Sicherheit Pfeffer anpflanzen. Sie werden mit kostenloser Unterkunft und Reis versorgt. Ihre Arbeitszeiten sind 8 Stunden pro Tag 5 ½ Tage die Woche. Auch die restlichen Gewürze, die für die Mischungen verwendet werden, wurden unter strengen Vorlagen produziert und ohne Glutamat oder anderen Zusatzstoffen hergestellt. Abgefüllt und verpackt werden die Mischungen schliesslich in der Firma Weidli in Stans, die Behinderten einen Arbeitsplatz gibt.



Extrem gefreut hat mich, dass ich von Simon, als ich noch am Anfang meines Projektes stand, eine Schachtel mit allen Gewürzmischungen geschenkt bekommen habe. Insgesamt sind das 19 verschiedene Gewürze, die mich einen Haufen Geld gekostet hätten. Eine tolle Aktion.

5.3 Umwelt:

Auch den Umweltaspekt habe ich mit einbezogen. Wer Zutaten wenn möglich aus der Region kauft und nur die Gewürze importiert werden, erspart der Welt viel CO₂. Das ⁹Importverhältnis von Gewürz zu Speise beträgt ca. 1 zu 42. Das bedeutet, wenn man es schafft, Nahrungsmittel nur aus der Region zu kaufen und die Gewürze, von denen die meisten Zutaten nur in anderen Klimazonen wachsen können, importiert, würde man 42 mal weniger Abgase verursachen als jemand, der alle Nahrungsmittel aus dem Ausland kauft. Mit einem Budget, das Nahrungsmittel aus der Region zulässt, kann man viel für die Umwelt tun.

Produkte aus der Schweiz sind mit verschiedenen Siegeln gekennzeichnet. Am transparentesten finde ich das ⁷„Aus der Region, für die Region“ Zeichen der Migros. Es ist auf jedem Produkt eine kleine Schweizer Karte, mit dem genauen Ort von wo das Produkt stammt.



Weil ich ab und zu auch importierte Nahrungsmittel verwendet habe, achtete ich auf Siegel wie ⁸„Max Havelaar“. Dieses Logo verspricht fairen Handel mit den Einheimischen, die fair trade Produkte anbauen oder verarbeiten.



6. Was ich gelernt habe:

6.1 Mein Grundwissen

6.1.1 Richtig Würzen

⁵Richtiges Würzen: Auf den Gewürzen, die ich verwendet habe, stehen die Mengenangaben pro Kilo schon drauf. Die Angaben beruhen auf dem Richtwert 10 g Salz pro Kilo Lebensmittel (auch Wasser), den die meisten Menschen als angenehm empfinden. Mit diesem Mass lassen sich auch andere Gerichte wie zum Beispiel Nudeln oder Kartoffeln würzen, wobei man beachten muss, dass bei Nudeln auch das Wasser, in dem man sie kocht, dazugerechnet werden muss. Mit diesem universellen Wissen über das richtige Würzen kann man viele Fehler im Voraus aus dem Weg räumen. Auch spielt der perfekte Gahrpunkt nicht mehr eine so grosse Rolle, wenn dafür der Salzgehalt stimmt.



6.1.2 Die vier Grundaromen

⁵Um weltweit kochen zu können braucht es nicht viel. Im Grossen und Ganzen kommt es auf die vier Grundaromen an. Mit diesem simplen Wissen kann man mit einfachen Zutaten weltweit erfolgreich kochen. Natürlich wird auf der Welt nicht überall mit den klassischen Zutaten gekocht, in den meisten Küchen wird Gemischt gekocht, Grundaromen werden gemischt. Meiner Meinung nach ist Mischküche gut, solange man einen Überblick hat, was sie alles beinhaltet. Ich habe viel ausprobiert und festgestellt, dass je nach Geschmack nicht zu viele Aromen gemischt werden sollten, ansonsten lässt sich überhaupt keine Nationalität erkennen. Damit die Gerichte nicht langweilig werden, kann man die Grundaromen oder Mischaromen plus ein beliebiges Gewürz, egal welcher Nation, kombinieren. So ist abwechslungsreiches Kochen ohne viel über die Zutaten nachzudenken leicht gemacht.

Als Grundaromen verwendet man: Tomaten/Olivenöl, Soja, Kokosmilch und Milch/Rahm. Klingt einfach. Ist es auch! Hier die Zugehörigkeit der verschiedenen Aromen:

Tomaten/Olivenöl: Gehören zur lateinischen Küche

Soja: Gehört zur fernöstlichen Küche (China Japan usw.)

