

## Frontcooking mit dem Adipositas Zentrum NRW

von Eberhard Franken aus Bochum | vor 9 Minuten | 4 mal gelesen | 0 Kommentare | 0 Bildkommentare | 1 Bild



Zum ersten ‚Front Cooking‘ hatte in dieser Woche das Adipositas Zentrum NRW in die Hattinger Restauration „EssZimmer“ an der Burgaltendorfer Strasse eingeladen.

Zuvor hatten die Teilnehmer gelernt, wie wichtig eine gute Ernährung beim Abnehmen und bei der Gewichtssicherung ist. „Doch ist oft schwierig“, so der Leiter des Zentrums Uwe Machleit, „dies bei Familienfeiern, Betriebsfesten oder Restaurantbesuchen durchzuhalten. Hier können die Gäste der Adipositasgruppe erfahren, wie ein 5-Gänge Menu nach

Optifast-Punkten zubereitet wird und dies ohne Gewissensbisse verspeisen.“

Küchenchef Gerhard Petersmann (42) erklärte in Form eines Showkochens seinen Zuschauern, wie mit nur ganz wenigen Zutaten und nur durch den Eigenfettanteil der Produkte richtig kalorienbewusst aber dennoch schmackhaft gekocht wird. Auch wurden gleich alle Rückfragen beantwortet und einige praktische Tipps für Zuhause mitgegeben.

„Unser Konzept heißt: Einfach frisch kochen!“, so erklärte Michael Benke (33), Geschäftsführer des ersten deutschen Adipositas Restaurants, „Und dabei ist es wichtig, dass nach Möglichkeit auch viele regionale und saisonale Produkte beim Einkauf bevorzugt werden.“

Abschließend konnten die Gäste gleich kosten, ob Theorie und Praxis übereinstimmen. Schnell war man sich einig, dass die servierten Speisen wie Flusskrebsscocktail, Doradenfilet in Kartoffelkruste, Maishähnchen mit Backpflaume sowie Spargelfüllung und Pfirsich-Maracuja Sorbet – trotz kalorienbewusster Zubereitung – ganz vortrefflich munden. jüp