

# Sinnliches Essen ohne Reue: Adipositas Zentrum NRW geht unter die Köche

von Eberhard Franken aus Bochum | vor 2 Minuten | 0 Kommentare | 0 Bildkommentare | 3 Bilder



Zum zweiten „Front Cooking“ hatte das AdipositasZentrum NRW ins Hause Kernnade eingeladen. Heinz Bruns, Gastronom und Inhaber der Burgstuben, zeigte auf, wie wichtig eine gute Ernährung beim Abnehmen und bei der Gewichtssicherung ist.

Uwe Machleit, Psychologischer Leiter des AdipositasZentrums NRW mit Sitz in Bochum-Linden bewies, dass Restaurantbesuche und auswärtiges Essen ganz ohne Gewissensbisse möglich sind. Patienten und Interessierte hatten die Möglichkeit in

der „Scheune der Köstlichkeiten“ an vier voll ausgestatteten Küchen aktiv mit den Köchen und Ernährungsprofis mitzukochen, zu probieren und Tipps und Tricks kennen zu lernen.

Die Behauptung „fettarm kann auch sehr lecker sein“, blieb nicht nur Theorie. Leichte Frühjahrsküche wurde selbst gekocht – und die Teilnehmer nahmen an einem Geruchswettbewerb teil und testeten auch die Kaffeerösterei des Cafés Mayas.

Genussthemen wie „Mediterrane Kräuterküche“, „Italien trifft Orient“ oder „Kochen mit dem Dampfgerar“ zeigten auf unterschiedliche Weise, dass frisches Kochen mit kalorienbewusster Zubereitung zu „Explosionen des Gaumens“ führen kann. „Denn durch bewussten Genuss“, so erklärte Uwe Machleit, „wird der Appetit und damit auch die aufgenommene Speisemenge reduziert. Dabei führt Genussfähigkeit zu Stressabbau und zu einer positiven Körpererfahrung.“