Kokosmilch: Gehört zur Tropischen Küche

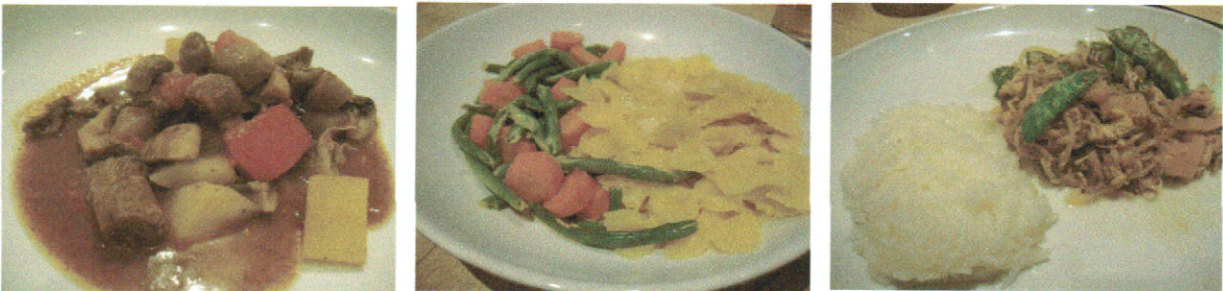
Milch/Rahm: Gehört zur Küche der kühleren Klimazonen

6.2 Was ich beim Kochen gelernt habe:

Tag 1: Am ersten Tag habe ich ein eher einfacheres aber sehr leckeres Gericht gewählt: Ungarischen Eintopf. Ich ging zuvor noch einkaufen. Es gefiel mir aber überhaupt nicht, denn ich brauchte sehr lange bis ich die Sachen gefunden hatte und um etwa halb sechs Uhr ist die Migros gefüllt mit älteren Hausfrauen. Später, als ich zuhause war, gab es viel zu schneiden und vorzubereiten. Meine Eltern waren aber zuhause und so hatte ich wenig Zweifel bei meinem ersten Versuch. Ich wandte alles, was ich zuvor gelernt hatte, an und es erstaunte mich, dass ich ein so leckeres Gericht praktisch ohne Unterstützung zubereiten konnte. So ging ich sehr motiviert aus dem ersten Kochabend.

Tag 2: Ich kochte Nudeln mit Rahmsauce. Gelernt habe ich, dass man die Nudeln mit dem Wasser abmessen und 10g Salz pro Kilogramm dazugibt. Die Sauce liess ich ein wenig eindicken. Ansonsten blieb alles beim Alten, ich musste nicht viel vorbereiten und bin Früher einkaufen gegangen, was sich als angenehmer herausstellte.

Tag 3: An diesem Dienstag kochte ich Asiatisch. Den Reis konnte ich genau wie die Nudeln machen, das Gemüse und das Poulet würzte ich asiatisch und kochte es 15 min. auf Stufe 6. Vor dem Essen gaben wir ein wenig Sojasauce in den Teller und schmeckten ab wie viel es braucht. Die Sojasauce sollte man vorsichtig benutzen, denn sie wird nur für das asiatisches Aroma verwendet und nicht zum würzen.



Tag 4: Ich machte einen karibischen Eintopf. Dazu brauchte ich verschiedene Gemüse und eine Ananas und hatte viel Arbeit alles im Denner zu finden. Später hatte ich viel vorzubereiten und zu zerkleinern. Ich hatte Zweifel, dass Ananas nicht zum Gemüse passen könnte. Als ich den Eintopf jedoch mit Kokosmilch als Grundaroma gekocht hatte war es extrem lecker. Ich habe mich wirklich gefreut über mein Abendessen.

Tag 5: Für diesen Dienstag hatte ich eines meiner Lieblingsgerichte eingeplant: Taccos. Dafür benötigte ich eine scharfe Sauce und Maistaschen. Da meine Schwester scharfes Essen hasst, machte ich die Füllung extra nicht scharf. Auch

Rücksicht auf die Menschen zu nehmen, für die man kocht, ist ein wichtiger Teil. Was ich leider vergass, die Maistaschen waren nicht gesalzen. So fehlte am Ende ein wenig Salz, was die anderen aber kaum bemerkten. Trotzdem war ich sehr zufrieden.

Tag 6: Eigentlich hatte ich vor, Gemüsesteaks (Sellerie, Butternuss und Pastinakenscheiben) mit Nudeln und einer Rahmsauce zu kochen. Doch meine Planung war an diesem Tag schlecht. Ich informierte mich schlecht über die Zubereitung von den Gemüsesteaks, die, wie ich später herausfand, heiss angebraten und danach weichgekocht werden. Auch wusste ich nicht genau, wie die Sauce aussehen sollte. Ich vergass, Saucenbinder zu verwenden und so war das Gemüse noch nicht gar und die Sauce schrecklich. Mein Gericht lief total schief. Doch der Abend zeigte mir auf, was ich auf keinen Fall machen sollte und auf diese eher unschöne Weise lernte ich mehr, als an allen anderen Kochtagen.



