

## Fast Food ausgewogen gestalten

---

Fast Food ist weiterhin eine sehr beliebte Möglichkeit schnell an Essen zu kommen. Es schmeckt und ist praktisch mit den Fingern zu essen. Hinzu kann es in einer ungezwungenen Atmosphäre gegessen werden.

Zusammen könnt Ihr mit Euren Kindern und Jugendlichen in den Einrichtungen Fast Food leicht selbst herstellen und mit ein paar kleinen Tricks ausgewogener gestalten als handelsübliche Produkte.

Fast Food Gerichte erhalten in der Regel sehr viel Energie, ungünstige Fette, Zucker sowie Salz und zugleich wenig wertvolle Nährstoffe wie Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Häufig werden auch noch gesüßte Softdrinks dazu getrunken, die durch ihren hohen Zuckergehalt noch mehr Energie liefern als man braucht und die Mahlzeit noch unausgewogener werden lassen.

Ein weiterer kritischer Punkt ist zugleich oft die Portionsgröße der Fast Food Gerichte. Die vorgefertigten Portionen sind meistens viel zu groß bemessen.

### **Aber wie kann man Fast Food lecker und zugleich ausgewogener gestalten?**

Zum Beispiel, in dem Ihr:

1. Gemüse einbaut,
2. das Rezept fettärmer gestaltet,
3. die Portionsgröße anpasst,
4. Zucker in Form von Getränken und Süßspeisen einspart,
5. Salz sparsam, dafür reichlich frische Kräuter und Gewürze verwendet,
6. und Vollkornprodukte integriert.

Im Folgenden erfahrt Ihr, wie Ihr praktisch die einzelnen Punkt umsetzen könnt.

### Tipps für mehr Gemüse

- Gestaltet den Beilagensalat attraktiv mit besonderen Toppings, wie zum Beispiel Sonnenblumen-, Kürbis-, Pinienkernen oder Nüsse, Sesam, Grantapfelkerne oder gerösteten Kichererbsen. Das Rezept für die gerösteten Kichererbsen findet Ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung ([www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung](http://www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung)).

- Serviert Gemüse als Fast Food. Gemüsepommes oder Ofengemüse bieten sich hervorragend dafür an. Hierfür eignet sich folgendes Gemüse besonders gut: Möhren, Pastinaken, Rote Bete, Kohlrabi, Zucchini, Hokkaidokürbis.

Ihr findet ein Rezept für Zucchinipommes zum Nachmachen auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung ([www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung](http://www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung)).

Alternativ zu Zucchinipommes kann man auch das schnell zubereitete Ofengemüse servieren. Dafür müsst Ihr nur das Gemüse in Streifen schneiden, würzen und mit ein wenig Öl einpinseln und ab in den Ofen (Tipp: Um es besonders knusprig zu machen am besten etwas Polenta (Maisgrieß) übers Gemüse streuen).

- Bietet vegetarische Varianten in Eurer Einrichtung an: Veggie-Döner, Pizza mit bunten Gemüsebelag (Tomate, Zucchini, Paprika, Spinat, Aubergine, Oliven, Brokkoli, Rucola ...), Wrap mit einer bunten Salatfüllung oder ein Veggie-Burger. Bei dem Veggie-Burger besteht der Burger Patty aus einem Gemüsebratling.

## Tipps für weniger Fett

- Nutzt lieber den Backofen oder eine Heißluftfritteuse anstelle einer herkömmlichen Fritteuse.
- Anstatt Fertigprodukte wie zum Beispiel Pommes zu nutzen, könnt Ihr eine fettarme Variante selbst zubereiten. Als Pommes-Ersatz bieten sich z.B. Wedges an. Sie sind nicht aufwendig und man kann sparsamer mit dem Öl umgehen. Ein Rezept zum Nachmachen findet Ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung ([www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung](http://www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung)).
- Ihr könnt fettreiche Dips, wie Mayonnaise, mit fettarmem Joghurt verfeinern oder vorher in eine kleine Schale portionieren. So lässt sich die Menge reduzieren. Eine weitere, ausgewogenere Möglichkeit ist direkt Quark- oder Joghurtdips zu bevorzugen.
- Versucht bei Hamburger und Co. mageres Fleisch wie z.B. Geflügel zu verwenden..

## Portionsgröße

- Bietet das Fast-Food-Produkt in einer Minivariante an - zum Beispiel Miniburger oder Minipizzen.
- Beim Servieren könnt Ihr bereits darauf achten, dass die Portionsgröße nicht zu groß ist. Bietet lieber ein Nachschlag an.
- Habt ein Augenmerk auf die Tellergröße. Nutzt kleinere Teller, denn diese lassen die Portion optisch größer wirken.

