

LandFrauenVerein Grundhof e.V.

Am 06. September 2017 Gemeinschaftsveranstaltung mit dem LandFrauenVerein Munkbrarup in Grundhof im Bürgerhaus um 19.30 Uhr „Wie man gute Laune essen kann“

An diesem Abend besuchte uns die Dipl.-Ökotrophologin und studierte Ernährungswissenschaftlerin Renate Frank. Sie informierte uns in einem unterhaltsamen Vortrag darüber, wie wichtig bestimmte Nahrungsmittel sind, um sich gut und gesund zu fühlen. Hier ist ganz wichtig unser Serotoninspiegel. Wenn dieser im richtigen Lot ist, fühlen wir uns gut. Ist der Serotoninspiegel zu niedrig, was durch kohlenhydratarme Ernährung, Bewegungs- oder Lichtmangel passieren kann, ist unsere Laune schlecht und wir greifen zur Schokolade oder zu Fastfoodgerichten, um uns aufzumuntern. Ebenfalls klärte sie darüber auf, wie unwichtig – manchmal sogar gefährlich – Diäten und Nahrungsergänzungsmittel sind. Auch sollte man mehrere Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen und z. B. auch nicht ohne Frühstück aus dem Haus gehen. Um einen hohen Serotoninspiegel zu erlangen ist es gut, mit der Nahrung viel Honig, Bananen, Feigen, Hafer, Vanille und Zimt zu sich zu nehmen. Schon zwei Esslöffel Honig am Tag reichen und man hat z. B. schon weniger Lust auf Schokolade. Ebenfalls sehr gesund sind Äpfel (Acetylcholin) oder Apfelsaft. Frau Frank wies auch nochmals auf die Unterschiede der gesunden Omega-3-Fettsäuren zu den ungesunden Omega-6-Fettsäuren hin.

Frau Frank beendet den Abend mit dem Zitat von Teresa von Avila: „Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Im Anschluss daran stand Frau Frank für Fragen zur Verfügung, was auch rege in Anspruch genommen wurde.

Frau Frank hat zusammen mit dem Landfrauenverein Altes Land ein Buch herausgebracht: „Gesunde Küche – leicht gemacht“. Einige Mitglieder der beiden Vereine hatten u. a. aus diesem Buch einige Rezepte vorbereitet, so dass vor dem Vortrag erst einmal „gute Laune essen“ probiert werden konnte. Es gab u. a. Couscoussalat mit Paprika u. Fetakäse, Avocado-Dip mit Nuss, Muntermacherbrot, Erdnussfrikadellen, Zimtbrötchen, Avocado-Ananas-Smoothie und vieles mehr. Lecker! Vielen Dank an die Köchinnen und Bäckerinnen.



Der Abend endete gegen 21.30 Uhr.