

FAST FOOD RELOADED

Die Menschen lieben  Hamburger, Pizza, Currywurst & Co. Und sie bleiben ihnen treu. Statt  also mit supergesunden Ernährungskonzepten supererfolglos dagegen anzukämpfen,  kann man aus Fast Food auch einfach das Beste machen. Genau das  haben wir gemeinsam mit Food-Experten getan ...

Fotos Silvio Knezevic // Interview Matthias Weigold

in der westlichen Individualgesellschaft ist Ernährung zum Inhalt konkurrierender Ideologien geworden. Ernährungsberater avancieren zu modernen Gurus, Kochshows zum Medienphänomen und Diäten zum Thema der Hochkultur. Was ist gut, was schlecht? Bio, vegetarisch, vegan, frutarisch? Low carb oder vitaminoptimiert? Döner-Sünde oder Rohkost-Erleuchtung? Laktose, Gluten, Cholesterin werden verteufelt. Und morgen wird alles umgekehrt. Wer soll sich in diesem Ernährungswirrwarr noch auskennen?

Kommentar Dr. Matthias Riedl: In der Nähe von Ideologien findet man schnell Schwarz-Weiß-Denken und Zwänge. Beides ist beim Essen fehl am Platz und mindert den Lebensgenuss. Aber was ist wichtig, was unwichtig? Das Wissen über Nahrung ist oft nur rudimentär in unserer Gesellschaft verbreitet. Der Körper mit seinen Bedürfnissen ist im Gegensatz zum technischen Wissen für viele Menschen eher ein Buch mit sieben Siegeln, was Folgen hat. Ernährungsbedingte und allgemein verhaltensbedingte Krankheiten machen den Großteil unserer Ausgaben im Gesundheitswesen aus.

Das bestätigt ein Blick in die deutsche Hitparade der beliebtesten Kantinegerichte. Dort steht die Currywurst mit Pommes an Nummer eins. Das wohl vitalstoffloseste Gericht der Welt. Und das unangefochten seit 18 Jahren! Als einziges vegetarisches Gericht taucht Pizza Margherita unter den Top Ten auf. Na, Mahlzeit!

Kommentar Dr. Matthias Riedl: Was sind wir denn anderes als ziemlich intelligente Primaten, die sozialen Zusammenhalt, Wechsel von körperlicher Aktivität und Entspannung brauchen – und eine artgerechte Ernährung! Dazu muss man nur wissen, dass in uns noch der gute alte Stoffwechsel der Urzeit steckt. Da wir keine besonders schnellen Läufer sind und ohne Waffen als Jäger kaum erfolgreich, haben sich die frühen Jäger und Sammler überwiegend vegetarisch, also von Gemüse, Pilzen, Nüssen und Obst ernährt.

In der Frühgeschichte der Menschheit gesellte sich Fleisch auf dem Speiseplan tatsächlich erst hinzu, als die Lebensbedingungen in Afrika mit zunehmender Trockenheit das verlangten. Aber wie stand es um Getreide, Reis, Nudeln, Kartoffeln? Fehlzanzeige.

Kommentar Dr. Matthias Riedl: Das waren erst die Nahrungsmittel einer sehr viel später entwickelten, anspruchsvoll organisierten Landwirtschaft. Die Urmenschen hingegen mussten für eine Handvoll wild wachsenden Reis stundenlang sammeln. Dementsprechend sieht unsere artgerechte Ernährung eigentlich immer noch aus – sie ist es aber nicht. Schuld daran ist unser Süßhunger. Er war jahrmillionenlang ein Garant fürs Überleben. Zum einen signalisiert die Geschmacksnote süß die Qualität „nicht giftig“, zum anderen macht alles, was süß ist, schön dick, um in den Zeiten von Nahrungsmittelmangel, auf die immer Verlass war, nicht zu sterben.

Das nutzt nun die Nahrungsmittelindustrie leidlich für ihre Zwecke. Der Zuckeranteil in Tomatenketchup beträgt 34%, in Nutella 21%, in Fruchtojoghurt 15,5% und in scheinbar gesundem Rotkohl aus dem Glas immer noch beachtliche 12%.

