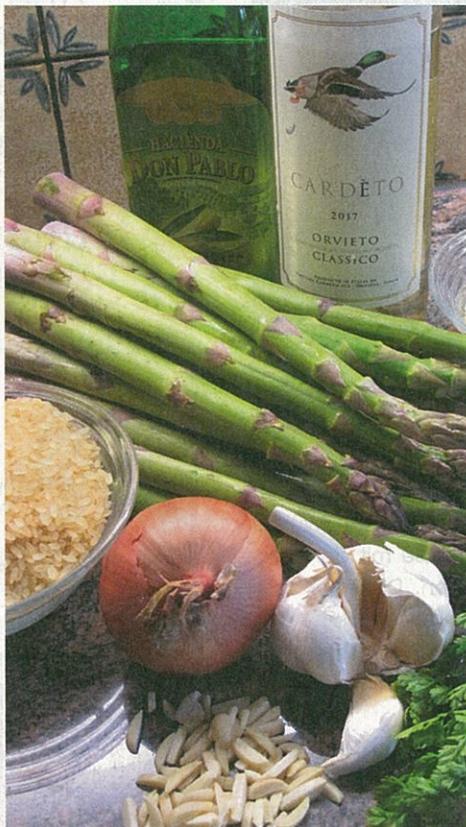


Das perfekte Saisongericht – Spargelrisotto

Als Ernährungsberaterin bei Gsünder Basel ist es Sabine Hercher ein Anliegen, in Kitas und Tagesstrukturen eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung zu fördern. Über Motivation und Freude am Beruf und die Liebe zu Kulinarischem erzählt sie hier.



Sabine Hercher – Ernährungsberaterin



Die Zutaten zum Spargelgericht

Gesünder Leben dank Bewegung und ausgewogener Ernährung

Aufgewachsen ist Sabine Hercher hier in der Region. Nach dem Studium der Ernährungsberatung in Bern sammelte sie breitgefächerte Praxiserfahrung unter anderem auch in einer Rehaklinik. Seit April dieses Jahres arbeitet sie bei Gsünder Basel als Ernährungsberaterin. Gsünder Basel ist ein gemeinnütziger Verein, unterstützt vom Kanton Basel-Stadt, der sich in verschiedenen Bereichen für Gesundheit und Prävention einsetzt. Das Ziel ist die Förderung regelmässiger Bewegung, bewusster Entspannung und eben auch ausgewogener Ernährung. Unter dem Titel Aktiv! im Sommer wird eine Vielzahl von Gratiskursen angeboten wie etwa Tai Chi, Pilates, Gymnastik, Yoga und Aqua-Rhythm. Ausführliche Infos unter: www.gsuenderbasel.ch.

Den Kindern einen Bezug zu Lebensmitteln geben

Gefragt nach der Motivation Ernährungsberaterin zu werden, sagt Sabine Hercher: Mir gefällt die Zusammenarbeit mit Men-

schen. Zudem wurde auf meinen ausgedehnten Reisen nach Asien und Mittelamerika mein Interesse an fremden Küchen und somit auch am Kochen erweckt. Was mir vor allem auffiel, war wie sehr sich die Gerichte nach dem regionalen und saisonalen Marktangebot richteten. Bei Gsünder Basel versuche ich, im Rahmen von Fourchette verte in Kitas und Tagesstrukturen eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung zu fördern und den Kindern von möglichst jung an einen Bezug zu Lebensmitteln zu geben. Es ist wichtig, dass die Kinder erfahren, wo die Rohprodukte und Lebensmittel ihren Ursprung haben. So lernen sie auch Respekt vor Nahrungsmitteln. Diese Arbeit macht mir grossen Spass.

«Kochen beginnt bei der Planung und dem Einkauf»

Welche Küchen mögen Sie? «Mich fasziniert die asiatische Küche in ihrer Vielfalt. Was ich ausserdem sehr liebe, sind Eintöpfe. Die sind im Alltag einfach toll. Hier kann man auch bestens Resten verwerten.» Bedeutung von Kochen? «Ich koche gerne mit Freunden. Der

Spargelrisotto

Zutaten für 4 Personen

- 500 g grüne Spargeln
- etwas Olivenöl
- 1 grosse Zwiebel fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 300 g Risottoreis
- 2 dl Weisswein
- 8 dl Bouillon
- 40 g Crème fraîche
- 70 g Käsemischung Parmesan/Sbrinz
- 3 EL Kerbel gehackt
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 30 g Mandelsplitter golden angeröstet

Zubereitung:

Untere Hälfte der Spargeln schälen, und diese in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden. Ein paar Spargelspitzen länger lassen. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anziehen, Reis beifügen und glasig dünsten. Mit Weisswein ablöschen und einkochen lassen. Warme Bouillon nach und nach begeben. Inzwischen Spargeln separat im Dampfkochtopf 5 bis 8 Minuten garen. Die letzten 8 Minuten dem Risotto beifügen. Zum Schluss sorgfältig Käse, Kerbel und Crème fraîche unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto auf vorgewärmte Teller anrichten, mit den beiseite gelegten Spargelspitzen und den gerösteten Mandelsplittern garnieren.

Das köstliche Spargelrisotto



soziale Aspekt und das Zusammen-Spess-Haben gefällt mir. Ich selbst bin Fan von saisonaler und regionaler Küche mit vielen frischen Zutaten. Kochen beginnt bereits bei der Planung und dem Einkauf. Dabei möchte ich in meinen Kursen die Teilnehmer auch auf die ökologischen und nachhaltigen Aspekte bei der Auswahl von Nahrungsmitteln sensibilisieren.»