

# Sabine Holzäpfel

Dipl. Ing. (FH) Ernährungs- und Hygienetechnik

## Berufsbezeichnung:

Referentin Lebensmittel & Ernährung

Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

Alter: 39 Jahre

Studienzeit an der HS-Sigmaringen:

2003-2007



„Sei du selbst die Veränderung, die du  
dir wünschst für diese Welt.“  
(Mahatma Ghandi)

## Lebenslauf

- 2003 - 2007  
Ingenieurstudium Ernährungs- und Hygienetechnik  
Hochschule Albstadt-Sigmaringen
- Work and Travel in Australien und Neuseeland
- Field Consultant bei Subway
- Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.
  - 2009 – 2010 Projekte Kinderernährung
  - Seit 2010 Referentin der Abteilung Lebensmittel & Ernährung

### Wenn ich an das Studium zurückdenke, denke ich sofort an:

Meine Kommiliton:innen, die FH-Partys und das Sigmaringer Schloss.

### Warum haben Sie HET/EHT/LEH studiert?

Interesse an Ernährung, Spaß am Essen und Trinken

### Was am LEH-Studium war besonders wichtig/nützlich für Ihr Berufsleben?

Hintergrundwissen für technische und biologische Zusammenhänge, praktische Kenntnisse verschiedener Prozesse.

### Welche Studieninhalte/Module konnten Sie besonders gut in Ihrem Berufsleben anwenden?

Ernährungslehre und Lebensmitteltechnik, Erfahrungen aus den Praxissemestern.

### Was ist Ihnen besonders gut im Kopf geblieben und warum?

Die plastische Erzählweise von Herrn Riethmüller (Mikrobiologie) und der Bau unserer Papierbrücke in Technischer Mechanik.

### Welche Tipps können/möchten Sie LEH-Studierenden geben?

Genießt eure Studienzzeit :)

### Welche ursprüngliche Berufsvorstellung hatten Sie beim Beginn des Studiums?

Produktentwicklung oder Qualitätssicherung von Babynahrung.

### Was haben Sie aus dem Studium für ihr heutiges Leben mitnehmen können?

Tolle Erinnerungen und Freundinnen fürs Leben.

Hintergrundwissen, auf das ich immer wieder gerne zurückgreife.

### Was würden Sie im Nachhinein anders machen und warum?

Mich mit einzelnen Themen/Fächern intensiver befassen, z.B. Biochemie, weil ich die Inhalte jetzt gut brauchen könnte.

### Wie lange waren Sie beim Work & Travel unterwegs und was für Jobs haben Sie dort gemacht?

Insgesamt ein halbes Jahr in Australien und Neuseeland als Servicekraft in Cafés, Restaurants und einer Hospitality Agentur (Catering von Events).

### Welche Aufgaben haben Sie aktuell in Ihrem Beruf?

Öffentlichkeitsarbeit (Presse, Vorträge, Podcast)

Konzeption, Durchführung und Dokumentation von Marktchecks

(Lebensmittel)rechtliche Einschätzungen zu Produktkennzeichnung und Werbung

Fachliche und rechtliche Recherche

Qualitätssicherung der Beratung

### Was ist Ihr Lieblingsrezept?

## Linsen-Mangold-Curry



#### Zutaten für 2 Portionen:

250 g Mangold  
2 Zwiebel(n)  
2 Knoblauchzehe(n)  
1 Stück(e) Ingwer, ca. 2 - 3 cm  
250 g Linsen, rote  
2 EL Butter  
2 EL Sesam  
1 TL Kreuzkümmel  
½ TL Kurkuma  
400 ml Kokosmilch  
400 ml Gemüsebrühe  
2 EL Zitronensaft  
Salz

#### Zubereitung:

**1** Den Mangold putzen und waschen. Die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Ingwer hacken. Die Linsen in einem Sieb durchspülen und abtropfen lassen.

**2** Die Butter erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen. Sesam, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben und kurz mitbraten. Linsen, Mangold, Kokosmilch und Brühe dazugeben. Mit Salz würzen und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

**3** Vor dem Servieren das Linsen-Mangold-Curry mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Gesamtzeit: ca. 35 Minuten

#### Pro Portion:

Energie: 768 kcal  
Eiweiß: 25,6 g  
Fett: 53,8 g  
Kohlenhydrate: 44,6 g

**Guten Appetit**

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/1530241258527897/Linsen-Mangold-Curry.html>

Kontakt Daten:

holzaepfel@vz-bw.de