

# Der Ernährungsberater



*Siegfried Wintgen,  
 Ernährungsberater,  
 Küchenmeister VKD,  
 Mitglied im Olympia-  
 team 2004 der Natio-  
 nalmannschaft der  
 Köche Deutschland.*

## Let's go for Fitness mit Bio Food ?

Fitness ist so ein Schlagwort unserer heutigen Zeit und wird in Zusammenhang mit vielen Bereichen des Lebens häufig benutzt. Im Grunde beschreibt der Brockhaus die Fitness mit einem guten und leistungsfähigen körperlichen Zustand. Doch welche Aspekte sollten beachtet werden, um diesen Zustand zu erreichen bzw. zu erhalten? Die Säulen der Gesundheit umfassen nach Rüdiger Dahlke die Bewegung, die Ernährung, die Entspannung sowie die Umwelt aus welchen sich ein entsprechendes Bewusstsein entwickelt kann. Die Aufrechterhaltung dieser Säulen lässt sich jedoch in unserem Lebensrhythmus nicht immer zwingend umsetzen. In der Ernährung werden wir von vielen Informationen überflutet und es fällt uns häufig schwer, seriöse Aspekte zu filtern. Ein unbestrittener Punkt ist jedoch aus meiner Sicht neben den nicht immer einheitlichen Empfehlungen hinsichtlich der Menge und der Zusammensetzung der einzelnen Nährstoffe der Nahrung die

absolute Qualität der Produkte. Der tägliche Anspruch an unsere Ernährung sollte in jedem Falle immer unbelastete Lebensmittel fordern, denn jede unnötige Kontamination mit Schwermetallen und anderen Umweltgiften führt zu schwerwiegenden Irritationen mit nicht absehbaren Langzeitschädigungen. Ebenso sind zugeführte Medikamentrückstände wie Antibiotika nicht akzeptabel und schädigen unsere Gesundheit, insbesondere unsere Immunabwehr. Auch die Verwendung von gentechnisch manipulierten Lebensmitteln ist auf Grund ausstehender Langzeitstudien eher kritisch zu betrachten. Für uns Gastronomen ist es nicht einfach, neben der küchentechnischen Qualität der Produkte auch ihren gesundheitlichen Wert zu bestimmen. Daher sind wir auf Klassifikationen angewiesen, die gesetzlich verankert und definiert sind. So

gesehen bieten uns biologisch gewachsene Produkte eine gewisse Sicherheit. Doch auch hier erscheint es mir sinnvoll, in erster Linie unverarbeitete Produkte einzusetzen, denn Lagerzeiten und Verarbeitungsschritte können die Qualität durchaus wieder beeinträchtigen.

Um eine bessere Fitness zu erreichen ist also die Verwendung bzw. Verarbeitung von Bio Food sicher eine gute Möglichkeit. Vorausgesetzt, die Produkte werden so frisch und schonend wie möglich zubereitet. Auf der anderen Seite stellen Bioprodukte keine Wundermittel dar. Zum einen sollte auch das Lebensmittel an sich sinnvoll sein, denn nur weil biologische Komponenten verwendet wurden muss noch lange kein ernährungsphysiologisch sinnvolles Lebensmittel entstehen. Zum anderen steht die Ernährung im Kontext mit unserem Leben und nur wenn alle Aspekte berücksichtigt werden lässt sich auf Dauer eine gute Fitness erhalten.

Bio Food ist im Grunde die ursprüngliche, die natürliche Version der Lebensmittel. Es ist schlimm genug dass sich die Gewohnheiten dahingehend geändert haben, das heutzutage das natürliche Lebensmittel klassifiziert wird und nicht anders herum. Aus diesem Grunde sollten wir Köche so verantwortungsvoll mit unseren Forderungen an die Lebensmittel sein, dass nicht auch die Wiederbelebung von Bio Food nur zu einem marktpolitischen Instrument verkommt.

