

Daumen hoch bei Obst und Gemüse

Teil 3 der OP-Serie „Weniger ist mehr“ · Heute: Ernährungsberater macht bei Autorin Kühlschranks-Check

Ein Blick in den Kühlschrank ihrer Klienten gibt Ernährungsberatern Aufschluss über deren Ess-Verhalten.

von Silke Pfeifer-Sternke



Gladenbach. Schon vor dem Öffnen der Kühlschrankschranktür stellt Volker Kleinert fest, dass ein in vielen Haushalten beliebtes Produkt so gar nicht in einen Abnehmplan passt: Nuss-Nugat-Creme. Und dann noch Süßigkeiten in der Ablagefläche der Kühlschrankschranktür lassen ihn verständnisvoll lächeln.

„Ist nicht so gut“, meint er. Auch in Isolyght-Getränke seien versteckte Kalorien enthalten. Buttermilch hingegen, erhält ein „Gut“. Die Pflanzencreme zum Backen bewertet Kleinert hingegen mit einem Minuspunkt. Besser zum Braten geeignet seien Kokosnussöl, Walnussöl oder Olivenöl.

Die Butter „passt“ hingegen gut ins Ernährungskonzept, auch mit den Hühnereiern ist Kleinert zufrieden. Nicht so gut angekommen ist der Frischkäse. Selbstgemachtes sei besser als ein Fertigprodukt. So auch hausgemachte Marmelade. Er findet dann auch ein Glas selbst gemachtes Pflaumenmus,



Ernährungsberater Volker Kleinert bewertet den Inhalt des Kühlschranks der Autorin und zieht das Fazit: „hat Potenzial!“

Foto: Tobias Hirsch

die restlichen Marmeladengläser sind aus dem Supermarkt. Das Toastbrot mit Marmelade sei gut für das Schlank-im-Schlaf-Konzept. Abends verzichte man dann auf die Kohlenhydrate. Ansonsten steht für ihn Toastbrot eher als Mahlzeit nach dem Training auf dem Programm. Zum Muskelaufbau

sei es sehr gut, zum Abnehmen empfiehlt er es nicht. Die Salami erhält auch ein klares Minus. „Sie ist sehr, sehr fett“, sage er. Der Käse hingegen, ist für Kleinert „okay“. Aus Tomaten, Fettkäse und Mozzarella und den frischen Kräutern auf der Fensterbank schlägt er vor, eine leckere Mahlzeit im Backofen zu

zubereiten. Der fertige Milchreis erhält ein „so lala“ und zum Joghurt mit Früchten sagt er auch: „Selbstermachen“. Einen Becher Natur-Joghurt und dazu Früchte, die man gern isst, vielleicht noch etwas süßen. Fertig. Selbstgemachtes habe zudem den Vorteil, dass es in der Regel günstiger sei, es koste zwar die

Zeit der Zubereitung. Das Ergebnis würde einen aber belohnen, sagt Kleinert.

Das Gemüsefach kommentiert der Ernährungsberater mit den Worten: „Ah, jetzt wird es schon schöner.“ Paprika, Gurke, Salat, Tomate und Möhren gehören für ihn in jeden Kühlschrank. Er schlägt sofort weitere Gerichte vor, die aus dem Inhalt des Kühlschranks zubereitet werden könnten. Das Würzen mit frischen Kräutern und Gewürzen hält er für eine wichtige Grundlage, damit das Essen auch schmeckt. Zur Sahne als Geschmacksverstärker sagt er: „Kommt drauf an, lieber nicht so viel davon verwenden.“

Der Blick auf die Kaffeefront entlockt dem Ernährungsberater wieder ein Schmunzeln. Sein Blick fällt auf den Fertig-Cappuccino. „Da ist zu viel Zucker drin.“ Das könne man auch selbst machen: eine Tasse starken Kaffee mit einem Teelöffel Kakao. Für Kleinert ist dies ein „Geheimtipp für gute Laune“. Auch das Fertigmüsli passt nicht in Kleinerts Konzept. Auch hier wieder die Alternative: Selbstermachen, mit Hafer-, Weizen- und Dinkelflocken, dazu frische Früchte, Nüsse und etwas zum Süßen. Nur Positives äußert der Schweinsberger zu den Paranüssen. „Die schmecken gut und sind gesund“. Auch das frische Obst sei perfekt für eine gesunde Ernährung. Bei Bananen tut er sich etwas schwer: „zu kohlenhydratlastig“, nach dem Training seien sie aber super. Die zuckerfreien Müsliriegel können dagegen gleich „in die Tonne“. Ein Riegel enthält 18 Gramm Zucker, zu viel meint Kleinert.

