

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

#3

Fast Food: Essen auf die Schnelle

Let's talk about ... Interview mit Babett
Peter **Wo gehen** wir hin? **Lecker!**
Gesund? **Fast Cooking Belegte Brote** zum
Selbermachen



GUT DRAUF

www.gutdrauf.net

EIN PROJEKT DER BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG, BZGA

Let's talk *about* ...

Interview mit BABETT PETER, Abwehrspielerin der deutschen Fußballnationalmannschaft. Mit ihrem Team gewann sie 2007 die Weltmeisterschaft.



Eine gewisse Verpflichtung, dich gesund zu ernähren hast du als Sportlerin ja schon, oder?

Natürlich, nur ein gesunder Körper kann gute Leistungen bringen, da gehört eine gesunde Ernährung dazu.

Kochst du gerne selber? Wenn ja, wo und wann hast du kochen gelernt?

Ja ich koche sehr gern selber, wenn ich Zeit dazu finde. Das meiste habe ich durch Mama oder durch „Experimentieren“ gelernt.

Wenn du mit deiner Familie und deinen Freundinnen und Freunden zusammen bist, kochst du auch gemeinsam mit ihnen?

Sehr selten.

Stell dir vor, es ist ein ganz normaler Tag in deinem Leben: Was, wo und mit wem isst du morgens, mittags, abends und zwischendurch?

Ich frühstücke morgens ausgiebig meist allein zu Hause. Mittags koche ich mir was und abends gehe ich oft mit Freunden essen.

Was findet man in deinem Kühlschrank und im Vorratsschrank?

Eigentlich nicht viel, weil ich alle Zutaten, die ich esse und zum Kochen benötige, frisch einkaufe.

Was ist dein Lieblingsgericht?

Salat mit Hähnchenbruststreifen und dazu selbst gemachtes Dressing.

Was isst du, wenn es schnell gehen muss?

Sehr gerne Nudeln.



Hand aufs Herz: Auch bei dir als Leistungssportlerin muss es doch manchmal Fast Food sein, oder? Wenn ja, was isst du am Liebsten?

Natürlich komme auch ich manchmal nicht an einem Burger oder Döner vorbei.

Wie oft gehst du auswärts essen?

Ein- bis zweimal in der Woche.

Wie löschst du deinen Durst? Ist dein Trinkverhalten während des Trainings anders als im Alltag?

Nein, ich trinke sehr regelmäßig drei bis vier Liter am Tag.

Wo gehen *wir* hin?

Anna „Mittwochnachmittag haben wir Sport nach der Schule. Mit dem Bus nach Hause, essen, dann wieder zurück? Das lohnt sich nicht. Meistens gehen wir Burger essen. Das Essen ist ganz okay. Aber darum geht's eigentlich weniger. Wir sitzen zusammen, können auch nur was trinken und trotzdem eine Stunde bleiben. Und wenn es etwas lauter wird, wirst du nicht gleich schief angeguckt.“

Stefan „Wenn ich nachmittags mit Freunden unterwegs bin, gehen wir Burger essen. Nicht jeden Tag, aber ungefähr ein-, zweimal pro Woche. Meist holen wir uns was und essen unterwegs. Menü, Pommes oder Cola – das hängt vom Hunger ab. Ich finde, es schmeckt, aber so richtig satt wird man davon nicht. Klar, es gibt auch Salat. Der ist gar nicht schlecht. Ich esse ihn aber nicht oft. Denn dafür muss ich mich hinsetzen.“



Lena „Wenn ich abends mit meiner Freundin aus dem Kino komme und noch Hunger habe, hole ich mir ein Stück Pizza. Das kostet nicht so viel wie im richtigen Restaurant und geht schneller. Besonders gesund ist es nicht, glaube ich. Aber ich esse sonst ja genügend andere gesunde Sachen.“

„Es geht so schön schnell hier.“

„ ... ein- bis zweimal pro Woche.“

„Es ist nicht gerade billig,
aber auch nicht teuer.“

„ ... das kann ich nebenbei
gut essen.“

Patrick „Nach der Schule geh’n wir schon häufiger zum Döner-Imbiss. Der ist gleich nebenan. Und du hast alles was du brauchst: Salat, Fleisch, Brot. Super verpackt. Außerdem schmeckt so’n Döner echt gut, macht richtig satt und der Preis ist auch okay.“

Laura „Wenn wir nachmittags Schule haben, holen wir uns mittags meistens etwas vom Bäcker. Am besten schmecken mir belegte Brötchen mit Käse, Wurst, Salat, Gurke und Tomate. Von zu Hause nehme ich mir oft noch einen Apfel mit. Das reicht mir für die Pause. Wenn ich am frühen Abend heimkomme, esse ich dann mit meinen Eltern zu Abend.“



!/? *Lecker!* Gesund?

