

# Selbstständige Arbeit zum Leitthema Gesundheit

## Weg von Fast Food, hin zur gesunden, schnellen Ernährung

Gekürzte Fassung des einleitenden Textes aus der Selbstständigen Arbeit von Rahel Brunner, Cesira laiza und Luna Julio; Klasse DHF BFS Basel, 5c, Lehrperson Herr Michael Hug

Wir haben uns für das Thema «Weg vom Fast Food, hin zur gesunden, schnellen Ernährung» entschieden, denn eine gesunde Ernährung steigert die generelle Gesundheit. Alle Gruppenmitglieder waren sehr interessiert und wollten sich mit diesem Thema auseinandersetzen, da es für uns wichtig ist, mehr über gesunde Ernährung zu erfahren und wir alle auf unsere Gesundheit achten möchten. Wir wollen auch gleichzeitig fühlen, was gesundes Essen mit uns macht und was für Gefühle es in uns aufweckt. Sind wir glücklicher, wenn wir gesünder essen?

Unsere Absicht war es, den Menschen zu zeigen, wie gut und abwechslungsreich gesundes Essen sein kann. Wir haben uns in der Gruppe zuerst viele Gedanken gemacht und ein Blatt voller Ideen aufgeschrieben. Zusammen sind wir zum Entschluss gekommen, die Leute zum einen auf Instagram und Facebook über QR-Code zu motivieren, mehr gesunde Lebensmittel zu sich zu nehmen sowie gesundes Essen zu kochen und zum anderen Passanten ein vollwertiges Menü, das schnell und nahrhaft gekocht werden kann, zu zeigen.

Der nächste Schritt war, ein Logo zu entwerfen, wobei wir uns von Cesiras Vater beraten liessen. Nach dem Besprechen druckte er uns unser Logo «RACELU» auf Klebepapier. Zu dritt erstellten wir eine Umfrage, die wir mit vielen Leuten geteilt haben, um zu erfahren, wie es nicht nur bei uns ist mit der gesunden Ernährung, sondern auch bei anderen Leuten. Ein Gruppenmitglied besuchte ihre eigene Ernährungsberaterin und stellte mit ihr einen Ernährungsplan auf, um unsere Gerichte zu planen. Wir schrieben als nächstes eine Einkaufsliste, mit welcher Cesira die benötigten Produkte einkaufte. Dann gingen Rahel und Cesira ans Kochen und ans Bekleben der Menüschilder mit unserem Logo. Als allererstes kochten wir die Quinoa, da die am längsten brauchte. In dieser Zeit wuschen wir das Gemüse, schnitten es klein und gaben es in eine Schüssel. Das nächste Vorgehen war das Poulet zu schneiden und anzubraten. Nun füllten wir die Menüschilder mit der Quinoa und da es bekanntlich heisst, dass das Auge mitisst, dekorierten wir die Schilder schön mit dem Gemüse und ein paar noch mit dem Poulet. Wir haben uns dies extra so überlegt, da heutzutage viele Menschen auf Fleisch verzichten. Wir haben uns auch gedacht, ein gesunder Snack darf wohl nicht fehlen. So stellten wir einen Riegel aus Erdnussbutter, Nüssen und Honig her. Am nächsten Tag ging Rahel unsere Menüs und Riegel am Claraplatz von 10:00 – 14:00 Uhr verkaufen.

Rahel bot die Riegel zur Degustation an und erklärte allen, die Interesse zeigten, unser Projekt. Die Leute waren begeistert und kauften meistens einen Riegel, da sie beim Degustieren schon völlig begeistert waren. Gewisse Passanten wollten nichts kaufen, dafür machten sie bei unserer Umfrage mit. Wir sind allen dankbar, die die Umfrage ausgefüllt haben.

Nun verglichen wir die Ergebnisse der Umfrage und die aus den Sozialen Medien. Wir haben auch viele Feedbacks bekommen, dass es ein großartiges Projekt sei und die Leute mehr auf eine gesunde Ernährung achten möchten. Auch wir haben in dieser Zeit auf gesunde Ernährung geachtet und gespürt, dass es uns dabei besser geht, wir fitter und tatsächlich glücklicher sind.

Die Präsentation in der Klasse kam gut an und die beiden eingeladenen Vorstandsmitglieder der GzF waren von den Menüs begeistert.

An dieser Stelle danken wir der Gesellschaft zur Förderung der BFS Basel für ihren finanziellen Beitrag an unsere Unkosten!

Rahel, Cesira, Luna



Unser Logo



Die Präsentation in der Klasse



Die Menüs für die zwei GzF-Gäste



Vorbereitung und verkaufsfertiges Menü