Sein Fazit nach dem Kühlschrankschrank-Check: Der Inhalt ist ausbaufähig und hat Potenzial.

Redakteurin Silke Pfeifer-Sternke will im Selbstversuch durch eine Verhaltensänderung 10 Kilogramm abnehmen.

Rasengrab soll 1 650 Euro kosten

Ausschuss ist einig, Parlament entscheidet

von Sascha Valentin

Angelburg. Der Angelburger Haupt- und Finanzausschuss hat sich auf eine Empfehlung für die Kosten von Rasengräbern an die Gemeindevertretung festgelegt.

Demnach sollen Erdrasenbestattungen künftig 1 650 Euro und Urnenrasenbestattungen 800 Euro kosten. Damit wich der Ausschuss deutlich von einer Empfehlung ab, die zuvor in einem interfraktionellen Gespräch zwischen den drei Parlamentsfraktionen erarbeitet wurde. Danach hätte die Erdbestattung in einem Sarg 500 und in einer Urne 250 Euro kosten sollen.

Das erschien dem Gemeindevorstand jedoch zu wenig, stellte Bürgermeister Thomas Beck (SPD) fest, sodass die Verwaltung noch einmal eine eigene Berechnung angefertigt hat. Diese sah, wie vom Ausschuss vorgeschlagen, vor, die Grabkammer wegzulassen. Das führe jedoch dazu, dass sich das Grab über die gesamte Liegezeit mehrfach setzen wird, erklärte Beck. Deswegen wurde in die Kostenkalkulation auch eine dreimalige Aufarbeitung dieser sich setzenden Flächen einbezogen.

Bei der Berechnung der Gemeinde kamen deswegen Kosten von 2 200 Euro für die Erd- und 920 Euro für die Urnen-

bestattung raus. Diese Werte seien vergleichbar mit den Kosten, die andere Gemeinden für Rasengräber erheben, sagte Verwaltungsmitarbeiter Egon Dietz.

Auf Nachfrage hatten die anderen Kommunen auch angegeben, die Kosten für das Setzen der Gräber nicht berücksichtigt zu haben. Deswegen müssen deren Kalkulationen neu berechnet werden.

Im Ausschuss regte sich Widerstand gegen die neue Kalkulation. „Ich verstehe nicht, wie diese Werte so sehr von denen aus dem interfraktionellen Gespräch abweichen können“, sagte Hans-Willi Mai (FWG). Das sahen auch andere Abgeordnete so und wollten noch eine interfraktionelle Runde einberufen. Dagegen sprach sich wiederum Ausschussvorsitzender Alexander Gerhardt (SPD) aus. Dadurch würde ja die Funktion des Finanzausschusses ad absurdum geführt, betonte er.

Schließlich sei es dessen ur-eigenste Aufgabe, Fakten abzuwägen und daraufhin eine Entscheidungsempfehlung an die Gemeindevertretung auszusprechen. „Wir haben jetzt verschiedene Zahlen vorliegen und müssen aufgrund dessen eine Empfehlung abgeben“, sagte er. Der Ausschuss entschied sich für einen Kompromiss: den Mittelwert der beiden Berechnungen.



Nach 65 Jahren erhalten Jubilare erneut Segen

von Klaus Peter

Hartenrod. In der evangelischen Kirche in Hartenrod fand am Wochenende eine nicht alltägliche Einsegnung statt. 19 Konfirmanden gedachten dabei des Tages ihrer Konfirmation vor 65 Jahren. Musikalisch begleitet wurde der Festgottesdienst durch den Posaunenchor unter der Leitung von Thilo Pitz und dem Kirchenchor unter dem Dirigat von Inge Hinterlang.

Am 17. April 1949, so berichtete Werner Schepp, seien damals

62 Konfirmandinnen und Konfirmanden des Kirchspiels Hartenrod, Schlierbach und Wommelshausen von Pfarrer Lothar Adam konfirmiert worden. Der Einsegnung voraus ging ein zweijähriger Konfirmandenunterricht, der zweimal wöchentlich im alten Gemeindehaus stattfand.

Von den damals 62 Konfirmanden sind mittlerweile 26 gestorben.