Fast Food und ausgewogene Ernährung? Passt das zusammen? Der Ruf des schnellen Essens ist in diesem Punkt nicht gerade der beste. Doch das Angebot ist riesig. Von Apfeltasche, Bratwurst, Burger, Backfischbrötchen bis Pizza, Pommes, Salat und Wraps ist alles zu haben. Die Unterschiede sind groß. Deshalb: richtig auswählen und clever kombinieren, damit du nicht zu viele Kalorien, zu viel Fett, Zucker und Salz zu dir nimmst.



WAS ZÄHLT ZU FAST FOOD?

Wörtlich übersetzt heißt Fast Food „schnelle Nahrung“. Doch Apfel und Joghurt sind damit nicht gemeint, sondern Burger, Bratwurst, Döner und Co. Kennzeichen der Fast-Food-Gerichte: einfach, nicht teuer, an Imbissständen oder in Burger-Restaurants schnell zubereitet, zum Mitnehmen verpackt, aus der Hand zu essen.

MACHT FAST FOOD DICK?

Das hängt erstens davon ab, wie häufig du im Schnellrestaurant oder an der Imbissbude isst, zweitens, was du auswählst. **Besonders kritisch sind Big-, Maxi- und XXL-Größen.** Viel Fett und viel Zucker liefern viele Kalorien. **Achtung auch bei Menü-Kombis.** Sie sind meist schon zu viel für eine Hauptmahlzeit, viel zu viel aber als Snack zwischendurch. Da können schnell Fettpolster entstehen.

SIND IN FAST FOOD KEINE VITAMINE UND MINERALSTOFFE?

Doch. Aber kein Lebensmittel, weder Apfel noch Pommes, weder Joghurt noch Bratwurst, enthält alle Nährstoffe, die du brauchst. Nur die richtigen Lebensmittel bringen es. **Viel Vollkorn, Gemüse und Obst bringen ausreichend Vitamine und Mineralstoffe.**

4 Regeln für Fast Food

1.

GRÖSSE „S“ STATT „XXL“

Das gilt für Burger, Pizza, Drinks und erst recht für die Menüs. Iss langsam! Erst nach 15 bis 20 Minuten bekommst du ein Gefühl dafür, ob du satt bist. Wenn du in Rekordtempo isst, hast du bis dahin bereits mehr im Magen, als du brauchst.

2.

INFORMIEREN

„Hab's nicht gewusst“, gilt nicht! Viele Fast-Food-Ketten veröffentlichen die Nährwerte ihrer Produkte. Augen auf oder beim nächsten Surfen auf die Homepage klicken. Vergleiche die Werte und setze auf die fettärmeren Angebote.

3.

FETT + FRISCH

Fetteiche Bratwurst zu fettreichen Pommes. Too much! Die Kombi muss entschärft werden. Bei coolen Ess-Typen ist deshalb höchstens ein Teil auf dem Tablett fettreich. Dazu gibt's Salat, Brötchen oder danach Obst.

4.

SCHNELLER AUSGLEICH

Vollkorn, frisches Gemüse, Obst und fettarme Milchprodukte kommen bei den schnellen Snacks oft zu kurz. Deshalb im Laufe des Tages ausgleichen: Mittags Burger, abends Vollkornbrot, fettarmer Käse und viel Knabbergemüse. Vormittags Apfeltasche, nachmittags Obst frisch.