Tag 7: Vor diesem Tag machte ich mir sehr viele Gedanken. Eingeplant waren Shrimps-Gemüsetopf mit breiten Nudeln. Ich wollte alles umsetzen, was ich zuvor versäumt hatte. Dazu besprach ich im Voraus das gesamte Essen mit meiner Mutter, las alles im Internet, was ich über die Zubereitung von Shrimps finden konnte und war am Ende vollkommen von mir überzeugt. Das spiegelte sich auch in meiner Kochphase wieder. Das Vorbereiten war wie immer ein bisschen aufwändig, doch danach kochte ich sicher und schnell. Mein Vater und meine Schwester waren begeistert und ich hatte mein Selbstvertrauen als Koch wieder.

Tag 8: Vegetarisch war wieder angesagt und ich wollte Kartoffelstock selber machen. Dazu sollte es Gemüse geben. Als Gemüse suchte ich mir Rosenkohl, Peperoni und Karotten aus. Beim Einkaufen störte mich, dass ich keinen frischen Rosenkohl fand, also nahm ich tiefgekühlten. Mir fiel auf, dass Kartoffelstock selbst zu machen kein grosser Aufwand ist, wenn man genügend Zeit hat. Anstatt Milch beim Zerstampfen der Kartoffeln dazuzugeben, habe ich Kokosmilch verwendet. Das ergibt ein typisch Maledivisches Gericht. Der Rosenkohl schmeckte trotzdem gut, obwohl ich eigentlich nicht mit gefrorenen Zutaten kochen wollte.

Tag 9: Da unser Wohnzimmer neu gestaltet wurde, war ein Elektriker da, den wir gut kennen. Ich fragte ihn, ob er auch mit uns essen will und er sagte zu. Ich hatte

Hacktätschli mit Ratatouille eingeplant. Das meiste war Routine, nur das Braten von Hackfleisch hatte ich noch nie gemacht. Ich bekam es jedoch gut hin. Das Fleisch war saftig und das Gemüse schmeckte auch und ich bekam ein positives Feedback.



Tag 10: Ein wichtiger Tag stand bevor. Der Spitzenkoch Simon kam mit seiner Freundin zum Essen. Da er mir schon viel für mein Projekt geholfen hatte, freute er sich, mich live kochen zu sehen. Ich war ziemlich nervös, freute mich aber auf mein eher spezielles Gericht. Ich kochte nämlich Lachs mit Lauch, Tomaten und Blumenkohl, frittierte Kochbananen als Beilage und gewöhnliche frittierte Bananen mit Vanilleeis als Dessert. Eine kleinere Hürde war, das Simons Freundin Vegetarierin ist, und ich noch einen zusätzlichen Gemüsetopf ohne Fleisch machen musste. Auch das gehört dazu, wenn man Freunde zum Essen einlädt. Den Lachs mit Gemüse konnte ich ziemlich einfach kochen, genau wie den vegetarischen Gemüsetopf. Durch die Flüssigkeit vom Gemüse wurde der Fisch nicht trocken. Schwieriger war es, die Kochbananen zu frittieren. Ich wählte die Einstellung für Pommes Frites und frittierte 2 Mal. Ich hatte zwar Respekt mich zu Verbrennen, zum Glück ging alles gut. Danach wog ich die Bananenstücke und gab wie gewohnt Salz hinzu. Das ganze Essen schmeckte sehr lecker. Ich war ziemlich stolz, dass alles so gut geklappt hatte, trotz meiner Nervosität.



Tag 11: Ein sehr gewöhnliches Gericht stand an: Spaghetti Bolognese. Für die Sauce verwendete ich Kokosmilch mit Peperoni, Tomaten und Hackfleisch. Mit dem Venezuela Gewürz war die Sauce perfekt. Es hat allen sehr gut geschmeckt, mich eingeschlossen.

Tag 12: Der letzte Kochabend stand bevor. Ich entschloss mich, noch einmal etwas wichtiges zu lernen und so wollte ich mit meinem Vater grillieren. Ich bereitete Spiesse mit Rindfleisch, Pilzen und Datteln im Speckmantel vor. Das Fleisch und die Pilze habe ich vorgängig mariniert, das heisst, die angegebene Menge Gewürz mit 80g Wasser pro Kg Grillgut und ein wenig Öl in einer Schüssel oder in einem Plastiksack vermischen. Dazu machte ich einen Salat. Zum Grillieren: Wir benutzten einen Gasgrill. Zuerst macht man den Deckel auf, denn wenn das Gas im geschlossenen Grill entzündet wird, kann dieser explodieren. Danach dreht man das Gas auf, stellt auf niedrigste Flamme und drückt den Funkenknopf. Wenn der Grill brennt, sollte er auf ca. 200° aufgeheizt werden. Diese 200° sind optimal, also sollte der Grill möglichst auf dieser Hitze gehalten werden. Danach kann man die Spiesse oder Sonstiges Braten. Normalerweise haben Fleischstücke ca. 2 Minuten Pro Seite, Poulet und dickere Steaks brauchen ein bisschen länger. Die Spiesse waren extrem gut. Es war ein perfekter Abschluss meiner praktischen Arbeit.



