

Essen Sie mit Freude!

Schnell und günstig muss nicht zwingend ungesund sein. Ernährungswissenschaftlerin Marianne Botta erklärt auf einem Rundgang im Bahnhof Bern, was zu beachten ist.

Herb salzig und leicht geröstet duftet es aus der Unterführung zu den Zügen. Der Brezelkönig ist zwar weit hinten bei Gleis 6, doch der verführerische Duft weht bis zum Treffpunkt im Zentrum der Bahnhofshalle.

«Man glaubt es kaum, aber die Brezeln sind etwas vom Schlimmsten, was es hier gibt», sagt Marianne Botta Diener. Ge-

samtlich rasch in RailCity etwas zu essen holen – viele zwischen 12 und 13 Uhr.

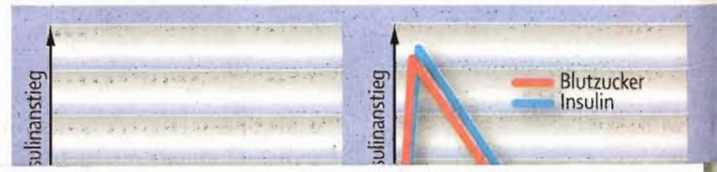
Nicht alles, was schnell und günstig ist, ist ungesund. Aber für die Brezel hat die diplomierte Lebensmittelingenieurin, die sich auf gesunde Ernährung spezialisiert hat, tatsächlich keine guten Worte übrig: «Laugengebäck besteht aus Mehl, Salz, Ei-



Marianne Botta Diener, Ernährungswissenschaftlerin, ist begeistert vom Buffet im Tibits – macht jedoch auch auf Nachteile aufmerksam. Walter Pfaff

zel fällt zusätzlich negativ ins Gewicht, dass sie mit Salami und Butter auch noch viel Fett enthält. Zudem ist der Brezelteig selbst nicht fettfrei.

hard). Als sehr positiv bewertet Botta im Migros-Take-away die Körbe mit Früchten, die zum Zugreifen verlocken. Auch die frischgepressten Fruchtsäfte



wissenschaftlerin und Buchautorin nehmen wir das Take-away-Angebot im Bahnhof Bern unter die Lupe.

Achtung Blutzucker

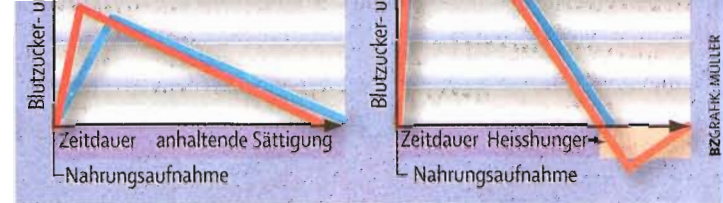
Rund 150 000 Personen frequentieren den Bahnhof täglich. Darunter viele Pendler, die auf dem Weg von oder zu den Zügen noch etwas zum Knabbern mitnehmen; oder aber Leute, die

Folge auch das Insulin stark ansteigen.» Der Effekt sei jedoch nur kurzfristig und kehre sich bald ins Gegenteil: «Dann senkt sich der Blutzuckerspiegel wieder und liegt schliesslich sogar unter einem tieferen Niveau als vor der Nahrungsaufnahme.» Die Folge ist Heiss hunger auf Süsses (vgl. Grafik). Dieser negative Effekt tritt natürlich bei allen Weissbroten auf. Bei der Bre-

Begeistert zeigt sich die Ernährungswissenschaftlerin von einigen Sandwiches in der Bäckerei Reinhard und im Migros-Take-away. Zwar gibt es in beiden Geschäften auch sündige Parisettes, aber eben auch Vollkornbrote mit fantasievollem Inhalt – zum Beispiel das Mozzarella-Tomaten-Quadrätli mit Mango (Migros) oder das Kernbrötli mit Quark und Gemüse (Rein-

vor der Vitrine mit dem Blätterteiggebäck rümpft Botta die Nase: «Der Fettanteil im Blätterteig liegt bei über 20 Prozent.» Ausserdem wisse man nie, wie viele Transfette darunter seien.

Zu viel Fett lauert auch in anderen Snacks – zum Beispiel in der guten alten Bratwurst (rund 30 Prozent) oder im Hamburger bei McDonald's. Wer dazu jedoch einen Salat isst, kann dieses Un-



gleichgewicht wieder wettmachen. Ausserdem räumt Botta mit einem Vorurteil auf: «Die Burger bei McDonald's sind besser als ihr Ruf. Zwar ist das Weissbrot ein Problem, aber das Fleisch stammt aus der Schweiz und ist kontrolliert.» Der Haken bei Fastfood-Ketten sei, dass das Gemüse im Vergleich zu Burger und Pommes oft viel mehr koste – «was vor allem Junge mit kleinem Budget davon abhält, die Dickmacher mit etwas Gesunderem zu ergänzen».

Mit den Augen testen

Mit günstigen Kombis werden die Konsumenten im Übrigen dazu verleitet, über ihren Hunger zu essen. Botta rät: «Lassen Sie das Essen stehen, wenn Sie satt sind.» Zudem empfiehlt sie immer Wasser anstelle von Softdrinks. «Nicht nur Fett macht dick, sondern auch Zucker.»

