

Grillvergnügen zum Zweck der Weiterbildung

„Gesundes Grillen“ sensibilisiert für gesunde Ernährung und fördert damit das Bewusstsein der Belegschaft in Betrieben für die Gesundheitsvorsorge. AVOS-Ernährungspädagogin Simone Sommerauer war damit an der FH Salzburg in Puch-Urstein.

Ein Grillabend unter KollegInnen, hochwertige Zutaten und das Ganze noch dazu als Weiterbildung? Genau hier setzt das AMD-Salzburg-Angebot „Gesundes Grillen“ an. „Wichtig ist, dass hier ein erhobener Zeigefinger keinen Platz hat“, sagt AVOS-Ernährungspädagogin Simone Sommerauer, die das Angebot an der FH Salzburg in Puch-Urstein mit elf FH-Mitarbeitenden umgesetzt hat. Um möglichst die ganze Bandbreite abzudecken, sind die Anwesenden in sechs Teams aufgeteilt worden. Die Bandbreite hat hier von „Salat“ über „gegrilltes Gemüse“, „Specials“, „Brot, Dips und Grillsalz“ bis hin zu „Drinks“ und „Nachspeisen“ gereicht. Für Fleisch und Fisch ist ein FH-Mitarbeiter eingesetzt worden, der als „Hobby-Grillmeister“ bekannt ist.

Vom Kräuter-Riechspiel bis zum Spinat-Erdbeer-Salat

„Zum Auftakt haben wir mit einem Kräuter-Riechspiel begonnen“, erzählt Sommerauer. Die erschnupperten Gewürze wie Salbei, Rosmarin und Thymian sind im Anschluss direkt für das Grillgut – Rinderfilet und Lachsforelle – eingesetzt worden. Dass es hier bei den Beilagen gerne auch unkonventionell zugehen kann, zeigen die zubereiteten Gerichte: Unter anderem sind ein Spinat-Erdbeer-Salat mit Avocado und Mozzarella, Ziegenkäse-Feigen-Bällchen und Focaccia mit Rosmarin, schwarzen Oliven und Meersalz auf dem Programm gestanden. „Durch das Ausprobieren selbst, erfolgt eine Sensibilisierung für gesunde Ernährung – und das fördert wiederum das Bewusstsein der Belegschaft für Gesundheitsvorsorge“, ist Sommerauer überzeugt.

Blanchierte Kohlblätter als Alternative zur Alufolie

Dass hier mehr dazu gehört, als ein bisschen Gemüse auf den Grill zu werfen, zeigt das Beispiel der Alufolie: Allseits beliebt, um Grillgut einzuwickeln, aber durchaus problematisch: „In Kombination mit Säure, zum Beispiel bei einem Fisch in Zitronenmarinade, können sich durch die hohen Temperaturen Mini-Partikel herauslösen und über das Essen in den Körper gelangen“, so Sommerauer. „Selbst bei Deodorants wird mittlerweile auf Aluminium verzichtet – und beim Grillen dann nicht?“ Ihr Pro-Tipp: Kohlblätter blanchieren und darin dann die Lebensmittel für den Grill einwickeln. Diese sind geschmacksneutral und tragen durch die Ersparnis der Alufolie auch zur Nachhaltigkeit bei.

FOTOS:

Gesundes_Grillen_(Martina_Hinterstoisser) (1).jpg – Neben Rezepten hat AVOS-Ernährungspädagogin Simone Sommerauer (2.v.r.) auch zahlreiche praktische Tipps im Gepäck. (Foto: Martina Hinterstoisser)

Gesundes_Grillen_(Martina_Hinterstoisser) (2).jpg – Blanchierte Kohlblätter sind eine perfekte Alternative zur Alufolie, um Grillgut einzuwickeln. (Foto: Martina Hinterstoisser)

Gesundes_Grillen_(Martina_Hinterstoisser) (3).jpg – Die Teilnehmer*innen haben einige unterschiedliche Gerichte zubereitet. (Foto: Martina Hinterstoisser)

Rezept für Spinat-Erdbeer-Salat

Zutaten für zirka 4 Personen:

- 500 Gramm Spinat (etwa 3-4 Handvoll)
- 1 Avocado
- 1 Packung Mozzarella
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 10 Erdbeeren
- 1/2 Tasse Couscous
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl, Zitronensaft, weißer Balsamico

Zubereitung:

1. 1/2 Tasse Couscous mit 1 Tasse Wasser aus dem Wasserkocher übergießen und zugedeckt 20 Minuten quellen lassen.
2. Spinat waschen und schleudern. Tomaten, Avocado, Erdbeeren und Mozzarella klein schneiden.
3. Salz, Pfeffer, Öl, Essig und Zitronensaft zu einem Dressing mixen.
4. Couscous und Spinat mit dem Dressing vermischen und auf einem Teller anrichten.
5. Mit Erdbeeren, Feta, Avocado und Tomate garnieren.