...❖ **Allerdings: Wenn du häufig fette schnelle Snacks isst, hast du keinen Platz für Ausgleichsmahlzeiten!**

...❖ **Einmal in der Woche Fast Food ist ok!**

Besser ✦ wählen

einfacher Hamburger ✦ statt Currywurst

kleine Pommes mit Ketchup ✦ statt große Pommes mit Majo

Mineralwasser, Fruchtsaftschorle ✦ statt Cola, Limo

fettarme Milch ✦ statt Milchshake

Ketchup, Senf ✦ statt Mayo

einfacher Hamburger plus Salat ✦ statt Maxi- oder XXL-Menüs

Laugenbrezel ✦ statt Donuts, Muffins, Croissant

Frucht- oder Joghurteis ✦ statt Schoko- oder Nusseis

Pizza mit Schinken ✦ statt mit Salami oder Extraportion Käse

Anna im Burger-Restaurant

Doppelter Hamburger mit Pommes und Cola: Anna hat sich für eine klassische Kombi entschieden. Sie bringt viel Fett aus Pommes und Doppelburger, Zucker aus der Cola. An Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen hat das Menü – bis auf Eisen – wenig zu bieten.

So kann Anna das Menü verbessern:

- Einfachen Hamburger statt Doppelburger nehmen.
- Salat statt Pommes wählen. Das bringt Ballaststoffe und Mineralstoffe.
- Statt Cola Mineralwasser oder Fruchtsaftschorle wählen. Auch eine fettarme Milch ist okay, sie sorgt für viel Kalzium.



Lena im Pizza-Schnellrestaurant

Pizza „Tomate“, Salat und Apfelsaftschorle: Lena liebt Pizza. Doch sie weiß, dass reichlich Fett und Kalorien drinstecken.

Deshalb teilt sie die Pizza mit ihrer Freundin und isst einen Salat dazu. Statt Limo wählt sie Apfelsaftschorle. Die schmeckt ihr genauso gut, spart aber Zucker und bringt Mineralstoffe und Vitamine mit.



Mike an der Imbissbude

Currywurst mit Pommes und Limo: Auch wenn man's den Würsten nicht ansieht: Sie sind in der Regel ganz schön fett! Egal ob es nun Wiener, Frankfurter, Thüringer, Bockwurst, Rindwurst, Bratwurst fein und grob ist. Dazu Pommes und Limo, das ist zu viel!

So kann Mike sein Menü verbessern:

- ❖ Statt der Pommes lieber ein Brötchen mit Wurst nehmen.
- ❖ Statt Limo lieber ein Mineralwasser trinken.
- ❖ **Tipp:** Hinterher frisches Obst knabbern.



Patrick beim türkischen Imbiss

Döner und Cola: Ein Döner ist keine kleine Sache, sondern immer ein Hauptgericht. Durch den Gemüsebelag kann der Döner punkten. Ausgewogen ist's trotzdem nicht: Denn es liegt viel mehr Fleisch als Gemüse auf dem Brot und die Joghurtsoße enthält häufig fette Mayo. Die Cola bringt reichlich Zucker.

So kann Patrick das Menü verbessern:

- ❖ Viel Salat, Tomaten, Paprikaschoten ins Fladenbrot geben lassen.
- ❖ Nur eine kleine Fleischportion oder vegetarischen Döner wählen.
- ❖ Statt Cola mal Ayran, das türkische Joghurtgetränk, probieren oder Mineralwasser trinken.
- ❖ Lahmacun, die aufgerollte, türkische Pizza mit viel frischem Gemüse drin, statt Döner nehmen.



Fast cooking

Nach der Schule, nach der Uni, nach der Arbeit, nach der Party kann der Hunger groß sein. Auch wenn du noch zu Hause wohnst, willst du sicherlich ab und zu selbst für die Verpflegung sorgen. Unterwegs einfach was Fertiges kaufen, geht mega-schnell. Doch selber kochen hat auch Vorteile.

- ❖ **Vorteil 1: Du kannst die Zutaten bestimmen und Kalorien und Fett im Auge behalten.**
- ❖ **Vorteil 2: Es ist oft günstiger.**
- ❖ **Vorteil 3: Kochen ist Fun! (Übrigens auch mit der Clique!)**

Einkaufen braucht Zeit. Deshalb sollten ein **paar Basics im Hause** sein. Schau mal nach: **Nudeln, Reis, Kartoffeln, Milch, Ei, Brot, Gewürze, Öl** stehen bestimmt auch bei euch im Kühlschrank oder Vorratsregal.

MÖGLICHT FRISCH: GEMÜSE, SALAT, OBST

Keine Mahlzeit ohne Gemüse, Salat und Obst! Und das aus gutem Grund. Denn hier stecken viele **Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Pflanzenstoffe** drin, die deine Gesundheit schützen.



