

Jugendliche kochen „Fast Food“ – aber gesund!

LAAKIRCHEN. Wie man gesunde Gerichte schnell und lecker zubereitet, lernten 10 Jugendliche des Jugendzentrums Laakirchen im Rahmen eines, von der Stadtgemeinde Laakirchen und der „Gesunden Gemeinde“ organisierten, Kochkurses. Unter dem Motto „Fast Food – Fast Cook“ wurden den jungen Erwachsenen Alternativen zu gekauftem „Fast Food“ gezeigt. Gemeinsam mit einer Ernährungsberaterin achteten die Jugendlichen bereits beim Einkauf darauf, nur gesunde und möglichst regionale Produkte zu erwerben. Anschließend wurden köstliche Gerichte wie, Vollkornpizza, Vitaminsalat, Chicken-Burger und weitere nahrhafte Speisen gezaubert. Dass das selbstgemachte „Fast Food“ hervorragend schmeckt, günstig ist und obendrein schnell zubereitet ist, hat die Jugendlichen überzeugt, so oft wie möglich selbst den Kochlöffel zu schwingen.



Bildtext: Die Kochkursteilnehmer des Jugendzentrums beim Kochen des gesunden Fast Food's.