

Am Mittwoch, den 28. August 2024 hatten wir wieder Renate Frank, der Dipl.Oecotrophologin eingeladen. Dieses Mal lautete ihr Vortrag:

„Was wir von Omas Ernährungsgewohnheiten heute lernen können“

Zuerst gab es Kaffee und leckeren Pflaumenkuchen mit Sahne.

Dann unterrichtete sie uns, was aus heutiger Sicht noch richtig ist und was nicht. und wie wir von den Erfahrungen profitieren können.

Ihre Empfehlungen sind, dass wir nicht allen Ernährungs-Modetrends glauben und möglichst wenig industriell bearbeiteten Lebensmittel essen sollten. Wir sollten abwechslungsreich und regelmäßig essen, aber auch ab und zu selber kochen.

Sie erklärte uns, warum Obst, Gemüse Kuhmilchprodukte, Vollkornbrot, Butter und Fisch für unseren menschlichen Organismus so wichtig sind.

Mit manchen Aussagen hatte Oma auch nicht recht. Auch das erklärte uns die Dipl. Oecotrophologin ausführlich.

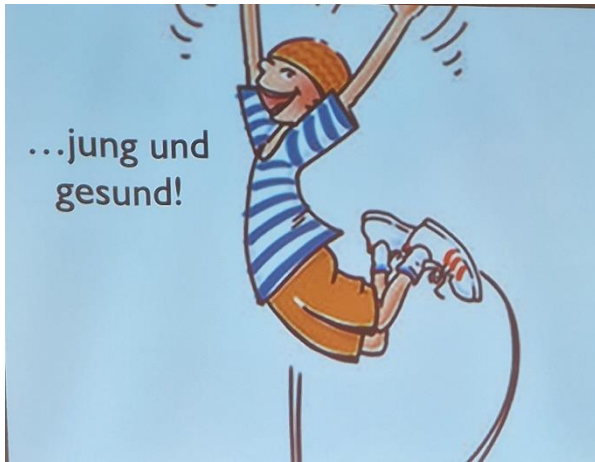
Aber eines ist nach wie vor sicher:

*Morgens essen wie ein Kaiser,
mittags wie ein König und
abends wie ein Bettelmann.*

Es war wieder ein geselliger und gemütlicher Nachmittag, an dem wir auch vieles gelernt haben. Aber es wurde auch viel bestätigt, was wir eigentlich alle wissen, was jedoch oft in Vergessenheit gerät.







10.09.2024 – cw

(Text: C. Wildner, Bilder: H. Larsson)