Lange Lagerzeiten mögen Gemüse und Obst nicht. Sie schlaffen ab, verlieren Vitamine, Ansehnlichkeit und Geschmack. **Deshalb so frisch wie möglich.** Vieles gibt es bereits geputzt und geschnitten, sodass du beim Kochen Zeit sparen kannst. Tiefgekühltes Gemüse und Obst wird direkt nach der Ernte eingefroren und ist deshalb in puncto Nährwert super. Es hilft, wenn die Zeit zum Einkaufen knapp ist. Ein Paket von deiner Liebessorte sollte immer im Tiefkühlgerät liegen.



++ *Schnelle Ideen* ++ *Schnelle Ideen* ++ *Schnelle Ideen* ++ *Schnelle Ideen* ++



WÄRMENDES SÜPPCHEN

Tiefgekühltes Suppengemüse und kleingeschnittene Kartoffeln oder Suppennudeln in Gemüsebrühe gar kochen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Petersilie würzen. Wer mag, kann noch ein kleines (!) Würstchen reinschneiden.

ITALO-ORIENT-CONNECTION

1 Stück Fladenbrot aufschneiden, mit gehackten Tomaten aus der Dose bestreichen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Mozzarella dünn in Scheiben schneiden, daraufgeben. Bei 200 °C ab in den Ofen und etwa 10 Minuten rösten. Entweder einen Salat dazu essen oder Rucola daraufgeben und zusammenklappen.

TORTILLA-FEELING

Zucchini, Paprikaschoten, Champignons, Mais, gekochte Kartoffeln – nimm das Gemüse, das du gern magst. Klein schneiden, in Öl andünsten. Ei verquirlen, mit Salz, Pfeffer und (scharfem) Paprika würzen. Darübergeben, stocken lassen. Zu Vollkornbrot essen.

SOMMER-FOOD

Gurkenstücke, Kirschtomaten, Paprikastreifen, Oliven, Schafskäse- oder Mozzarellastücke auf einem Teller anrichten. Klein gezupftes Basilikum drüber. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und etwas Zitronensaft beträufeln. Mit Cocktailspießen aufpicken und Mehrkornbrötchen dazu essen.



FÜR PASTABOYS UND -GIRLIES

Nudeln kochen, tiefgekühlten Spinat mit etwas Milch erwärmen, mit Salz, Pfeffer würzen. Nudeln mit Spinat und geriebenem Parmesan anrichten.

FÜR SÜSSE TYPEN

Grieß in heiße, fettarme Milch rühren und aufquellen lassen. Dann viele Beeren, hier können's auch die tiefgekühlten sein, darübergeben. Mit Puderzucker bestreuen.

BEQUEM DAHEIM

Fertigmenüs gibt's im Supermarkt zuhauf. Eintöpfe aus der Dose, Nudel- und Reisgerichte aus der Tüte, vieles aus der Tiefkühltruhe. Sieht man mal von den Gemüsegerichten ab, so fehlt den meisten die Frischekomponente. Falls es mal ganz schnell gehen muss, wähle Gerichte, die keine Aroma-, Konservierungs- und Farbstoffe enthalten. Die gibt's!

Außerdem: Bei der Auswahl auf den Fettgehalt achten. Der kann ganz schön üppig sein. Wenn schon ein Fertiggericht auf den Tisch kommt, dann mach was Frisches dazu. Wem Salat machen zu aufwändig ist, knabbert einfach ein paar Möhren, Kohlrabistückchen, Radieschen, Gurkenscheiben, Paprikastreifen vorweg.

3 Regeln fürs Essen

1.

Iss morgens, mittags und abends etwas. Hast du zwischendurch noch Hunger, darf es zusätzlich auch mal eine Zwischenmahlzeit sein.

2.

Nimm dir mindestens einmal am Tag Zeit fürs Essen. Am schönsten ist es mit Freunden oder der Familie zu essen.

3.

Koche selber und nicht immer dasselbe. Die Abwechslung bringt es. Je bunter das Essen und die Lebensmittel desto besser!

Belegte Brote zum Selbermachen

Schnitte, Klappstulle, Sandwich, Panini - das beliebteste Schnellgericht ist immer noch das belegte Brot. Die Zutaten sind meist zu Hause und die Zubereitung ist kinderleicht. Und auch in puncto gesunde Ernährung ist das belegte Brot eine gute Wahl. Vorausgesetzt: die Auswahl und die Machart stimmen.

