

# «Auch beim Essen sind wir Vorbilder für unsere Kinder»

■ Vortrag zum Thema «Ausgewogene und saisongerechte Ernährung»

**Das Elternforum der Schule Weggis lud am 3. Februar zu einem interessanten Vortrag samt Degustation ins Foyer Sigristhofstatt.**

| Schule Weggis, Bruno Weingartner

«Ausgewogene Ernährung fördert die Gesundheit, erhält die Leistungsfähigkeit und kann sogar Krankheiten verhüten oder heilen», sagte die Referentin, die Weggiser Hauswirtschaftslehrerin und gelernte Köchin Claudia Gasser. Noch wichtiger aber als das, was auf den Teller komme, sei, dass das Essen in einem Umfeld eingenommen werden kann, in dem es Kindern und Erwachsenen wohl sei. «Das gemeinsame Essen in der Familie ist grundlegend wichtig. Denn eine gesunde Ernährung soll auch Lebensfreude geben.»

## Auch die Salatschüssel wird leer

Dabei sei es wichtig zu wissen, dass Eltern auch bezüglich des Essens Vorbilder seien für ihre Kinder. «Wenn wir Grosse etwas nicht essen, nehmen es auch unsere Kinder nicht. Und wenn wir selber beispielsweise Obst und rohes Gemüse knabbern, ahmen uns auch die Kleinen nach», sagte sie. «Und wie wäre es, wenn wir die Kinder ihre Salatsauce selber machen liessen? Dann wird wohl vom Salat wohl nichts mehr übrig bleiben!»



Claudia Gasser erläutert die Ernährungspyramide: «Wenn wir auf dieses Grundwissen aufbauen, ernähren wir uns ausgewogen und gesund.»

## Ernährungspyramide

Nach wie vor sei natürlich das Wissen um die so genannte Ernährungspyramide wichtig, damit man sich ausgewogen ernährt. «Das ist alles nichts Neues, das wird schon in der Schule gelehrt: Was in den unteren Schichten der Pyramide erwähnt ist, von dem muss man mehr nehmen, dies bildet die Grundlage für die oberen Teile der Pyramide», sagte sie. «Die erste Stufe bilden die Getränke, am besten in Form von Wasser oder anderen ungezuckerten Getränken. Unser Organismus braucht – verteilt über den Tag – einen bis zwei Liter Flüssigkeit. In der zweiten Stufe haben wir Gemüse und

Früchte. Dies ist die Gruppe mit den meisten Schutzstoffen für den Organismus. Man sollte sie fünf Mal pro Tag geniessen, immer in einer anderen Form.»

## Entscheidend für starke Knochen

Danach folgen in der Pyramide die Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln. «Die Portionsgrösse richtet sich hier natürlich nach dem Ausmass der körperlichen Aktivität.» Darüber sind die Milch und Milchprodukte sowie die Eiweisslieferanten Fleisch, Fisch, Eier und die Fleischersatznahrungsmittel Quorn und Tofu angesiedelt. Dazu Claudia

Gasser: «Milchprodukte sind wichtige Calciumquellen. Und zusammen mit Vitamin D und Bewegung an frischer Luft ist Calcium entscheidend für den Aufbau und Erhalt von starken Knochen bis ins Alter.»

## Massvoll, aber mit grossem Genuss

An zweiter Stelle in der Pyramide sind die Öle, Fette und Nüsse. «Auch diese sind wichtig für unseren Körper, aber natürlich massvoll konsumiert», erläuterte die Referentin. «Ebenfalls mit Mass zu geniessen bei einer ausgewogenen Ernährung sind dann die Produkte auf der Spitze der Ernährungspyramide: Süssigkeiten, salzige Knabbereien und energiereiche Getränke.» Diese seien nicht «verboten», sondern ganz einfach als massvolles Genussmittel zu verstehen.

## Degustation und Meinungsaustausch

Einen kulinarischen Abschluss des Vortrages bildete dann eine Degustation von saisongerechten Speisen: Da gab es eine Magerquarksauce zum Dippen, einen feinen Kabissalat mit Äpfeln und Pinienkernen, Hackplätzli mit «versteckten» Rüeblen und Getreideflocken, Saisongemüsecurry und Lattich-Wirz-Wickel aus dem Ofen. So fand der interessante Anlass des Elternforums mit einem lockeren Meinungsaustausch rund um Essen und Erziehung einen gelungenen Abschluss.

## RESONANZ: Neues Musiklokal an der Seestrasse 50 in Weggis

Im Weggiser Unterdorf neben dem Hotel Rössli gibt es seit Anfang Jahr einen neuen «Raum für Klang und Inspiration», kurz: RESONANZ genannt. Das Musikatelier des Gitarristen Kaspar Kramis und der Pianistin Esther Bächlin verwandelt sich monatlich 3 Mal in ein öffentliches Konzertlokal, wo vor allem Musik im Bereich Jazz, Improvisation und anverwandte Stile zu hören ist. Die beiden BerufsmusikerInnen werden in verschiedenen Konstellationen und mit vielseitigem Repertoire zu hören sein: alleine, zu zweit oder mit geladenen Gast-

musikerInnen der Schweizer Szene. Der Ort bietet interessierten Einheimischen und Gästen eine Art musikalische Werkschau mit fixen Themenschwerpunkten («Work in Progress») und eine Ausgeh-Variante mit möglicher Getränkekonsumation, bei der man sich von Live-Musik inspirieren lassen kann anstelle sich von unpersönlicher Musik beriebseln zu lassen...

Es gibt abends jeweils 2 Sets: wer möchte, kann – wie in einem Club – auch nur für 1 Set reinhören und gibt als Ausgleich eine Kollekte nach Gutdünken.

Im besten Fall bietet der kleine aber feine Ort mit der Zeit auch Plattform für andere inspirierende Aktivitäten aus Weggis und Umgebung.

## Regelmässige Konzertdaten bis auf weiteres:

- Jeden 1. Sonntag im Monat: Matinée um 11 Uhr: ruhige Improvisationen  
- Jeden 2. und 4. Samstag im Monat: «Jazz And More», Sets um 20 Uhr und 21.10 Uhr, Eintritt Kollekte.  
Genaueres Programm unter [www.esterbaechlin.com/agenda.php](http://www.esterbaechlin.com/agenda.php),

Tel. 041 390 17 54 oder im Veranstaltungskalender.

## Ausgehtip für alle Nichtfasnachtler:

Diesen Samstag, 14. Februar, 20 Uhr spielen die beiden Weggiser Bossa Nova und Jazz vom Feinsten. Exklusiv mit dabei ein «Special Guest»: der ehemalige Salsaband – Schlagzeuger Maurizio Grillo aus Wil. Nicht verpassen!

**Nächstes Konzert:** Samstag, 28. Februar 20 Uhr: «Beautiful Songs» mit Kaspar Kramis, Gitarre und Herbert Kramis, Kontrabass.