## Zucker einsparen

- Serviert als Getränk Wasser oder einen selbstgemachten Eistee. Dafür Früchtetee erkalten lassen und mit tiefgekühlten Früchten, Limetten, Zitronen, Minze oder aber auch Basilikum aufwerten. Tipp: Verwendet einen Tee, der bereits süßlicher und fruchtiger schmeckt z.B. Türkischer Apfel, toskanischer Pfirsich.
- Ketchup ist lecker, aber leider eine echte Zuckerbombe. Durchschnittlich enthält ein Esslöffel Ketchup einen Würfelzucker. Das ergibt auf 1l Ketchup ca. 90 Stücke Würfelzucker. Im besten Falle stellt Ihr einen zuckerfreien Ketchup selbst her. Ein Rezept für einen ausgewogeneren Ketchup findet Ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung ([www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung](http://www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung)).
- Alternativ macht es Sinn, beim Einkaufen verschiedene Ketchup-Marken zu vergleichen und den Ketchup zu wählen, der den niedrigsten Zuckeranteil hat.
- In Nachspeisen kann der Zucker bei der Zubereitung halbiert werden ohne geschmackliche Verluste.
- Tischt frisches oder tiefgekühltes Obst auf. Auch hier gibt es viele Möglichkeiten es passend zum Thema Fast Food zu gestalten. Als Inspiration hier ein paar Beispiele: ein fruchtiger Milchshake, cremiger Joghurt mit süßen Früchten oder einen Haferflocken-Crunch.

## Salz einsparen

- Fertigprodukte enthalten zu viel Salz. Also nutzt so oft es geht frische Lebensmittel.
- Beim Würzen könnt Ihr auf frische und getrocknete Kräuter und Gewürze zurückgreifen. Somit werden die Speisen aromatisch und geschmackvoll - auch ganz ohne Salz.
- Weniger ist mehr! Achtet darauf sparsam mit Salz zu würzen. Nutzt zum Würzen immer einen kleinen Löffel. Vermeidet direkt mit Salzbehälter zu würzen.
- Begutachtet Euer Salz: Es wird empfohlen jodiertes und fluoriertes Salz beim Kochen zu verwenden.

## Vollkornprodukte nutzen, in Form von...

- Vollkornpizza - die Hälfte des Mehls bei der Zubereitung des Teigs durch Vollkornmehl austauschen,
- Vollkornbagels und Vollkornwraps kaufen anstelle der herkömmlichen Varianten
- Vollkorntoastis als Burgerbrötchen nutzen,
- Vollkornpaniermehl zum Panieren verwenden

Gut zu wissen: Wo "Vollkorn" draufsteht, muss auch Vollkorn drin sein. Mehrkorn oder „volles Korn“ müssen nicht automatisch aus Vollkornmehl hergestellt werden.

Ein weiterer Tipp: Vergleicht die Nährstoffliste und wählt das Getreideprodukt mit dem höchsten Anteil an Ballaststoffen aus.

Mit diesen Tricks könnt Ihr zusammen vor Ort Fast Food-Gerichte ausgewogener gestalten. Damit Ihr das Thema in Euren Einrichtungen spielerischer aufarbeiten könnt, könnt Ihr Eure Einrichtung z.B. in ein Restaurant verwandelt – klingt auf den ersten Blick sehr komplex, aber auch hierfür haben wir weitere Tipps und Anleitungen auf unserer Website unter den Menüpunkt **Praxistipps** in der Kategorie **Ernährung** ([www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung](http://www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung)), mit denen Ihr Eure Kinder und Jugendlichen sicherlich überzeugen werdet. Und auch jüngere Kinder können hier und da sicherlich teilnehmen und unterstützen.

Für Fortgeschrittene bzw. für Einrichtungen, die aus dem Thema ggfs. auch mal einen Aktionstag oder –woche machen möchten, haben wir auf unserer Website unter den Menüpunkt **Praxistipps** in der Kategorie **Ernährung** ([www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung](http://www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung)) auch eine Anleitung für einen Infostand zusammengestellt.

Die Thematik könnt Ihr aber natürlich noch um weitere Ideen erweitern. Wenn Eure eigenen Ideen vor Ort gut geklappt haben oder Ihr Anregungen zu unseren Tipps und Tricks habt, meldet Euch bitte.

In diesem Sinne – viel Spaß beim Zubereiten der leckeren und zugleich ausgewogeneren Fast Food-Gerichte/Alternativen☺

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)