



Bunt und gesund: Für den Grillkurs Vital hatte die Bratwurst in der BKK24 Lounge Küchenverbot.

Beim Grillen kommt richtig Farbe ins Spiel

Die Rezeptideen der „Länger besser leben“-Kurse

OBERNKIRCHEN (em). Wenn es beim Grillen mal nicht um die Wurst geht, dann kann eigentlich nur die „Länger besser leben“-Aktion der Grund dafür sein. So geschehen an zwei ausgesprochen gesunden Kursabenden, für die das Aktionsbüro den Gastronomen Marcel Lindemeier an den Rost gebeten hatte. Die Rekordzeit, in der beide Termine ausgebaut waren, zeugt vom „Hunger“ der Teilnehmer auf alternative Rezeptideen. Jeweils zwei Stunden lang wurde bei toller Stimmung in der BKK24 Lounge gemeinsam vor- und zubereitet, was die mediterrane Küche für das sommerliche Grillvergnügen empfiehlt: Ein Hacksteak ohne Fleisch und leckere Antipasti, die nicht nur

reichlich Farbe auf den Teller brachten, sondern auch ganz viele Vitamine. Als Schlemmermenü, mit zuckerfreien Getränken serviert, hat es nicht nur bei den Anwesenden Appetit auf mehr gemacht. „Dass wir mit der gesunden Küche viel Spaß hatten, scheint sich in Obernkirchen schnell herumgesprochen zu haben“, berichtet Angela Zeuke aus dem Aktionsbüro. Sollten sich vor Beginn der nächsten „Regenzeit“ keine Wiederholungstermine organisieren lassen, verspricht sie allen Interessenten zumindest ein kleines Trostpflaster: Wer unter der 05724/971217 anruft oder eine Mail an aktionsbuero@bkk24.de schickt, bekommt kostenlos die Rezepte der ersten Abende.

In der Tat scheint das Interesse an den Grillkursen zu bestätigen, was die aktuelle Umfrage eines Marktforschungsinstituts zur „Länger besser leben“-Aktion herausgefunden hat. Weit über 70 Prozent der Befragten gaben an, dass sich ihr Gesundheitsverhalten durch die Teilnahme an Deutschlands größter Vorsorgeaktion nachhaltig geändert hat. „Wir hoffen, dass sich nun mehr Anbieter als bisher Gedanken über mögliche Inhalte von Ernährungskursen machen“, wünscht sich Angela Zeuke. Im Internet-Terminkalender unter LBL-Stadt.de sind nämlich derzeit die Angebote für Sport und Bewegung ganz klar in der Überzahl.

Foto: privat