Kommentar Dr. Matthias Riedl: Wer viel Sport macht, braucht auch viele Kohlenhydrate. Wer faul ist, braucht die nicht. Da wir einen Superspeicher für Kohlenhydrate und Fette haben (siehe Bauchfett), aber keinen für Eiweiß, ist eine ausreichende Proteinversorgung zwingend zu jeder Mahlzeit. Vorteil: Eiweiß macht satt und, wenn nicht im Übermaß genossen, auch nicht dick. Von Übermaß spricht man allerdings schon bei mehr als 100 Gramm Fleisch! Also Achtung, Männer: Ein 500-Gramm-Steak macht dick – leider! Wer andererseits zu wenig Proteine (nur Salat zum Mittag) aufnimmt, hat schon nach zwei Stunden wieder Hunger und verliert Muskelmasse. Was soll auf den Teller kommen? Gemüse, Gemüse, Gemüse, Gemüse, Nüsse, Pilze und (wer mit dem Gewicht kämpft) wenig (süßes) Obst – alles, was man eben so in der Natur findet.

Was macht man jetzt angesichts dieser Sachlage? Richtig: Currywurst mit Pommes! Und Pizza! Und serviert dazu am besten noch zwei weitere Favoriten mit miesem trophologischem Image, nämlich Hamburger und Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat. Nur lässt man sie statt von einer Fertigerichtfabrik von einem Profi rezeptieren. Was zeigt, wie hoch auch Fast-Food-Standards eigentlich sein könnten – und wie einfach.

Kommentar Dr. Matthias Riedl: Auf der Basis dieser Zutaten zubereitet, sind der Fitness-Burger, die Genießer-Currywurst, das Power-Schnitzel und die Vollwert-Pizza nicht nur artgerechte Ernährung, sondern sie machen auch Spaß – und darauf kommt es doch besonders an, oder?

// Dr. med. Matthias Riedl hat sich als Ernährungsmediziner, Diabetologe und Buchautor einen Namen gemacht. Er ist Gründer und ärztlicher Leiter des medicum Hamburg, Deutschlands größter Spezialpraxis für Diabetes und Ernährungsmedizin, die in einem innovativen, ganzheitlichen Behandlungskonzept alle wichtigen Fachbereiche unter einem Dach anbietet. Dr. Riedl gehört laut Focus Top-Mediziner-Listung zu den 50 besten deutschen Vertretern seines Fachs.



Lektüre zum Thema

Dr. med. Matthias Riedl ist Co-Autor des Buches „Die Ernährungs-Docs – Wie Sie mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen und heilen“, das im März 2016 im ZS Verlag erschienen ist. Seine Empfehlung: die richtigen Rezepte zum Nachkochen. ZS Verlag, 246 Seiten, 24,99 Euro



FITNESS-BURGER

Gemüse-Fleisch-Burger mit
Orangen-Pfeffer-Sauce und Tomaten

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Garen 25-30 Minuten

Für die Orangen-Pfeffer-Sauce

2 Orangen • 1 Saftorange • 1 kleine Zwiebel (25 g)
• 1 Knoblauchzehe • 10 g frische Ingwerwurzel
• 1 EL Rapsöl • 1 TL Salz • 1 TL Honig • 1 TL Senf
• ½ TL Speisestärke • 1-2 TL Zitronensaft • 2 EL
eingelegte grüne Pfefferkörner

Für die Burger

1 kleine Zwiebel (25 g) • 1 Knoblauchzehe
• 1 Zucchini (150 g) • 1-2 Möhren (100 g)
• 50 g Walnüsse • 250 g Rinderhackfleisch
• 1 Ei • 2 EL Vollkornrieß • Salz • Pfeffer aus
der Mühle • 1-2 EL gemischte, gehackte
Gartenkräuter • 4 Körnerbrötchen oder Burger-
Brötchen mit Sesam • 4 Salatblätter • 4 Scheiben
Fleischtomate • 20 g Alfalfasprossen

Zubereitung

Für die Sauce die Orangen mit dem Messer schä-
len, sodass keine weiße Fruchthaut mehr anhängt,
und das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Saft-
orange auspressen (es sollten etwa 100 ml Flüssig-
keit sein). Die Zwiebel, den Knoblauch und den
Ingwer schälen und hacken. In heißem Öl andün-
sten. Die Orangen und den Saft zugeben und alles
zugedeckt etwa 10 Minuten leise köcheln lassen,
bis die Früchte weich sind. Mit Salz, Honig und
Senf würzen. Die Stärke mit Zitronensaft anrühren
und die Sauce damit binden. Auskühlen lassen,
dann die Pfefferkörner abtropfen lassen, grob ha-
cken und untermischen.