**In diesem Sinne wünsche ich allen eine gute Fitness**

*Ihr Siegfried Wintgen*

PV-REPORT ist die unabhängige Fachzeitschrift für Köche, Wirtschaftsleiter, Einkäufer und Entscheider die professionelles, modernes Gastronomie-/Verpflegungsmanagement betreiben. Schwerpunkte sind die Produkt-Zubereitung und Vermarktung von Convenience, TK-Produkten und Spezialitäten, incl. dazugehörige Küchen- und Regenerations-technik. **Zielgruppe:** Catering, Systemgastronomie, Betriebsrestaurants, Kliniken & Alten-/Pflegeheime, Reisegastronomie, GV-Großhandel, C&C / Großmärkte, Köche Deutschlands.

Mitglied und/oder Förderer des – regelmäßige Berichterstattung über:

- VKD, Deutschland
- Landesverband der Köche Hessen
- Landesverband Baden-Württemberg
- Landesverband Berlin-Brandenburg
- Landesverband der Köche Bayern
- Landesverband Mitteldeutschland
- Landesverband Niedersachsen
- Landesverband Nord
- Landesverband Nordrhein-Westfalen
- Landesverband West
- sämtlichen Argon/Zweigvereine
- IKSV, Deutschland
- Eurotoques, Deutschland

organisierte/freie Köche

Herausgeber:  
 ES-Verlag GmbH

Verlagsverbund:  
 Verlagsgruppe ES

Kontakt:  
 PV-Report - Die Zeitschrift für alle Köche  
 Scheidemannstr. 2 · 61130 Nidderau

Telefon:  
 0 61 87 / 92 94 9 - 0

Telefax:  
 0 61 87 / 92 94 9 - 18

e-mail: [redaktion@pv-report.de](mailto:redaktion@pv-report.de)  
[anzeigen@pv-report.de](mailto:anzeigen@pv-report.de)  
[vertrieb@pv-report.de](mailto:vertrieb@pv-report.de)

Internet: [www.pv-report.de](http://www.pv-report.de)

Jahrgang / Jahr:  
 33. Jahrgang / 2005

Anzeigen-/Objektleitung:  
 Eric M.C. Schwaab  
[es@pv-report.de](mailto:es@pv-report.de)

Redaktion:  
 Peter von Gersdorff, Nidderau  
[pvg@pv-report.de](mailto:pvg@pv-report.de)  
 Oliver Jessgarz, Nidderau  
[oj@pv-report.de](mailto:oj@pv-report.de)  
 Michaela Meiser, Nidderau  
[mm@pv-report.de](mailto:mm@pv-report.de)  
 Detlef Euler, Nidderau  
[de@pv-report.de](mailto:de@pv-report.de)  
 Claudia Bierhoff, Nidderau  
[cb@pv-report.de](mailto:cb@pv-report.de)

Erscheinungsweise:  
 monatlich, bzw. 11 Ausgaben.  
 Gültig ist Mediadataplan 2006,  
 Anzeigenschluß: 20 Tage vor Erscheinen.

Abonnement: Bezugspreis Inland Euro 60,- + MwSt. incl. Versand, Bezugspreis Ausland Euro 60,- + Porto.

Bankverbindung: Frankfurter Volksbank eG  
 Kto.-Nr. 61 48 000 · BLZ 501 900 00  
 Geschäftsführung: E. Schwaab  
 Amtsgericht Hanau, Reg.-Nr. HRB7609  
 USt.-Ident.-Nr. DE230219580

Für unverlangt eingesandte Manuskripte u./o. Fotos wird keine Haftung u./o. Honorarzählung übernommen. Beiträge die nicht mit vollem Namen gekennzeichnet sind, geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Alle Veröffentlichungen erfolgen ohne Berücksichtigung eines möglichen Patentschutzes. Alle Angaben ohne Gewähr. Alle Veröffentlichungen sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages ist eine Verwertung strafbar. Vielfaltigung, Kopien in Print oder digitaler Form bedürfen der Zustimmung des Verlages.