Folgende ehemalige Konfirmanden (Foto: Klaus Peter) wurden von Pfarrer Karlhans Nüss-

lein in der evangelischen Kirche in Hartenrod erneut eingeseget: Else Rink (geborene Pfeifer), Else Lotz (Rink), Elly Bastian (Hinter), Elfriede Breidenstein (Plaum), Christl Pfeifer (Walther), Emmi Kaiser (Klein), Edeltraud Bühne (Bischof), Brigitte Müller (Müller), Ilse Burk (Bösser), Gisela Berberich (Kraft), Erna Scheld, Elisabeth Schmidt und Erna Müller, Werner Schepp, Manfred Jung, Wilfried Schäfer, Willi Bastian, Theo Ruopp, Otto Eckel und Hans Heck.

MELDUNGEN

Angelburger wollen Resolution beschließen

Gönnern. Die Gemeindevertreter Angelburgs kommt am Freitag, 18. Juli, um 19 Uhr im Bürgerhaus des Ortsteils Gönnern zur nächsten öffentlichen Sitzung zusammen. Auf deren Tagesordnung steht unter anderem der Erwerb von Anteilen an der EAM GmbH & Co. KG, die Änderung des Haushaltsicherungskonzeptes 2014, die Erweiterung der Bestattungsmöglichkeiten auf den Friedhöfen der Gemeinde sowie einen Nachtrag zur Gebührenordnung der Friedhöfe und eine Resolution zur geplanten Verlagerung der Kommunalaufsicht auf die Regierungspräsidien.

Franzosenfest an der Schutzhütte

Hartenrod. Die Interessengemeinschaft Frankreich veranstaltet am Wochenende 19. und 20. Juli, an der Schutzhütte, die am Wetzlarer Weg in Hartenrod liegt, ihr Franzosenfest. Das Programm sieht am Samstag vor: ab 16 Uhr Kindergaudi mit Hüpfburg, Torwandschießen und Wasserspielen; ab 19 Uhr: Unterhaltungsprogramm mit Live-Musik eines Alleinunterhalters und eine Showtanzeinlage der „Queens“, aus Erdhausen; am Sonntag ab 11 Uhr Fröhlschoppen und stündliche Kutschfahrten zur Schutzhütte vom Parkplatz der VR-Bank aus. Für Speisen und Getränke ist gesorgt, an beiden Tagen gibt es Kaffee und Kuchen.

Zur Schutzhütte am Stein wandern

Bad Endbach. Am Mittwoch, 16. Juli, startet um 14 Uhr an der Lahn-Dill-Bergland-Therme in Bad Endbach eine geführte Halbtagswanderung. Landschaftsführer Dieter Schepp begleitet die Wanderer über rund 8 Kilometer zur Schutzhütte „Am Stein“, wofür etwa 3,5 Stunden einschließlich Pause benötigt werden. Während der Wanderung gibt Schepp Informationen zu Flora und Fauna sowie zu historischen Punkten an der Strecke. Festes Schuhwerk und Wanderproviant werden empfohlen.

Aufbruch in den Gästewald

Bad Endbach. Eine geführte Wanderung startet am Mittwoch, 30. Juli, um 14 Uhr an der Lahn-Dill-Bergland-Therme in Bad Endbach. Ziel ist der Bad Endbacher Gästewald, in dem annähernd 400 Traubeneichen gepflanzt wurden. Jeder treue Gast in Bad Endbach erhält ein Stück Bad Endbacher Heimat in Form eines dieser Bäume. Die Wanderung über 8 Kilometer führt Dieter Schepp. Er empfiehlt festes Schuhwerk und Wanderproviant.

Weitere Informationen zu beiden Wanderungen geben die Mitarbeiter der Tourist-Information Bad Endbach, Telefon: 0 27 76 / 80 18 70.

Richtfest am Feuerwehrhaus

Wommelshausen. Das Richtfest am neuen Feuerwehrgerätehaus in Wommelshausen findet am Freitag, 11. Juli, um 17 Uhr, statt. Ort des Geschehens ist in der Wommelshäuser Straße Nummer 2 im Bad Endbacher Ortsteil.

Ausstellung von Bildern im Treff

Biedenkopf. In der Galerie im Treff, Hainstraße 39, stellt Antje Kratz aus Frankfurt vom 22. Juli bis 7. November ihre Werke unter dem Titel „In Farben sprechen“ aus.