Fantasievoll und mit frischen Zutaten geht sie ans Werk

Karin Gratzer hat sich schon als Kind für das Kochen interessiert. Heute gibt die Ernährungs- und Gesundheitstrainerin in verschiedenen Kochkursen ihr Wissen und ihre praktische Erfahrung weiter.

Lamprechtshausen. Sie selbst bezeichnet sich als Autodidaktin mit einem guten Hintergrundwissen. Karin Gratzer ist gelernte Kindergartenpädagogin und hat 25 Jahre im Kindergarten Lamprechtshausen als Pädagogin gearbeitet. Parallel dazu hat sie mit einer Ausbildung zur Ernährungstrainerin an der Paracelsus Schule in Freilassing begonnen. Denn für gesunde Ernährung und für das Kochen hat sie sich schon immer begeistern können. Ihr war es wichtig, diesen positiven Zugang auch an die Kleinen weiterzugeben.

Karin Gratzer leitet auch zum Basenfasten an. BILD: BAYERL

Im Kindergarten startete sie mit gesunder Ernährung

So installierte sie einen Tag der gesunden Jause. Einmal in der Woche durften die Kinder in ihrer Gruppe gemeinsam eine gesunde, saisonale Jause zubereiten. Bald holte Gratzer auch ihre Kolleginnen mit ins Boot und gemeinsam mit dem Verein AVOS nahm der Kindergarten Lamprechtshausen an einem dreijährigen Projekt teil, dessen Konzept auf drei Säulen fußt: Ernährung, Bewegung und Lebenskompetenz. Gratzer erzählt: „Bei den Eltern fand das Projekt breite Zustimmung, denn die Kinder kamen begeistert nach Hause und ihnen schmeckten auf einmal Obst- und Gemüsesorten, die sie bisher nicht essen wollten.“ Dabei beobachtete Gratzer auch, dass einige Eltern zwar überzeugt werden konnten, aber einen Anstoß zum Selberkochen brauchten.

Vorträge und Seminare über das Eltern-Kind Zentrum

Daraufhin bot die zweifache Mutter dann „Elternwerkstätten“ an, wo sie Vorträge und Workshops kombinierte. In erster Linie ging es um gesunde Basisernährung in der Familie. Diese Werkstätten fanden großen Anklang. So kam schließlich die Volkshochschule auf Gratzer zu und fragte nach, ob sie noch weitere Kochkurse anbieten wollte. „Eins führte zum anderen und so ließ ich mich zur Ernährungstrainerin für Kinder und Senioren ausbilden“, sagt sie.

Alle Rezepte sind einfach umzusetzen

Auch beim Sommerferienprogramm der Gemeinde ist Karin Gratzer jedes Jahr mit einem Kinderkochkurs am Start. Man spürt einfach, wie viel Freude und Lust sie am Zubereiten von Gerichten hat. Jedes Rezept wird mehrmals gekocht und auf Herz und Nieren geprüft, bis es einen Weg in den Kurs findet. Die Vorbereitung beginnt mit der Zusammenstellung des Menüs. Dann kauft Gratzer alle Zutaten frisch ein, entweder im örtlichen Hofladen oder sie setzt auf Biogemüse aus dem Supermarkt. Ungesunde Zusatzstoffe und Haltbarmacher wie in Fertigprodukten können auf diesem Weg vermieden werden. Nun richtet sie für jedes Rezept die Zutaten zusammen und platziert sie auf den Arbeitstischen, wo das Rezept bereitliegt. Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin ist eingeladen, selbst mitzukochen und nach einer einfachen Schritt-für-Schritt Anleitung eigene Erfahrungen zu sammeln. Zum Würzen kommen frische Gartenkräuter in den Topf. „Es geht darum, den individuellen Geschmack eines Lebensmittels herauszukitzeln“, erklärt Gratzer.

> „Je differenzierter man würzt, desto prägender wird der Geschmack des Essens.“
>
> **Karin Gratzer,** Ernährungstrainerin

Ihr Mann Christian ist immer mit dabei und deckt den Tisch, wo im Anschluss das zubereitete Essen gemeinsam verspeist wird. Er ist für die Homepage www.1fach-kochen.at und für das Layout der Rezepte zuständig. Wenn man sich als Fan-Mitglied einschreibt (kostenfrei), erhält man regelmäßig aktuelle Informationen und alle vier Wochen das „Rezept des Monats“ zugesandt. Was die Lamprechtshausenerin besonders freut, sind die vielen positiven Rückmeldungen für ihre Arbeit. „Viele kommen schon seit einigen Jahren zu meinen Vorträgen und Kursen“, sagt sie stolz. Ihr ältester Teilnehmer war 82 Jahre alt.

Dreiwöchige Begleitung beim Basenfasten

Im Herbst bietet Gratzer wieder drei Basenfastenseminare an. Dabei geht es um einen „Großputz für den Organismus“, man stellt das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper wieder her. Dadurch steigert sich das allgemeine Wohlbefinden und man nimmt ohne Hungern ab. Der Starttermin findet in der ersten Oktoberwoche statt, das Online-Seminar beginnt Mitte November. Anmelden kann man sich einfach per E-Mail an: **info@1fach-kochen.at.**

In ihrer Freizeit geht Karin Gratzer gern wandern und betreut ihre Enkeltochter. Was ihr persönlich besonders gut schmeckt? „Ich liebe die italienische Küche und Wok-Gerichte aller Art“, sagt sie. **Monika Bayerl**