

Sommerabend des Raiffeisen InvestmentClubs

Gesunde Ernährung zahlt sich aus

„Gesunde Ernährung – eine gute Investition“.

Rund um dieses Thema informierten sich 250 Mitglieder des Raiffeisen InvestmentClubs beim traditionellen Sommerabend in den Gärten von Schloss Trauttmansdorff.



Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder: „Gut und gesund essen schließt einander nicht aus.“

„Gesunde Ernährung und gutes Essen schließen sich nicht aus, allerdings werden die Verbraucher heute mit viel Fehl- und Detailinformation verunsichert“, sagte Ulrike Gonder, Ernährungswissen-

schaftlerin und Buchautorin (u.a. „Die Gefräßigmacher“). So sei Abnehmen alles andere als leicht und auch nicht ganz ungefährlich. Häufige Diäten können Essstörungen bewirken und die natür-



Clubmitglieder bei einer Führung durch die Gärten von Trauttmansdorff.



Ulrike Gonder im Gespräch mit Clubobmann Zenone Giacomuzzi.

liche Hungersättigungsregulation beeinträchtigen. Besser sei es, über eine Ernährungsumstellung und mehr Bewegung das Gewicht zu halten oder leicht zu reduzieren. „Man weiß heute, dass sich die

Risikofaktoren für Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes senken lassen, wenn man u.a. die Kohlenhydrate reduziert und dafür etwas mehr Eiweiß oder Fette isst“, sagte Gonder. Bei den Fetten sei aber Qualität gefragt, beispielsweise hochwertige Pflanzenöle. Heute würden sehr viel hoch verarbeitete, vorgefertigte und geschmacksverstärkte Lebensmittel verzehrt, ohne zu wissen, was man tatsächlich zu sich nimmt. Ulrike Gonder riet den Zuhörern, einfache Lebensmittel zuzubereiten und mehr darauf zu achten, was einem selbst gut bekommt und schmeckt. „Bei einfachen Grundnahrungsmitteln wie Fleisch, Milch, Kartoffeln und Obst kann man relativ wenig verkehrt machen“, sagte Gonder. Diesen Rat beherzigten die Clubmitglieder auch gleich beim anschließenden Abendessen im Restaurant „Schlossgarten“ mit Carpaccio und frischen Pfifferlingen, Basilikumrisotto, Filet vom Ochs und mediterranem Spinatgemüse.



Ulrike Gonder: „Gesunde Ernährung lohnt sich“.



Auch bei der 6. Auflage der Sommerabende des Raiffeisen InvestmentClubs in den Gärten von Schloss Trauttmansdorff blieb kein Platz leer.