

## Fast Food oder „Essen auf die Schnelle“

Das klassische Fast Food, wie Burger, Kebab, Pommes frites oder Wurst- und Leberkäseemeln, Pizzaschnitten etc. leitet sich vom englischen Wort „Junk Food“ (*junk* engl. = Müll) ab.

Eine ernährungsphysiologische Bewertung würde bei klassischem Fast Food wie folgt aussehen:

- Zu fett
- Zu wenig Vitamine
- Fördert Übergewicht
- Geringe Sättigung
- Macht müde und schlapp durch den hohen Fettgehalt

„Schnelles Essen“ wie Vollkorngebäck mit fettarmem Belag wie z. B. Frischkäse oder Schinken, Obst und Gemüse als Rohkost oder Nüsse, etc. wird ernährungsphysiologische weitaus positiver bewertet:

- Fettarm
- Viele Vitamine und Mineralstoffe
- Kalorienarm
- Hält satt
- Macht fit

Machen Sie klassisches Fast Food zur sehr seltenen Ausnahme. Durch ein striktes Verbot würde der Reiz daran nur gesteigert.

### Tipps für selbstgemachtes Fast Food:

- **Burger:** mit Rindfleischlaibchen, wenig Käse, viel Gemüse und sparsam mit Saucen
- **Pommes Frites aus dem Backrohr und nicht aus der Fritteuse**
- **Baguette:** weißer Wecken oder Vollkornbrotstücken selbst belegt mit Tomatensauce, Gemüse, Thunfisch und mit Käse überbacken
- **Schinken- käse Toast**
- **Club Sandwich:** Vollkorntoastbrot mit Schinken, Käse, Spiegelei, gebratene Zucchini oder Melanzani, Blattsalat und Tomaten
- **Pizza:** Teig selber machen oder fertig kaufen und nach Belieben belegen, sparsam mit Käse betreuen
- **Sandwich:** Vollkorngebäck  
mit Schinken, Käse, Ei, Blattsalat, Gurken und Tomaten  
oder vegetarischem Aufstrich mit Ruccola und Parmesan
- **Wrap:** mit Frischkäse, Ruccola und Cocktailtomaten