

Fast Food wird immer beliebter - essen ausser Haus wird zum Alltag

Die Wenigsten haben genug Zeit um zu kochen, da ist es einfacher eine Fertig-Pizza in den Ofen zu schieben, als selbst ein Gericht zu kochen. Immer öfter sind sowohl Frau als auch Mann berufstätig und deshalb bleibt wenig Zeit, um ein Essen vorzubereiten. Da die meisten Menschen bei uns in der Schweiz einen fahrbaren Untersatz besitzen, ist es nichts Spezielles mehr, schnell in ein Fast-Food-Restaurant zu fahren, im Gegensatz zu früher, als es noch eine Seltenheit war, ausser Haus zu essen. Falls man trotzdem einmal Zeit hat, sind die Fertigprodukte wie «Fertigrösti aus der Büchse» natürlich sehr geeignet, denn wer will schon seine ganze Freizeit in der Küche verbringen. Wir schliessen daraus, lieber einmal mehr in der Küche zu stehen und dafür gesundes Essen zu sich zu nehmen, als im ganzen Stress noch im Fast-Food-Versorger ein «Happy Meal» zu essen,

Das schnelle Essen

Viele Personen denken beim Begriff Fast Food zuerst an die grossen Restaurant-Ketten wie diejenige mit dem grossen, gelbgoldenen «M». Die Wenigsten wissen jedoch, dass zum Beispiel in einer kleinen Fertigpizza (825 kcal) noch mehr Kalorien enthalten sind, als in einem Big Mac mit einer Portion Pommes frites (774 kcal). Aber auch all die Fertigprodukte, welche man nur noch mit Wasser anreichern muss, zählen zur breiten Palette vom Fast Food. Es zeigt sich also, das schnelle Essen hält überall Einzug.

Hamburger und trotzdem gesund leben

Es ist oft die Rede von «Fast Food ist ungesund.» Dies kann man nicht unbedingt so sagen. Wenn sich eine Person nur von Kopfsalat ernähren würde, sowohl morgens, mittags wie auch abends, so wäre dies genau so ungesund, aber trotzdem behauptete niemand: «Kopfsalat ist ungesund!»

Es hängt also vom gesamten Ernährungsbild jedes Menschen ab, ob er ab und zu einen Big Mac verträgt oder eher nicht. Ein sportlicher Typ Ende zwanzig, welcher viermal die Woche Sport treibt und sich sonst ausgewogen ernährt, ist nicht vergleichbar mit einem vierzehnjährigen Jungen, der drei bis fünf Stunden am Tag vor dem Fernseher verbringt und nur Chips in sich hineinschaufelt. Isst dieser Junge nun drei Mal innert sieben Tagen Pizza, Pommes frites, Curry Wurst oder ein Fertiggericht aus dem Regal, ist sein Ernährungsbild sehr schlecht.

Sabin, Timon

Schule-Extra

Die «Volksstimme» stellt Schul- und Kindergartenklassen sporadisch Raum zur Verfügung für Berichte, Fotos, Zeichnungen, Aufsätze, Interviews usw. Informationen für Schulen und Kindergärten unter: [www.volksstimme.ch](http://www.volksstimme.ch)

Kochen mit Herz und Seele

Die Sek Sissach über gesunde Ernährung



Selbstgemachtes schmeckt am besten.

0% Sugar, 100% Chemie

Und wieder wird ein neues Cola lanciert unter dem Namen Zero (Zero sugar, 100% Geschmack) dessen Vorgänger ein Light-Produkt war.

Geworben wird damit, dass obwohl es keinen Zucker enthält, der süssliche Geschmack des Getränks nicht verloren geht. Doch wie wird dies erreicht? Anstelle des Zuckers

werden künstliche Süsstoffe verwendet, wie Aspartam und Co. Deren gesundheitsschädliche Wirkungen sind hart umstritten, da sie bewiesen und widerlegt wurden. Dementsprechend gibt es noch keine Einschränkungen in deren Verwendung. Unter anderem vermutet man, dass Aspartam Konzentrationsstörungen und

Hyperaktivität bei Kindern und bei empfindlichen Menschen Kopfschmerzen hervorrufen kann, und noch nicht genug erforscht ist, ob es tatsächlich krebsfördernd sein kann. Auch bewiesen ist, dass der Körper nach Aspartam süchtig werden kann, was auch den unkontrollierten Konsum von solchen Süsswaren erklärt. Da sollte es

wohl doch eher heissen 0% Sugar, 100% Chemie. Zudem stimuliert es den Heiss hunger, also verliert man nicht einmal die erhofften Pfunde. Fazit: Da greife ich doch lieber zum normalen Getränk oder gar am besten zu Wasser, denn dies beinhaltet auch 0% Zucker, ist aber gesund.

