



THEMA

FAST FOOD

### Zu schnell um gut zu sein ...

Fast Food, „schnelles Essen“, gibt es schon sehr lange: Bereits im alten Rom gab es z. B. kleine Stände, an denen Reisende Fleischspieße zu essen bekamen. Heutzutage verbindet man damit vor allem Schnellrestaurants, Imbissbuden und Essen to go. Ein paar Pommes im Auto, einen Döner auf die Hand – Hauptsache, es geht schnell und unkompliziert. Das Speisenangebot ist überschaubar – man weiß schon genau, was man bekommt. Das alles macht Fast Food nicht nur für junge Leute attraktiv.

Um gesunde Ernährung geht's dabei nicht, und manchmal merken wir gar nicht, was wir da alles gerade zu uns nehmen. Denn Fast Food besteht oft aus günstigen Fertigprodukten, die minderwertige Zutaten enthalten können, dafür aber reichlich Salz, Geschmacksverstärker, ungesunde gesättigte Fettsäuren, viel Zucker und synthetische Zusatzstoffe. Obendrein werden die Lebensmittel dann bei der Zubereitung oft auch noch frittiert oder anders in viel Fett gegart, was z. B. noch mehr ungesunde Fette erzeugt.

So erhält unser Körper durch typisches Fast Food zwar viel Energie, viele Kalorien, gleichzeitig aber nur wenig von den Nährstoffen, die er wirklich benötigt. Und selbst wenn man sich im ersten Moment pappsatt fühlt, hält diese Sättigung meist nicht lange an, weil Fast Food wenig Ballaststoffe enthält. Außerdem reagiert der Körper auf die Kombination von Fett und Salz mit dem Verlangen nach mehr davon. So kommt es oftmals nach kurzer Zeit zu regelrechtem Heißhunger, bei dem man dann vielleicht wieder zu Fast Food greift. Wer häufig Fast Food verzehrt, kann unter Mangelerscheinungen leiden, obwohl der Körper gleichzeitig vermehrt Fett einlagert, weil er zu viel Energie bekommt. Und nicht nur unser Körper, auch die Umwelt leidet durch Fast Food durch lange Transportwege und viel Verpackung. Selbst wenn es manchmal schnell gehen muss, gibt es leckere Alternativen, die fix zubereitet sind und die in jedem Fall besser für Körper und Umwelt sind. Regionale und saisonale Lebensmittel, die mit leckeren Gewürzen schonend zubereitet werden, liefern dem Körper wichtige Nährstoffe und langanhaltende Energie.



### KLEINES NÄHRSTOFFLEXIKON

#### Trans-Fette

Als Trans-Fette werden Fette bezeichnet, die meist aus – eigentlich gesunden – ungesättigten Fettsäuren entstehen, wenn diese zu hoch erhitzt werden, z. B. beim Frittieren. Oder wenn sie durch industrielle Prozesse verändert wurden, z.B. um flüssiges Öl fest und haltbar zu machen. In geringen Mengen kommen Trans-Fette natürlicherweise in Milch und Milchprodukten vor, die aber eher unbedenklich sind. Der größte Anteil der Trans-Fette, die wir aufnehmen, stammt aus verarbeiteten Lebensmitteln wie Pommes, Pizza, Chips, Fertiggerichten, Burgern und fettigen Süßigkeiten wie Krapfen, Donuts oder Croissants.

Trans-Fette beeinträchtigen den Stoffwechsel und erhöhen den Spiegel an unerwünschtem LDL-Cholesterin. Außerdem begünstigen sie die Entstehung von Übergewicht und fördern Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Um Trans-Fette in der Ernährung zu umgehen, sollte man z. B. Lebensmittel meiden, bei denen „teilweise gehärtete“ Fette auf der Zutatenliste angegeben sind oder die frittiert wurden. Wenn man selbst kocht, hilft es, darauf zu achten, dass man hitzebeständige Fette verwendet – das steht meist auf der Packung.

Was Jugendliche über Essen wissen wollen, steht auf unserer neuen Seite: [www.foodstamatic.de](http://www.foodstamatic.de)

iss dich fit! auch online: [www.click-dich-fit.de](http://www.click-dich-fit.de) !  
Den aktuellen und die vorigen Newsletter finden Sie im Downloadbereich.

**KITA**

Landeshauptstadt **Hannover** Fachbereich Jugend und Familie

**RUT- UND KLAUS-BAHLSSEN-STIFTUNG**

DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

lies dich fit! ist der Newsletter von iss dich fit!

