



Verloren im Ernährungsdschungel?

Ernährungsmythen auf der Spur

Im Rahmen einer Aktionswoche nimmt das Team von Dorfner Catering weit verbreitete Ernährungsmythen genauer unter die Lupe – und räumt mit einigen von ihnen auf. Highlight der Aktionswoche sind leckere Bowls in verschiedenen Variationen, die besonders gut bei den Gästen ankommen.

Ist brauner Zucker gesünder als weißer? Liefern 100 g Butter mehr Kalorien bzw. Energie als 100 g Margarine? Ist es wahr, dass Spinat viel Eisen enthält und dadurch besonders gesund ist? Hilft Magnesium wirklich gegen Muskelkrämpfe? Und enthält ein Glas Fruchtsaft tatsächlich genau soviel Zucker wie ein Glas Cola? Diesen und vielen weiteren Fragen rund um das Thema Ernährung widmet sich die Aktionswoche „Verloren im Ernährungsdschungel?“, die ab Anfang Februar unter anderem im Helios Klinikum in Aue stattfindet. Anlässe für die Aktionswoche gibt es viele. „Besonders zum Jahresanfang nehmen sich viele Menschen vor, gesünder zu essen und bewusster auf ihre Ernährung zu achten. Wir wollen mit unserer Aktion dazu beitragen, dass diese guten Vorsätze auch eingehalten werden können und zeitgleich Tipps und Anregungen für eine ausgewogene Ernährung liefern“, erläutert Frank Raufer, Geschäftsleiter von Dorfner Catering. Auch die häufigen Fragen zum Thema Ernährungsmythen, mit denen die Diätassistentinnen von Dorfner Catering bei ihrer täglichen Arbeit immer wieder konfrontiert werden, geben Anregungen für die Aktion. „Besonders im Internet kursieren viele Gerüchte zum Thema Ernährung – vor allem von vermeintlichen Experten. Mit unserer Aktionswoche wollen wir mit einigen von ihnen aufräumen“, so Sandra Eckert, leitende Diätassistentin bei Dorfner Catering.



An einem Informationsstand können die Gäste Näheres zu unterschiedlichen Ernährungsmärchen erfahren und erhalten interessante Einblicke und Tipps zu einer gesunden Ernährung. Den Mythen selbst auf die Spur gehen können die Gäste an aufgestellten Schatzkisten. Dabei können sie raten, ob ein Mythos wahr oder falsch ist – und bekommen eine kurze Erklärung gleich mitgeliefert.

Trendige Food-Bowls als Highlight der Aktionswoche

Im Rahmen der Aktionswoche werden trendige Food-Bowls mit ausgesuchten Zutaten serviert, die nicht nur lecker, sondern auch gesund sind – und zwar ohne Wenn und Aber. „Bei der Zusammenstellung der Rezepte war es uns wichtig, Zutaten zu verwenden, die weniger bekannt sind und nicht täglich auf dem Speiseplan stehen“, erläutert Sandra Eckert. „Die Rezepte haben wir zusammen mit unseren Betriebsküchenleitern entwickelt – und bei den Geschmacksknospen unserer Gäste genau ins Schwarze getroffen.“ Die Küchenleiter vor Ort beziehen die Zutaten ausschließlich von lokalen Obst- und Gemüselieferanten. Die Rezepte zum Nachkochen für Zuhause können sich die Gäste an den Informationsständen mitnehmen.

Brauner Zucker ist übrigens nicht gesünder als weißer und 100g Butter liefern nicht mehr Kalorien als 100g Margarine. Auch dass Spinat besonders viel Eisen hat und dadurch gesund ist, ist ein Mythos. Wahr ist jedoch, dass Magnesium gegen Muskelkrämpfe hilft und ein Glas Fruchtsaft genausoviel Zucker enthält wie ein Glas Cola.

Die Aktion findet noch bis April in den von Dorfner bewirtschafteten Betriebsrestaurants und Kliniken statt. Weitere Informationen sowie Rezepte finden Sie unter www.dorfner-kocht.de.



Über die Dorfner Gruppe:

Die Dorfner Gruppe zählt mit einem Gesamtumsatz von 243 Millionen Euro im Jahr 2016 zu den führenden Gebäudedienstleistern in Deutschland. Das Traditionsunternehmen beschäftigt mehr als 10.450 Mitarbeiter in den vier Geschäftsfeldern Gebäudemanagement, Gebäudereinigung, Catering und Servicemanagement. Das Leitmotiv „Dorfner Gruppe – Qualität für Mensch und Gebäude“ steht für eine konsequente Qualitätsorientierung, die durch zahlreiche unabhängige Zertifikate dokumentiert wird. Weitere Informationen unter www.dorfner-gruppe.de oder telefonisch unter 0911 6802 0.

Weitere Informationen:

Dorfner menü Catering-Service +
Organisations GmbH & Co. KG
Meike Dunkel
Willstätterstraße 73
D-90449 Nürnberg
Telefon +49(0)911 6802 250
Telefax +49(0)911 6802 255
E-Mail MDunkel@dorfner-gruppe.de

Medienservice:

KONTEXT public relations GmbH
Melli-Beese-Straße 19
D-90768 Fürth
Telefon +49(0)911 9747 8-0
Telefax +49(0)911 9747 810
E-Mail: info@kontext.com