Elli



Mit vollem Einsatz bereiten die Jugendlichen ihr Essen vor.

Sport als Alternative zur Diät gegen Übergewicht

Fettleibigkeit wird immer häufiger ein Problem, vor allem bei den Jugendlichen. Ursache dafür ist der übermässige Pommes frites- und Hamburger-Konsum. Eine Umfrage an unserer Schule bei 40 Schüler/innen, die wir durchgeführt haben, hat ergeben, dass viele Schüler/innen, etwa 85 Prozent, oftmals Fastfood essen, aber auch zweibis dreimal pro Woche Sport treiben und so ihr Gewicht halten können.

Janine, Gabi und Regina



Hinterer Reihe, v.l.n.r.: Janine, Anja, Tabitha, Yasmine, Annina, Celine, Timon, Sabin. Mittlere Reihe, v.l.n.r.: Gabi, Elena, Sarah, Albnora, Yeniz, Lukas, Robin. Vordere Reihe, v.l.n.r.: Dominique, Petra, Regina, Elli. Nicht mit auf dem Foto: Jael

Jetzt gehts um die Wurst

Sie ist der Star jeder Grillparty, die Kinder lieben sie und Erwachsene sagen auch nicht Nein zu einer gut gebratenen, knackigen Wurst. Es gibt schätzungsweise 100 geschützte Wurstarten. In der heutigen Zeit gibt es immer wieder Gerüchte, dass gewisse Hersteller mieses Fleisch, minderwertige Innereien und chemische Zusätze zur Wurstproduktion verwenden. Doch dies ist nicht möglich, wie uns der Metzger Rolf Häring erklärte. Er hat uns einen kleinen Blick in seine Metzgerei gewährt. Herr Häring hatte nie Mühe die Tiere zu schlachten, denn wenn man die Tiere würdig und artgerecht tötet, spüren sie nichts. Die Würste verkaufen sich nicht mehr so gut wie früher, denn die Kunden sind sich dessen bewusst, dass in den Würsten viel Fett ist. Herr Häring erklärte uns, dass es Vegetarier gibt, die Würste essen, weil sie im umgeformten Fleisch das Tier nicht mehr erkennen. Viele Leute kaufen ihre Würste lieber beim Grossverteiler, weil sie dort billiger sind, da die Grossverteiler mit dem gleichen Kostenaufwand viel mehr produzieren. Doch es sind etwa 50% andere Fleischprodukte beim Metzger billiger.

Anja, Tabitha

INTERVIEW

Ein Artikel über das Kochen?

Wer kann uns da mehr Informationen liefern als ein Koch mit 40-jähriger Erfahrung.

Ein Interview mit René Girod, Restaurant «zur Sonne», Sissach.

■ Was verstehen Sie unter gesunder Ernährung?

Jedes Essen ist gesund, wenn man nicht zu viel davon isst. Esse am Morgen wie ein Kaiser, am Mittag wie ein König und zu Abend wie ein Bettler.

■ Was gefällt Ihnen an Ihrem Beruf besonders?

Die Kreativität, welche man ins Essen einbeziehen kann. Es ist beinahe eine Kunst!

■ Welche Aufgaben erledigen Sie gerne? Welche weniger?

(Lacht) Ich mache lieber einen Chateaubriand als Kartoffeln schälen!

■ Wie reagieren Sie auf Kritik von Kunden?

Man sollte Kritik immer ernst nehmen und grosszügig sein, indem man zum Beispiel einen Kaffee offeriert.

■ Was ist das Wichtigste beim Kochen?

Kochen mit Herz und Seele.

Vielen Dank für das Interview.

Interview: Annina, Celine, Jael, Yasmine