

Koch doch mal!

AKTION | Gesundheitsbewusst und mit frischen regionalen Zutaten zu kochen ist schmackhaft. Dies erfuhren AOK-Versicherte zum Beispiel im Gasthof Schloßwirt in Brannenburg bei der AOK-Aktion „Bayern kocht mit der AOK – gesund und regional“.

Bei Hunderten von Aktionen, die die AOK zusammen mit dem Bayerischen Hotel- und Gaststättenverband von April bis Juni durchgeführt hat, erlebten AOK-Versicherte das Veranstaltungsmotto „gesund und regional“ hautnah. Rund 300 ausgewählte Gaststätten, Restaurants und Hotels haben in ganz Bayern mitgemacht. Für Familie Schmidt-Widmann vom Gasthof Schloßwirt in Brannenburg und ihre Mitarbeiter/-innen war die Aktion der ideale Zeitpunkt, ein neues Konzept vorzustellen. „Wir haben mit großem Erfolg unsere Fit & Aktiv-Speisekarte ins Leben gerufen“, so Mario Schmidt. Die Idee ist einzigartig: Eine spezielle Speisekarte beinhaltet neben ausgesuchten Gerichten zur bewussten Ernährung gezielte Angaben zum Energiegehalt der Gerichte

Möglichkeit, aus verschiedenen Gerichten zu wählen und selbst zu bestimmen, wie viel Energie und in welcher Form sie diese zu sich nehmen“, berichtet Mario Schmidt.

Ausgewiesen wird der Anteil von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten in den einzelnen Speisen und alle verwendeten Zutaten. Der Hinweis auf den Gesamtenergiegehalt der einzelnen Gerichte in Form von Kilokalorien und Kilojoule rundet die Übersicht ab. „Wir wollen unseren Gästen die Möglichkeit geben, sich einen exakten Überblick über die Inhaltsstoffe ihrer Speisen zu verschaffen. Allergiker und Diabetiker können so z. B. die für sie passenden Gerichte ganz einfach auswählen. Sportler können je nach Trainingsplan die Speisen ideal kombinieren. Gesundheit und

einfach ihre Wunschmahlzeiten. Natürlich werden alle Gerichte der Fit & Aktiv-Speisekarte nach den neuesten Erkenntnissen der gesundheitsorientierten Küche sorgsam zubereitet. Wir kochen mit hochwertigen Zutaten vitamin-, mineral- und ballaststoffreich für das Wohlbefinden unserer Gäste“, so Maik Gersene, Küchenchef im Gasthof Schloßwirt. „Die AOK hat uns bei unserer Idee mit der Aktion „Bayern kocht mit der AOK“ sehr kompetent unterstützt.“

Vorteil für AOK-Versicherte: Das Konzept ist übrigens ein so großer Erfolg, dass der Gasthof Schloßwirt das Angebot auch nach Ende der AOK-Aktion dauerhaft in sein Programm aufnehmen wird. Und das Beste dabei: AOK-Versicherte erhalten



Familie Schmidt-Widmann und ihre Mitarbeiter/-innen freuen sich auf Ihren Besuch.

Gasthof Schloßwirt
Kirchplatz 1
83098 Brannenburg
Tel. 08034 70710
www.schlosswirt.de

Vorteile für AOK-Versicherte:
10% Ermäßigung auf alle Hauptgerichte der Fit & Aktiv-Speisekarte. Weiterhin gilt: Alle Angebote werden direkt von unseren Vorteilspartnern gestellt und nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

alle Hauptgerichte der Fit & Aktiv-Speisekarte.

→ Infos zum Thema Essen und Trinken: www.aok.de > Bayern > Gesundheit > Essen und Trinken mit tollen Gesundheitsangeboten, Fortbewegung und den besten