

Genüsslich und gesund speisen

Ein Wirt und eine Ernährungsberaterin befassen sich in einer gemeinsamen Veranstaltungsreihe mit den Essgewohnheiten

Bad Tölz/Lenggries – „Beim Auto nehmen wir das Teuerste her, beim Salat das Billigste“: Peter Rank, besser bekannt als Kirchbichler „Jägerwirt“, wundert sich schon lange über die Essgewohnheiten vieler Menschen. Im Kampf gegen die Fast-Food-Küche hat er sich jetzt eine Verbündete gesucht. Gemeinsam mit Lucia Ossiander-Kukuljan, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin aus Lenggries, wurde „Gesundheit mit Genuss“ konzipiert. Eine Veranstaltungsreihe, die sich in Fischbach einbürgern soll. Beim ersten Abend herrschte volles Haus.

Auf den Teller kamen Kürbismaultaschen, gefüllte Rinderschulter und ein Apfel-Törtchen. Aber die Gäste sollten nicht nur satt werden,

sondern auch etwas mit nach Hause nehmen. Zum Beispiel einen Rezept-Vorschlag für ein Herbstsüppchen. Zum anderen aber auch Ideen, wie sie das eigene Essverhalten umstellen können.

„Ein Vortragsabend ist das bei uns nicht“, macht Ossiander-Kukuljan klar. Das wäre zu fad. Selbstverständlich beantwortet sie alle Fragen der Gäste: „Es hat aber mehr etwas von einem gemütlichen Ratsch.“ Dabei geht es um den Aufbau des menschlichen Körpers, „und darum, was er zum gesunden Leben braucht“, sagt die Expertin. Das Gesunde kommt dann hübsch angerichtet auch gleich auf den Teller.

Viele Menschen haben aber einfach keine Zeit, zwischen Arbeit, Familie und



Gesundes Essen ist ihr Metier (v. li.): Robert Kukuljan und Lucia Ossiander-Kukuljan sowie Peter und Sabine Rank. FKN

dem Hobby noch lange in der Küche zu stehen. „Das ist oft eine Ausrede“, sagt Gastronom Rank. Denn ein echtes

Festmahl könnte schon eine Butterkartoffel sein: „Solange man nur auf hochwertige Produkte achtet.“

Doch gerade mit der Hochwertigkeit kommt das nächste Problem. „Sind gute Lebensmittel für alle bezahlbar? „Wenn sie nicht auf ihren Körper achten und beim Einkauf sparen, können sie gleich anfangen, Geld für Arzneimittel zurückzulegen“, sagt die Heilpraktikerin. Beispiele dafür hat sie in ihrer Praxis immer wieder vor Augen.

„Gesundheit mit Genuss“: Erste Idee der Reihe war, Kinder in Schulen über gesundes Essen zu informieren. Doch daraus wurde nichts. „Fünf Euro sollten die Eltern zahlen, das war den meisten zu viel“, erinnert sich Rank. Trotzdem: Den Gedanken, den Nachwuchs an gesunde Lebensmittel heranzuführen, haben er und Ossiander-Ku-

kuljan nicht ganz aufgegeben: Angedacht ist eventuell in naher Zukunft eine Reise zu regionalen Direktvermarktern, sprich auf Bauernhöfe. Zudem planen der Wirt und die Ernährungsexpertin geführte Einkaufstouren oder auch einen Grundkochkurs. Rank: „Denn gerade die Jüngeren wissen gar nicht mehr, wie es ist, selbst zu kochen.“

STEFFI BRENDEBACH

Gesundheit mit Genuss

Weil sie so gut ankam, wird die Veranstaltung „Warum wir vor vollen Tellern verhungern“ am Dienstag, 29. November, im „Jägerwirt“ wiederholt. Dort, unter Telefon 0 80 41/95 48, oder bei Lucia Ossiander-Kukuljan, Telefon 0 80 42/50 12 55, ist die Anmeldung möglich.