Für die Burger den Backofen auf 220 °C Ober-
und Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel und den
Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zucchini
waschen, putzen und raspeln. Die Möhre schä-
len und fein raspeln. Die Walnüsse grob hacken.
Zwiebeln, Knoblauch, Zucchini und Möhren mit
dem Hackfleisch, Ei, Grieß, Salz, Pfeffer und Kräu-
tern vermischen. Aus der Masse 4 Burger formen
und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
Im heißen Ofen (mittlere Schiene) je nach Dicke
10-15 Minuten garen. Die Burgerbrötchen an den
Schnittflächen anrösten. Mit einem Salatblatt be-
legen, eine Frikadelle daraufsetzen, etwas Orangen-
Pfeffer-Sauce daraufgeben und mit einer Scheibe
Tomate und den Sprossen belegen. Den Brötchen-
deckel anlegen und genießen.

Nährwerte

576 kcal • 2413 kJ • 27 g EW • 23 g F • 61 g KH
• 9,1 g Ballaststoffe



*Weniger tierisches Eiweiß, dafür frisches Gemüse
und Kräuter für mehr Aroma und ein Plus an
Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen:
So geht der Burger heute! Reines Rinderhack und
Garen im Ofen spart Fett. Statt zuckerlastigen
Ketchups gibt es eine frisch-fruchtige
Saucenvariante aus der eigenen Küche.*



Die Currywurst machen wir mit selbst gemachter Würzsauce aus frischen Zutaten, weniger Salz und mit natürlicher Süße. Fettarm gegarte Bataten sparen Kalorien, bereichern die Wurstmahlzeit durch ihren hohen Anteil an pflanzlichem Eiweiß, durch hochwertige Ballaststoffe, Kalium, Folsäure sowie Eisen und sind zudem eine echte Vitaminbombe aus Vitamin C, E, B₂ und B₆.

”



GENIESSER-CURRYWURST

Currywurst mit scharfer Mango-Tomaten-Sauce und Süßkartoffel-Wedges

 Für 4 Personen

 Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

 Garen ca. 40 Minuten

Für die Sauce

2 Schalotten (50 g) • 200 g reifes Mangofruchtfleisch • 300 g geschälte Tomaten, Dose • 1 gestrichener TL Salz • Pfeffer aus der Mühle • ¼ TL Chiliflocken • ½-1 TL Currypulver • 2-3 EL Zitronensaft

Für die Currywurst und Wedges

2-3 Süßkartoffeln (ca. 1 kg) • 2 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer aus der Mühle • ½ TL gemahlener Kreuzkümmel • 1 Msp. Cayennepfeffer • 4 Bio-rinderbratwürste à 100 g • 1-2 EL Rapsöl • 2 TL Currypulver nach Belieben

Zubereitung

Für die Sauce die Schalotten schälen und fein hacken. Das Mangofruchtfleisch in Stücke schneiden. Schalotten, Tomaten und Mango in einem Topf mischen, mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Curry würzen und zugedeckt 10-15 Minuten leise köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Sauce abkühlen lassen.

Den Ofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Die Süßkartoffeln gründlich waschen, trocken reiben, halbieren und in gleichmäßig große Schnitze schneiden. Das Olivenöl mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer verrühren und gründlich mit den Süßkartoffelspalten mischen. Die Süßkartoffelspalten auf dem Blech verteilen und im heißen Ofen (untere Schiene) je nach Größe der Spalten 15-20 Minuten garen, dabei gelegentlich wenden.

Die Würste jeweils mehrfach oberflächlich schräg einschneiden. Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Würste darin langsam rundherum braun braten. Mit der Sauce auf Tellern anrichten, nach Belieben mit Currypulver bestäuben und die Wedges dazu reichen.

Nährwerte

659 kcal • 2752 kJ • 17,6 g EW • 33 g F • 71 g KH • 8,9 g Ballaststoffe



BUNTE VOLLWERT-PIZZA

Knusperpizza mit Biosalami, Gemüse, Parmesan und Rucola

 Für 4 Personen

 Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

 Garen ca. 20 Minuten

Zutaten

350 g Dinkel-Backmischung für Pizzateig (Bioladen) • 1 EL geschrotete Leinsamen • 4 EL Olivenöl • 1 EL Tomatenmark • 3 EL passierte Tomaten • 1 TL getrockneter Oregano • Salz • Pfeffer aus der Mühle • 2 Fleischtomaten, ca. 250 g • 1-2 Paprikaschoten, rot und gelb • 125 g Champignons • 50 g entsteinte grüne Oliven • 10-12 Blätter Basilikum • 100 g fettarme Biosalami • 2 Handvoll Rucola • 60 g Parmesan am Stück

