

Fertiggericht statt Auszeit



Jonas Egger, 16,
Sempach, Schüler
der Kantonsschule
Sursee

U 20

Ich habe Hunger, doch in dreissig Minuten muss ich schon wieder aus dem Haus. Ich schaue kurz in den Tiefkühler und hole mir eine Fertigpizza. Schnell gehe ich in die Küche und schiebe die Pizza in den Ofen. Nach zwölf Minuten kann ich essen, und zehn Minuten später bin ich bereit fürs Training. So eine Fertigpizza ist wirklich grandios: billig und schnell zubereitet!

Eine Fertigpizza schmeckt richtig lecker und viel besser als eine Eigenkreation ... Natürlich nicht! In einer Tiefkühlpizza hat es viele Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker und Aromen, die eine solche Pizza überhaupt einigermassen geniessbar machen. Frisches Gemüse aus dem eigenen Garten oder vom nächsten Landwirt ist viel gesünder und schmeckt zudem auch mindestens doppelt so gut. Mit solchen Zutaten wird die selbst gemachte Pizza reichlich schmackhafter.

Mit Freunden oder der Familie zu kochen, macht viel mehr Spass – und sei es nur, eine einfache Pizza zu backen. Das verbessert die eigenen Kochkünste und fördert gleichzeitig die sozialen Kompetenzen. So hat man am Ende nicht nur gut gegessen, sondern vielleicht auch neue Freunde gewonnen.

Im Jahr 2016 muss alles schnell gehen. Kaum einer hat noch Zeit, mit Produkten vom Wochenmarkt eine Pizza zuzubereiten und diese mit lokalem Gemüse, Käse und Schinken zu belegen. Dies gilt auch für viele andere Menüs, die früher jeden Tag in der Küche frisch zubereitet wurden. Alle behaupten immer, sie hätten keine Zeit. Genau aus diesem Grund würde es jedem Menschen guttun, sich eine kurze Auszeit zu nehmen und etwas Gesundes mit Freunden oder der Familie zu kochen. Und doch entscheide ich mich kurz vor dem Training wiederum für eine Fertigpizza.

kanton@luzernerzeitung.ch

HINWEIS

In der Kolumne U 20 äussern sich die Autoren zu von ihnen frei gewählten Themen. Ihre Meinung muss nicht mit derjenigen der Redaktion übereinstimmen.