Er erscheint quartalsweise und informiert rund um das Thema gesundes Essen. Anfragen und Anregungen bitte an: [info@soretz.de](mailto:info@soretz.de)

Das Projekt iss dich fit! wird von der Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung an Kitas, Familienzentren und Grundschulen durchgeführt. Die Finanzierung des Projekts erfolgt aus Mitteln der Rut- und Klaus-Bahlsen-Stiftung.

Herausgeber des Newsletters ist die Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung [www.soretz.de](http://www.soretz.de)

# lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 1/2024



### THEMA: FAST FOOD

## Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Mit dem Frühling kehrt nach der gemütlichen Winterzeit bei Vielen die Lust zurück, wieder mehr zu unternehmen, mehr unterwegs zu sein. Da muss es mit dem Essen manchmal schnell und unkompliziert gehen. Fast Food kann dann ein willkommenes Angebot sein – selbst wenn Gewissensbisse und Völlgefühle sich schon beim Gedanken daran ankündigen. Aus gesundheitlicher Sicht ist das schlechte Image des Fast Foods ziemlich berechtigt, und doch ist es manchmal genau das, worauf wir Lust haben.

Geht das auch gesund? Gesundes Fast Food hört sich erstmal nach einem Widerspruch an, ist aber gar nicht so schwer. Denn wenn es um schnelles Essen geht, müssen es ja nicht unbedingt fettige Burger, Pommes mit Mayo und Ketchup oder klebrig-süßes Softeis sein. In diesem Newsletter stellen wir Ihnen ein paar Rezepte vor, die geschmacklich an Gewohntes erinnern, einfach zuzubereiten sind und auch mal schnell ohne Besteck gegessen werden können.

*Wir wünschen einen bewegten Frühling und viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte!*

*Ihr iss dich fit! Team*

Fotos: Soretz, iStock, unsplash (vitalda-klein, fabio-alves)

# REZEPTE & TIPPS



## IDEAL DAZU:

### SELBSTGEMACHTER KRAUTSALAT

Der Salatklassiker fürs ganze Jahr

Knackig, frisch und gesund.  
Das Rezept finden Sie unter  
[www.click-dich-fit.de](http://www.click-dich-fit.de).



## ZAZIKI

... passt immer!

Zutaten: (für 4 Portionen)

500 g griechischer Joghurt  
½ Gurke  
½ Zitrone  
Salz, Zucker  
1 – 2 Knoblauchzehen  
Olivenöl nach Belieben

### ZUBEREITUNG:

Die Gurke fein reiben und das Wasser mit den Händen herauspressen. Die ausgepresste Gurke zu dem Joghurt geben und vermengen.

Nach Geschmack 1 – 2 Knoblauchzehen pressen oder reiben. Nun den griechischen Joghurt mit Salz, einer Prise Zucker, etwas Zitronensaft und dem Knoblauch abschmecken. Verfeinern kann man das Zaziki zuletzt noch mit etwas Olivenöl.



## VEGETARISCHER BLUMENKOHL-DÖNER

Mit Zwiebeln und Salat?

Zutaten: (für 4 Portionen)

Für die Blumenkohl-Bites:

1 frischer Blumenkohl  
200 g griechischer Joghurt  
150 g Pankomehl  
2 EL Mayonnaise, bio  
(oder Salatcreme)  
1 TL Salz  
1 TL Paprika geräuchert,  
1 TL Knoblauchpulver  
etwas Pfeffer

Außerdem:

