

# Gesund genießen ohne Diät

Kathrin Burger stellt in der Marktbücherei ihren Ratgeber „Besser essen nebenbei“ vor

**Schierling.** Im Rahmen der Aktion „Gesunder Markt Schierling“ stellte Kathrin Burger, diplomierte Ökotrophologin, in der Marktbücherei Schierling ihren Ratgeber „Besser essen nebenbei“ vor, der im Buchprogramm der „Stiftung Waren-test“ erschienen ist.

Nachdem Büchereileiterin Christa Blüml rund 50 Gäste begrüßt hatte, gab Kathrin Burger einen kurzen Überblick über die Beweggründe, die zum Schreiben dieses Ratgebers geführt hatten. „Die Idee war, einige grundlegende Fakten über die tägliche Nahrungsaufnahme und -zubereitung auf verständlichem Wege für den Verbraucher zusammenzufassen“, sagte sie. Dabei sollten zum Beispiel auch Punkte wie „Hygiene im Haushalt“ oder „Vermeidung von Pestiziden“ eine Rolle spielen. Aktuell sei die Gesellschaft hinsichtlich des Themas „Gesunde Ernährung“ besonders sensibilisiert und so steige die Nachfrage nach besseren und alternativen Ernährungsweisen stetig. Das langfristige Ziel solle jedoch keinesfalls Verzicht sein, sondern gesundes Genießen.

## Die Basis für eine gesunde Ernährung

Um dieses Ziel auf einfachem Weg zu erreichen, sei es erforderlich gewesen, vorab einige hartnäckige Mythen auszuräumen, sagte die Autorin. So zum Beispiel, ob rohes Gemüse wirklich gesünder ist, als gekochtes. Kathrin Burger stellte klar, dass dies nur bei Nahrungsmitteln zutrifft, in denen hitzeempfindliches Vitamin C enthalten ist. Auch der Nutzen veganer Lebensmittel kam auf den Prüfstand. Hier sei nicht grundsätzlich ein Mehrwert festzustellen. Zum Beispiel sollten die vielen Zusatzstoffe und Palmöl im pflanzlichen Käse durchaus



Autorin Kathrin Burger gab in der Marktbücherei Tipps für eine gesunde Ernährung.

Foto: Scheuerer

auch kritisch betrachtet werden. Die Vorurteile, dass Salat am Abend den Magen verdirbt sowie das gekeimte Kartoffeln äußerst schädlich sind, konnten ebenso entkräftet werden wie die Ansicht, dass Eisbergsalat besonders gesund ist. Hiesiger Grünkohl wäre hier die eindeutig bessere Wahl. Die Referentin ergriff auch Partei für gebratene und frittierte Kartoffeln, solange die Bildung von Acrylamat durch zeitliche Begrenzung des Bratvorgangs verhindert wird.

## Modeerscheinung „Superfood“

Die Autorin sprach auch die Basis für eine gesunde Ernährung an. Der Genuss von heimischem, saisonal geerntetem Obst und Gemüse sei den im Ausland unreif geernteten Früchten vorzuziehen. Im Zweifelsfall sollen dann lieber gefrorene Produkte verwendet werden. Die Pestizidbelastung in regionalen Feldfrüchten sei jüngsten wirtschaftlichen Erhebungen zufolge äußerst niedrig und aus medizini-

scher Sicht überraschenderweise unbedenklich. Sogenanntes „Superfood“ wie Quinoa und Gerstengras sei eine Modeerscheinung und könne jederzeit durch preisgünstigen Leinsamen, Nüsse und Lauch ersetzt werden. Nüsse sind auch entgegen ihrem schlechten Ruf auch keine Dickmacher. Eier und Fleisch wurden ebenfalls rehabilitiert. Wobei hier gilt: in der richtigen Menge verzehrt, sind die Auswirkungen

auf das körperliche Wohlbefinden eher positiv. Wichtig sei, dass Gemüse die Hauptspeise sein soll und Fleisch eher die Beilage. Hier kann man sich dann auch das gute Stück vom Metzger leisten und muss nicht auf das mit Antibiotika belastete Fleisch vom Discounter zurückgreifen. Wer zweimal pro Woche Fisch genießt, lebt sehr gesund. Zur Schonung unserer Umwelt ist Verzehr von Süßwasserfischen anzuraten, wodurch die weitere Überfischung der Weltmeere eingedämmt wird.

Am Ende interessierten sich viele Gäste für Diäten und Möglichkeiten, die schlanke Linie zu bewahren. Bewährt habe sich gemäß jüngster Studien das Intervallfasten. „Aber letztendlich hilft es nur, unter Berücksichtigung von sportlichen Aktivitäten, die richtige Menge zu essen. 175 Minuten sportliche Aktivität pro Woche wären optimal“, empfahl Kathrin Burger.

Die Gäste kamen am Ende des interessanten Abends zur Erkenntnis, dass nicht nur die Mittelmehrkühe gesund ist, sondern auch die heimische, solange man auf möglichst wenig weiterverarbeitete Produkte zurückgreift. Wer sich dann noch ausreichend bewegt, wird seine Fitness bewahren und in Form bleiben.

