

Stelle: Dinge, die Petra auf jeden Fall genauso schätzt wie ich. Deshalb freut es mich sehr, dass ich in ihrem Buch zu Wort kommen darf.

Snacks sind in meinen Augen die größte Kalorienfalle im Alltag. Sie bieten aber gleichzeitig die meisten Möglichkeiten, einen positiven Einfluss auf die eigene Ernährung auszuüben. Mit einem gesunden Snack kann man seinem Körper viele wertvolle Nährstoffe zuführen, mit einem schlechten hingegen die täglichen Kalorien extra, die dann Übergewicht verursachen. Man sollte seine Snacks also weise auswählen und Petra macht uns das mit ihren FitSnacks perfekt vor. Sie zeigt, wie man schnell und einfach gesunde Kleinigkeiten für den Alltag zubereiten kann – und das ist so wertvoll!

Niemand will lange in der Küche stehen oder sich täglich neue Kreationen ausdenken müssen. Mit „FitSnacks“ erhält man also ein Handbuch für einfache On-the-go-Snacks, die für die eigene Fitness ideal sind und den Alltag erleichtern.

Petras enorme Leidenschaft für das Thema gesunde Ernährung macht es zu einer wahren Freude, von ihr zu lernen.

# EINLEITUNG

Du hast Heißhungerattacken? Schleckst ständig zwischen den Hauptmahlzeiten? Willst dich gesund und ausgewogen ernähren? Weißt nicht, was du deinem Kind zur Jause zubereiten sollst? Du brauchst Snacks fürs Büro? Oder treibst Sport und brauchst einen Energieschub? Du willst auf langen Autofahrten nicht auf Raststätten-Essen zurückgreifen? Möchtest dich fit und aktiv fühlen?

Meine tägliche Erfahrung als Lehrerin mit den ungesunden Jausen vieler Kinder hat mich schockiert. Brot mit Schokoladenaufstrich, Semmel mit Schinken oder Salami, handelsübliche Müsliriegel, Kekse, Brioches und Kinderschnitten waren so die gängigsten. Gemeinsam mit den Kindern setzte ich mich längere Zeit mit dem Thema Ernährung auseinander. Wir entdeckten in Zusammenarbeit mit der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach die „fünf Freunde“: Vitamini, Minerali, Kalzi, Ballasti und Tropfi (Wasser), bereiteten uns gesunde Jausen zu und lernten die Ernährungspyramide kennen. Das gemeinsame Kochen machte den Kindern besonders Spaß und wurde deshalb immer wieder in den Unterricht eingebaut – natürlich gehörten auch das Aufräumen

und der Abwasch dazu. Diese Aktionen und Projekte weckten auch das Interesse der Eltern und ich bekam viele positive Rückmeldungen. Dies bestärkte mich, daran weiterzuarbeiten, und so sammelten sich im Laufe der Jahre einiges an Material und viele Rezepte an.

Privat stellte ich 2015 meine Ernährung und den Bewegungsalltag komplett um. Dazu inspirierte mich die australische Fitnessikone Kayla Itsines. Durch ihre E-Books lernte ich das „Clean Eating“ kennen, was so viel wie „sauberes Essen“ bedeutet. Dies heißt nicht, dass man dadurch abnimmt, sondern dass man sich gesünder ernährt, denn man beschränkt sich auf natürliche, unverarbeitete Zutaten und verzichtet größtenteils auf industriell hergestellte Lebensmittel. Ich