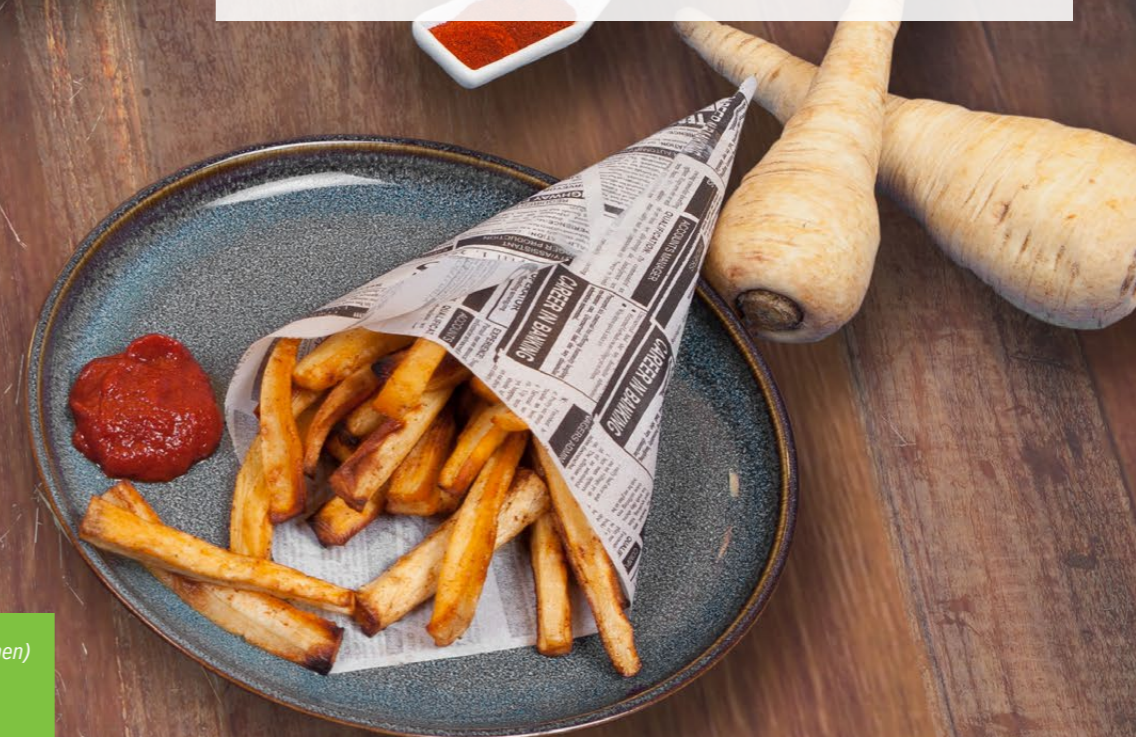
4 kleine Fladen- oder  
Pitabrote, Gemüse und  
Salate nach Belieben

### ZUBEREITUNG:

Den Blumenkohl in Röschen zerteilen und waschen. Wasserreste abschütteln oder mit einem Geschirrtuch abtupfen. Anschließend den Joghurt mit der Mayonnaise und den Gewürzen vermengen und die Marinade zusammen mit den Blumenkohlröschen in eine große Schüssel mit Deckel geben. Die Schüssel verschließen und kräftig schütteln, bis sich die Gewürzmarinade um die Blumenkohlröschen verteilt hat. Nun das Pankomehl hinzufügen und wieder schütteln. Die panierten Blumenkohlröschen auf einem Blech verteilen und bei 180 °C (Umluft) 20 – 25 Minuten knusprig backen.

In der Zwischenzeit können Saucen, frisches Gemüse und Salat vorbereitet werden. Diese in dem aufgebackenen Fladen- oder Pitabrot großzügig verteilen und den Döner zuletzt mit den Blumenkohl-Bites füllen.

**Tipp:** Besonders gut eignen sich zum Füllen des Döners selbstgemachter Krautsalat, Zwiebeln, Gurken Tomaten, Zaziki und andere Saucen.



## PASTINAKENSTICKS AUS DEM OFEN

Warum müssen Pommes eigentlich aus Kartoffeln sein?

Zutaten: (für 4 Portionen)

600 g Pastinaken  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver  
Sonnenblumenöl

### ZUBEREITUNG:

Die Pastinaken in Sticks schneiden und mit den Gewürzen und etwas ÖL marinieren. Die Pastinakensticks 15 – 20 Minuten bei 180 °C (Umluft) backen.

## NICE-CREAM

So schnell ist Softeis selbst gemacht

Zutaten: (für 4 Portionen)

6 Bananen  
2 EL Backkakao  
200 ml Wasser  
Kakaonibs zum Garnieren

### ZUBEREITUNG:

Die reifen Bananen schälen, in Scheiben schneiden und einfrieren.

Die gefrorenen Bananenstücke mit dem Backkakao in einen Mixer geben. Das Wasser hinzugeben und alles mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Eventuell noch etwas Wasser ergänzen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Nice-Cream in Dessertschälchen anrichten und nach Belieben zum Beispiel mit Kakaonibs garnieren.

**Tipp:** Die Nice-Cream lässt sich auch gut in einer Eiswaffel servieren.