

Fast-Food-Test: eine Übersicht. Das bietet modernes Fast-Food

Name	Salat mit Mozzarella	Birchermüesli	Pouletbrust-Sandwich	Vollkornsandwich mit Quark und Gemüse	Dinkel-Focaccia mit Hüttenkäse, Gemüse und Sprossen
Anbieter	Migros Gourmessa, Bern	Migros Gourmessa, Bern	Migros-Gourmessa, Bern	Reinhard Bäckerei, Bern	Ängelibeck, Bern
Preis/Preis pro 100 g	6.50 2.20	4.50 1.36	6.40 2.13	4.50 3.57	5.00 2.07
Wichtigste Bestandteile	Verschiedene Salate, Mozzarella-Käse, italienische Salatsauce	Flocken, Milchprodukte, frische Früchte, Zucker	Sonnenblumenbrot, pochierte Pouletbrust, Tomate, Salat, Saucen	Vollkornbrot, verschiedenes klein gehacktes Gemüse, Quark	Dinkelbrot, Hüttenkäse, Sprossen, geraffeltes Gemüse (Bio-Qualität)
Geschmackliche Beurteilung	Sehr gut	Sehr gut	Sehr gut	Sehr gut	Sehr gut
Beurteilung der Inhaltsstoffe	Sehr gut, hohe Nährstoffdichte*	Sehr gut, hohe Nährstoffdichte*	Sehr gut, hohe Nährstoffdichte*	Sehr gut, hohe Nährstoffdichte*	Sehr gut, hohe Nährstoffdichte*
Empfehlung	Mit Vollkornbrötchen kombinieren	Sehr gut, ausgewogen	Sehr gut, ausgewogen	Sehr gut, ausgewogen	Sehr gut, ausgewogen

Name	Falafel	Döner Kebab (Kalbfleisch)	Piccata mit Kartoffelstock, Dörrbohnen und Karotten	Crêpe mit Gemüse, Schinken und Käse	Poulet-Curry mit Reis
Anbieter	Le Fasa, Bern	Bubenberg Take-Away, Bern	Kauffmann, Bern	Café "La Crêperie", Biel	Suan Long,, Li&Li, Bern
Preis/Preis pro 100 g	8.00 2.60	7.00 1.80	9.90 2.50	13.10 2.75	13.50 2.32
Wichtigste Bestandteile	Fladenbrot, frittierte Kichererbsenbällchen, verschiedene Salate, Joghurt- und Sesamsauce	Fladenbrot, viele verschiedene Salate, Kalbfleisch, Joghurtsauce	Schweinefleisch mit Ei-Käsemantel, frischer Stock, frisches Gemüse	Dinkelvollkornmehl, Milch, Eier, Spinat, Tomaten, Schinken, Käse	Reis, Pouletgeschnetzeltes an Currysauce, diverse Gemüsestücke
Geschmackliche Beurteilung	Sehr gut	Sehr gut	Sehr gut	Sehr gut	Curry mild, etwas salzig, gut
Beurteilung der Inhaltsstoffe	Sehr gut, hohe Nährstoffdichte*	Mit viel Salat und mässig Fleisch: hohe Nährstoffdichte	Sehr gut, hohe Nährstoffdichte*	Sehr gut, hohe Nährstoffdichte*	Gut, etwas viel Salz, Fleisch aus Brasilien **

		e*			
Empfehlung	Sehr gut, ausgewogen	Mit mehr Gemüse und weniger Fleisch sehr gut (so wählbar)	Sehr gut, fast wie hausgemacht	Mit dieser Füllung sehr empfehlenswert, mit Nutella eher eine Nascherei	Für Kinder nicht ideal, teuer, sonst gut

Name	Nordsee-Baguette	Bratwurst, Ruchbrot, Senf	Brezel mit Käse	Pizza	Cheeseburger Royal
Anbieter	Nordsee, Zürich	Kauffmann, Zürich	Brezelkönig, Bern	Della Mamma Pizza Gelati, Bern	Mc Donalds, Zürich
Preis/Preis pro 100 g	4.80 2.80	6.00 3.00	6.50 4.27	6.50 2.85	6.30 3.30
Wichtigste Bestandteile	Fischstäbchen frittiert in Weissbrot, 1 Salatblatt, Mayonnaisesauce	Ruchbrot, Bratwurst, Senf	Weissbrotbrezel, Käse, Butter	Weissbrotteig, Käse, Schinken	Weißbrot, Rindfleischburger, Schmelzkäse, Ketchup
Geschmackliche Beurteilung	Etwas fettig, sonst gut	Gut	In Ordnung, etwas langweilig	In Ordnung	In Ordnung
Beurteilung der Inhaltsstoffe	Geringe Nährstoffdichte *	1/3 der Wurst ist Fett, geringe Nährstoffdichte *	Geringe Nährstoffdichte*	Geringe Nährstoffdichte *	Enthält 28 g Fett, geringe Nährstoffdichte*
Empfehlung	Nicht regelmässig essen, mit Salat oder Frucht kombinieren	Nicht regelmässig essen, mit Salat oder Frucht kombinieren, ½ Bratwurst pro Kind reicht	Nicht regelmässig essen, mit Salat oder Frucht kombinieren, schlechtes Preis-Leistungsverhältnis	Nicht regelmässig essen, fettig, mit Salat oder Frucht kombinieren	Nicht regelmässig essen, mit Salat kombinieren

***geringe Nährstoffdichte:** dem Gericht fehlen viele Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern. Dafür liefert es reichlich Kalorien, wertloses Weissmehl und viel ungesundes Fett. Unbedingt mit Lebensmitteln mit einer hohen Nährstoffdichte kombinieren, z.B. mit Früchten, Gemüse, Salaten, die viele Nahrungsfasern, Vitamine etc. enthalten.

Hohe Nährstoffdichte: pro 100 g liefert ein Lebensmittel sehr viele lebensnotwenige Nährstoffe wie Eiweiss, Nahrungsfasern, wertvolle Kohlenhydrate (Vollkorn), Vitamine, Mineralstoffe etc.

**Am Verkaufsstand steht der Hinweis: „Pouletfleisch aus Brasilien: kann mit Wachstumshormonen oder Antibiotika behandelt worden sein“. Deshalb nicht ideal für Kinder (und Erwachsene).