

# Just am Jung und Zessen

**E**in Fitness-Trend jagt den nächsten, und so mancher glaubt, er hätte irgendwann DAS Wundermittel für einen schlanken Körper und ein gesundes Leben gefunden.

Mit der Ernährung ist es ähnlich: Chia-Samen, Açaí-Beeren, Gers tengras: Immer wieder hört man von neuen, so genannten Superfoods. Oft genug ist wenig bis nichts an den Mythen dran - gäbe es sonst immer wieder einen neuen Ernährungstrend? Gleichwohl findet sich bei jungen Leuten dafür rege Aufmerksamkeit.

Das zeigt, wie sehr unsere junge Gesellschaft interessiert ist an Fitness - durch Bewegung und begleitet durch gesundes Essen. Essen ist Lust, und am besten isst es

sich in netter Gesellschaft bei anregendem Gespräch. Essen wird dann zu einem gemeinsamen Lebensgefühl. Weil aber Frühstück und Mittagessen in der Hektik unseres Arbeitsalltag oft zu kurz kommen, legen wir auf das Abendessen besonders viel wert: Es soll Spaß machen, es soll satt machen, aber gesund sein. Nicht zu schwer,

nicht zu viel Fett, am besten keine Kohlenhydrate.

...Moment mal, keine Kohlenhydrate? Ist das nicht schon wieder irgendein Trend? Ja! Und der nennt sich „LOW CARB“ (engl. ‚wenig Kohlenhydrate‘).

Im Gegensatz zu vielen anderen Trends ist dieser keineswegs ein Mythos, denn Kohlenhydrate in der Nahrung werden vom Körper so wie Zucker verwertet. Die Auswirkungen sind bekannt...

Gerne gehört zu solch einem ausgewogenen Abendessen auch ein leichter Wein. Es besteht gerade zu dieser Tageszeit die Möglichkeit, statt einem schnellen Imbiss die Esskultur zu pflegen und somit aus dem Essen keine Nebensache zu machen. Wir wählen bewusst und gesundheitsorientiert aus qualitativ hochwertigen Lebensmitteln, die einen besonderen Genuss versprechen. Ein leichter, moderner Weißwein wie z.B. ein weißer

Merlot oder ein fruchtig-spritziger Rosé gehören hier einfach dazu - je nach Gusto. Wir entschleunigen den hektischen Alltag, tauschen uns in netter Gesellschaft aus, und



jeder is(s)t zufrieden.

Darf es ein Stück Fleisch oder Fisch aus nachhaltiger Aufzucht sein, gebraten oder gedünstet?

Auf jeden Fall freut sich die Gesundheit über schonend zubereitetes Gemüse oder feine Salate mit leichten Dressings und frischen Vitaminen.

Und ganz ehrlich, ein Smoothie mit Flohsamenschalen und Gers tengraspulver sieht daneben alles andere als appetitlich aus!

Der alte Spruch zählt nach wie vor: das Auge isst mit!

Wir wünschen euch gesunden Appetit!

*Appetit*  
IST DIE  
LUXUSAUSGABE  
DES  
*Hungers!*