

**Aktion:** Leserguppe trifft sich zum gemeinsamen Kochen in der Küche der Fortuna Apotheke

# Hirse-Wölkchen als Dessert

Von unserem Redaktionsmitglied  
**Simone Kieß-Epp**

Ein leckeres Drei-Gänge-Mentü ohne viele Kalorien, aber dafür mit jeder Menge Vitaminen und Vitalstoffen – geht nicht? Doch, das schmeckt sogar ziemlich gut, fanden die Teilnehmer der Wohlfühlwochen-Leserguppe, die sich jetzt zum gemeinsamen Kochen in der großen Küche der Ernährungsberatung „Fortuna Vital“, die zur Fortuna Apotheke gehört, getroffen haben. Die beiden Oecotrophologinnen Marion Weis und Lisa Hopp hatten die gesunden Gerichte ausgesucht und verteilten beim gemeinsamen Schnippeln, Röhren und Braten rund um den Herd jede Menge nützliche Ernährungstipps.

Als Vorspeise einen Chinakohl-Salat mit Mandarinen, zum Hauptgang Linseneintopf und hinterher noch ein süßes Hirse-Wölkchen: So lautete die Reihenfolge des Speiseplans. Schließlich sollte das Mentü als Beispiel dafür dienen, wie sich die Leser auch nach den Wohlfühlwochen noch ausgewogen ernähren können. Kohlenhydrate, Fette, Proteine – was alles zum täglichen Bedarf gehört, erklärten die beiden Expertinnen anschaulich. Und entlarvten auch die kleinen Fallen, in die Verbraucher manchmal tappen. Zum Beispiel in Bezug auf sogenannte Light-Produkte. „Wenn Jo-

ghurts fettreduziert sind, enthalten sie einfach mehr Zucker“, klärte Marion Weis die Teilnehmer auf. Und umgekehrt: Stehe „zuckerarm“ auf der Packung, dann Sorge ordentlich Fett dafür, dass es auch schmecke. Vorsicht sei vor allem bei Süßstoff geboten, der stehe nämlich einigen Studien zufolge im Verdacht, erst recht Heißhunger auszulösen.

Alles frisch einzukaufen und so gut es geht auf Fertigprodukte zu verzichten, diesen Tipp gaben die Ernährungsexpertinnen den Wohlfühlern mit auf den Weg. „Denn je höher ein Lebensmittel verarbeitet ist, desto mehr Kalorien, Zucker und

Fett enthält es“, so Lisa Hopp. Und ein Blick auf die Nährwertangaben von der Pell- über die Bratkartoffel bis hin zu Pommes und Chips zeigte eindrucksvoll, wie die Knolle mit jedem Schritt der Verarbeitung immer weiter an Gehalt zulegt. Energieaufnahme und -abgabe müssen sich die Waage halten, damit es mit dem Wohlfühlgewicht klappt – diesen Rat wollen die Teilnehmer beherzigen. „Achten Sie auch auf eine regelmäßige Verteilung der Mahlzeiten und hungern Sie nicht“, so Marion Weis.



Wer auch gesund kochen lernen will: [www.fortunavital.de](http://www.fortunavital.de)



Koch-Spaß: Yvonne Rapp, Annette Baumann, Dr. Pia Tüch, Andreas Krock, Marion Weis, Anja Hofmann, Rosita Duch, Yvonne Luft, Lisa Hopp, Gloria Eckert-Hippler. Bild: ax