❖ *Brot + Belag + Frische*

Brot mit Käse, Brot mit Wurst, Brot mit Marmelade ... Da fehlt doch was? Die Frishekomponente! Gemüse und Obst pepen Styling, Geschmack und Nährwert auf und machen aus einer langweiligen Stulle eine mega-trendy Schnitte. Deshalb darauf nie verzichten.

ZUTAT 1 – BROT

Gib Vollkornbrot und Mehrkornbrötchen den Vorzug. Sie enthalten viele Kohlenhydrate, die dir Energie geben, sättigen durch ihren Ballaststoffgehalt gut und sind reicher an Mineralstoffen und Vitaminen als die hellen Varianten.

ZUTAT 2 – BELAG

Damit Wurst- und Käsescheiben oder Gemüse Halt bekommen, kannst du Butter, Margarine, Frischkäse, Pesto, Olivencreme oder saure Sahne aufstreichen. Doch bitte dünn! Wenn du Fett sparen willst, nimm Tomatenmark, Senf, Magerquark oder eine Salatcreme auf Joghurtbasis. Kommt Leberwurst oder ein Vegi-Aufstrich aufs Brot, ist der „Klebstoff“ überflüssig.

Klassisch geht es mit Käse, Wurst, Schinken, Ei weiter. Augen auf beim Fettgehalt. Sahnige Käse und fette Wurst nur in kleinen Mengen verwenden. Vegi-Fans packen Gemüse und Obst direkt aufs Brot.

❖ **Mengenregel: Belag dünn! (Ausnahme Gemüse!)**





ZUTAT 3 – FRISCHE

Nun kommt die Farbe: Radieschen-, Gurken-, Tomatenscheiben, Kräuterblättchen, Salatblätter, eingelegtes Antipasti-Gemüse, Karotten und Kohlrabi (hauchdünn gehobelt), Sprossen, Fenchel-, Bananen- und Apfelscheiben – nimm und misch, was dir gefällt und was Saison hat. Wenn es dir auf dem Brot zu viel ist, packst du's extra.

❖ **Mengenregel:** Nicht zaghaft, sondern üppig „garnieren“!

Wie wäre es mit ...

- ❖ ... Baguette, Pesto, Tomatenscheiben (Kerne vorher ausdrücken, damit das Brot nicht durchweicht), dünne Mozzarella- oder Schafskäsescheiben, Rucola
- ❖ ... Mehrkornbrötchen, Joghurt-Salatcreme, Salatblätter, Radieschenscheiben, Kochschinken, Kresse
- ❖ ... Dreikorntoast, Joghurt-Salatcreme, Currypulver, Hähnchenbrust-Aufschnitt, Sprossen, Tomaten
- ❖ ... Brot, Magerquark, Honig, 2 klein gehackte Walnüsse, Bananen-, Apfelscheiben oder Erdbeerhälften



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Weitere GUT-DRAUF-Tipps:

- #1 Immer Ärger mit der Schönheit**
Bestell-Nr.: 35550100
- #2 Open Air: Rezepte für die Grillparty**
Bestell-Nr.: 35550200
- #3 Fast Food: Essen auf die Schnelle**
Bestell-Nr.: 35550400
- #4 Die heimliche Sucht: Essstörungen**
Bestell-Nr.: 35550500
- #5 Fitness, Sport, Body**
Bestell-Nr.: 35550600
- #6 Fit ohne Pillen**
Bestell-Nr.: 35550700
- #7 Gefährliches Ziel: Traumbody**
Bestell-Nr.: 35550800

Die GUT-DRAUF-Tipps könnt ihr bei der BZgA, 51101 Köln, im Internet unter www.bzga.de oder per Fax 02 21/8 99 22 57 kostenlos bestellen.



IMPRESSUM

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung, 51101 Köln

Text: Monika Cremer

Gestaltung: www.medienwerkstatt-ecc.de

Alle Rechte vorbehalten.

Stand: Juni 2008

Druck: Neef, Wittlingen

Bestell-Nr.: 35550400

Fotos: Fotolia.com, S. 8 © Sascha Jung, S. 11
© Christy Thompson, S. 14 © gourmecana,
S. 15 © Patrik Hermans, © Barbara Helgason,
Photocase.com, S. 6 © Chris Bayer

Diese Broschüre wird von der BZgA
kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum
Weiterverkauf durch die Empfängerin/den
Empfänger oder Dritte bestimmt.