Beantworten der Fragen:

Jetzt, da ich am Ende meines Projektes angekommen bin denke ich über meine anfangs formulierten Fragen nach und beantworte diese gewissenhaft. Ich bin gespannt, ob ich die Fragen beantworten kann und ob ich meine Ziele alle erreicht habe. In meinem Fazit will ich schreiben, wie die Projektzeit für mich war, was meine Highlights waren, was ich im Nachhinein anders machen würde und was sich an meinen Essgewohnheiten verändert hat.

- Kann ich mir ein genügendes Wissen aneignen um selbständig ein Menü zu kochen?

Ganz klar ja. Inzwischen Kann ich mir, je nach dem auf was ich Lust habe, ein vollständiges Menü kochen. Ab und zu brauche ich bei speziellen Gerichten Hilfe, doch da ich nun sicherer in der Küche stehe, reichen Tipps aus dem Internet. Auch dass es mir anfangs unvorstellbar war, ohne Hilfe von Anderen etwas zu kochen, scheint mir nun lächerlich.

- Werde ich am Ende effizienter/routinierter kochen können?

Ich denke schon. Da ich anfangs eher einfachere Sachen gekocht habe und mich von Mal zu Mal steigerte, habe ich immer noch eher länger um zu kochen. Trotzdem bin ich schneller im Vorbereiten und Planen. Durch häufiges Kochen bin ich jetzt auch sicherer. Fehler passieren mir nur noch sehr selten und meistens fallen mir dazu Lösungen ein. Die Sicherheit, die ich in der Zeit in der Küche erlangt habe, ist was es ausmacht.

- Wirkt sich mein neu erlangtes Wissen auf mein Essverhalten aus?

Ja sehr positiv. Dadurch dass ich mich mit gesunder und abwechslungsreicher Ernährung auseinandergesetzt habe, esse ich auch gesünder. Zum Beispiel koche ich, wenn ich allein zuhause bin, oft selber, anstatt mir tiefgekühlte Lasagne oder Pizza zu machen. Was mich mittlerweile an Fertiggerichten stört, dazu komme ich im Fazit. Was mir auch auffällt ist, dass ich anspruchsvoller geworden bin, was das Essen betrifft.

7.2 Fazit:

Und schon bin ich bei meinem Fazit über die letzten Wochen angelangt. Für mich war die Projektzeit eine extrem spannende, lehrreiche und verantwortungsgeladene Zeit. Da ich jeden Schritt, der zum Kochen dazugehört, selbst lernen und machen musste, war für mich auch ab und an Stress dabei. Dem bin ich aber so gut wie möglich aus dem Weg gegangen. Ich bin stolz, wie viel ich in dieser Zeit gelernt habe und was ich jetzt alles kochen kann. Mit meiner jetzigen Sicherheit kann ich mehr, als ich mir am Anfang der Projektzeit jemals hätte vorstellen können. Auch über diese lange Zeit am Projekt arbeiten zu können war kein Problem. Ich war immer motiviert und hatte nie keine Lust zum Kochen. Ich konnte mit professioneller Unterstützung arbeiten, was ein enormer Vorteil war und mich zusätzlich motivierte. Da ich das Prinzip der Firma Foodkreator vollkommen unterstütze, bin ich froh, dass ich Angaben von ihrer Website oder direkt von Mitarbeitern (Spitzenköchen) in meiner Arbeit verwenden durfte.

Schlusswort:

Nach dieser tollen Projektzeit kann ich nun sagen, dass ich dieses Thema wieder wählen würde. Zwar war es oft sehr zeitaufwändig, trotzdem freute ich mich aufs kochen und bin auch jetzt noch gespannt auf meine nächsten Projekte als Hobbykoch.

7.2 Quellen

- 1: SGE Website „Schweizerische Gesellschaft für Ernährung“
- 2: SGE Website „Lebensmittelpyramide“
- 3: Wikipedia
- 4: Becel „Energie und Nährwerttabelle“ (Broschüre von Ernährungsberatung)
- 5: Spitzenkoch und Inhaber der Firma Foodkreator.
- 6: Website „Foodkreator“
- 7: Migros Website
- 8: Max Havelaar Website