Zubereitung

Den Backofen auf 240 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit 1 EL Öl bepinseln. Die trockene Backmischung in eine Schüssel geben und mit den Leinsamen vermischen. 3 EL Öl dazugeben. Wasser nach Herstellerangabe zugeießen (ca. 175 ml) und 1-2 EL zusätzliches Wasser ergänzen. Mit der Küchenmaschine oder von Hand ca. 5 Minuten zu einem homogenen Teig verkneten. Auf wenig Mehl in Blechgröße ausrollen und auf das geölte Blech legen. Das Tomatenmark mit den passierten Tomaten, Oregano, Salz und Pfeffer verrühren. Die Tomaten waschen, den Stielansatz ausschneiden und die Tomaten in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in sehr schmale Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in feine Scheiben hobeln. Die Oliven in Ringe schneiden. Das Basilikum in feine Streifen schneiden. Den Pizzaboden dünn und gleichmäßig mit Tomatensauce bestreichen. Mit Salami, Tomaten und Basilikum belegen, dann die Paprikastreifen, Champignons und Oliven darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer übermahlen. Im heißen Ofen auf der unteren Schiene in 15-20 Minuten backen. Inzwischen den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Parmesan hobeln. Rucola und Parmesan auf der fertig gebackenen Pizza verteilen und sofort servieren.

Nährwerte

590 kcal • 1542 kJ • 25 g EW • 25 g F • 62 g KH • 6,6 g Ballaststoffe

Die traditionelle ungesunde Weißmehlpizza mit fett- und cholesterinreichem Belag weicht einer ballast- und mineralstoffreichen Variante mit moderatem Fettgehalt und herzschützenden essenziellen Fettsäuren. Frisches Gemüse, Kräuter und ein Salat-topping ergänzen das Mineral- und Vitalstoffdepot auf aromatische Weise.



Schmalzige Bröselpanade war gestern: Flocken, Nüsse und Samen verleihen der Schnitzelhülle mit Ballaststoffen und essenziellen Fettsäuren einen Vitalstoffkick. Statt fettig-schwerer Mayonnaise gibt es erfrischenden, joghurt-cremigen Kartoffelsalat, der voller Vitamine und Mineralstoffe steckt.

”



POWER-SCHNITZEL WIENER ART

Kalbsschnitzel in Nuss-Flocken-Hülle mit buntem Kartoffelsalat

 Für 4 Personen

 Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

 Garen ca. 40 Minuten

Für den Salat

500 g kleine, vorwiegend festkochende Kartoffeln (Drilllinge) • 4 Blätter Radicchio • 1 Handvoll Pflücksalat oder anderer grüner Salat (z.B. Batavia) • ½ Handvoll Rucola • 100 g Joghurt • 4 EL Zitronensaft • 1 EL Weißweinessig • 1 TL flüssiger Honig oder Apfeldicksaft • Pfeffer aus der Mühle • ½-1 TL Salz • 5-6 Schnittlauchhalme • 1 Bund Radieschen, ca. 200 g • 1 Beet Kresse

Für die Schnitzel

4 Biokalbschnitzel à ca. 100 g • Pfeffer aus der Mühle • 2 EL Dinkelvollkornmehl • 1-2 Eier • 4 EL Fünfkornflocken • 4 EL Sesamsamen • 5-6 EL fein gehobelte Haselnüsse • 5-6 EL Rapsöl

Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich waschen und im Dämpfer in ca. 30 Minuten garen. Ausdampfen und lauwarm abkühlen lassen.

Inzwischen die Salate und den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern, größere Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Den Joghurt mit Zitronensaft, Essig, Honig, Pfeffer und Salz verrühren. Den Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und unterziehen. Die Radieschen putzen, waschen und in Spalten schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden.

Die Schnitzel trocken tupfen, leicht plattieren und mit Pfeffer würzen. Das Mehl in einen tiefen Teller geben. Die Eier in einen zweiten tiefen Teller geben und verquirlen. Die Flocken, den Sesam und die Nüsse in einen dritten tiefen Teller geben und vermischen. Die Schnitzel in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, dann in verquirltem Ei wenden und anschließend mit der Nuss-Flocken-Mischung dünn panieren. Die Panade gut andrücken. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Schnitzel hineingeben und auf beiden Seiten in je ca. 4 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier legen zum Entfetten und die Oberseite ebenfalls mit Küchenpapier abtupfen. Anschließend die Schnitzel salzen. Die Kartoffeln in 4 mm dicke Scheiben schneiden, mit den Radieschen und der Joghurtcreme behutsam vermischen. Die Blattsalate mit dem Rucola mischen, auf Teller verteilen, jeweils etwas Kartoffelsalat daraufgeben und mit der Kresse bestreuen.

Nährwerte

552 kcal • 2312 kJ • 33,8 g EW • 30 g F • 35 g KH • 5,6 g Ballaststoffe