Und wie steht es mit türkischem Fastfood, den man an jeder Ecke findet? «Wenn richtige Fleischstücke verwendet werden, ist der Döner kein ungesunder Snack», so Botta (vgl. Kasten). Und die Falafel sei sogar zu empfehlen. «Die Bällchen aus Kichererbsen sind ein guter Eiweisslieferant und obwohl sie frittiert sind, enthalten sie nicht besonders viel Fett.» Einzig beim Öl, das von manchen Standbesitzern zu wenig häufig gewechselt würde, könne man Pech haben. Als Orientierungshilfe empfiehlt Botta einen Blick auf den Salat. Ist er frisch und hat es viele andere Kunden, so stimmt meistens auch der Rest.

Bleibt noch das Premium-Angebot wie zum Beispiel das Ti-

bits: Das Buffet bietet eine Riesenauswahl an vegetarischen Leckereien. Botta empfiehlt möglichst so auszuwählen, dass alle Farben auf dem Teller vertreten sind: «Je farbiger die Auswahl, desto grösser die Wahrscheinlichkeit, dass alle wichtigen Inhaltsstoffe vertreten sind.» Die Ernährungsexpertin nennt jedoch auch den Nachteil von Buffets: «Warm gehaltene Speisen verlieren pro Stunde 25 Prozent ihrer Vitamine.» Auch sei man durch das grosse Angebot dazu verleitet, mehr auf den Teller zu häufen, als man will. Eine Waage könnte hier vorbeugend wirken. Die steht beim Tibits jedoch erst bei der Kasse.

Mit Genuss essen

Hat also jedes Preissegment seine Vor- und Nachteile und kann man sowohl amerikanischem wie auch türkischem oder echt schweizerischem Fastfood etwas Gutes abringen – und bloss die Brezeln sind verboten? «Nein, nichts ist verboten, auch die «schlimmen» Brezeln nicht.» Schliesslich solle essen auch glücklich machen. «Wer mit Freude isst, produziert mehr Verdauungssäfte und stärkt das Immunsystem», erklärt Botta. Und für den Genuss sei hin und wieder auch eine Sünde erlaubt. Zudem ist wie immer die Kombination entscheidend: «Wenn eine Brezel mit zwei Äpfeln und genügend Wasser kombiniert wird, ist es gar nicht so schlimm.»

ANDREA FREIERMUTH

Essen. Geniessen. Fit sein. Das erste Wohlfühl-Ernährungsbuch für Frauen in der Schweiz. Marianne Botta Diener, Beobachter Ratgeber, Fr. 38.-.

FISCH

Gesunder Fitmacher

Fisch – insbesondere roher Lachs – enthält viele Omega-3-Fettsäuren. Sie schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, senken den Blutdruck und hemmen Entzündungen. Fisch liefert auch hochwertige Eiweisse und ist sehr fettarm. Wasabi, das scharfe Grün, das zum Sushi gereicht wird, regt das Immunsystem an und putzt die Schleimhäute durch. Die nötigen Kohlenhydrate sind im Reis enthalten. Sushi ist leicht und liegt nicht auf, daher ist es für



Sushi liegt nicht auf. Walter Pfaffli

die Mittagspause gut geeignet. Allerdings kann roher Fisch auch Allergien auslösen. fan Migros-Take-away: Fr. 12.50

BREZELTEIG

Salziger Sünder

Laugengebäck sollte vermieden werden. Es enthält viel Weissmehl, das zu einem hohen Blutzuckerspiegel führt – mit all seinen negativen Folgen. Ist die Brezel zusätzlich mit Salami belegt, ist sie eine wahre Kalorienbombe: Salami enthält rund 40 Prozent Fett, dann kommt oft noch Butter hinzu und auch der Laugenteig selbst ist nicht fettfrei. Wer der Versuchung trotzdem nicht widerstehen kann, kombiniert eine Brezel am besten mit zwei Äpfeln. Wegen des



Brezeln sind fetthaltig. Walter Pfaffli

hohen Salzgehalts sollte zum Laugengebäck auch viel Wasser getrunken werden. fan Brezelkönig: Fr. 6.80

DÖNER

Türkischer Renner

Einst bestand das Kebab aus aufgespiessten Fleischstücken und war eigentlich eine sehr gesunde Speise. Leider findet man diese Form nur mehr selten. Die moderne und günstigere Variante ist eine Riesenwurst, die viel Brät zum Binden enthält und daher fetthaltiger ist als die herkömmliche. Wer gerne Döner isst, sollte um etwas weniger Fleisch und dafür mehr Salat bitten und Joghurt- anstatt Cocktailsauce bestellen. Scharf ist zu empfehlen, da es das Im-



Kebab kann gesund sein. zvg

munsystem anregt und durch die ansteigende Körpertemperatur Kalorien verbrennt. fan Meze -Bar & Take-away: Fr. 7.50

EINGEKLEMMTES

Variabler Klassiker

Das Sandwich ist der Klassiker für den kurzen Mittag. Doch Einklemmtes ist nicht gleich Einklemmtes. Zu empfehlen sind Vollkornbrote, da sie viele Ballaststoffe enthalten. Die Fasern quellen im Magen auf und führen so zu einem verlängertem Sättigungsgefühl. Zudem schützen sie vor Verstopfung, allerdings nur, wenn man gleichzeitig genügend trinkt. Denn die Fasern brauchen Flüssigkeit zum Quellen. Auch im Inhalt gibt es grosse Unter-



Sandwiches sind okay. Walter Pfaffli

schiede: Hier sollte man auf eine Kombination von Eiweiss und Gemüse achten. fan Migros-Take-away: Fr. 5.80