

Auswärts gesund essen – das geht doch nicht!

Und ob das geht. Mir scheint, dieses Gerücht wird gerne als Entschuldigung missbraucht. Wenn ich mir zu Hause Gedanken über meine Ernährung mache, was spricht dagegen, wenn ich dies auch auswärts tue. Und das oft zitierte Zeitproblem fällt bei der Menüwahl auch schon weg. Oder dauert die Bestellung einer Gemüsequiche etwa länger als für ein paniertes Schnitzel mit Pommes frites?

Ausgewogene Ernährung am Mittag – eine Ideensammlung

In der Cafeteria /
Kaffee-Ecke

Zum kalt Essen, mit Vorbereitung zu Hause:
Grosse Salatschüssel nach Belieben ergänzen mit:

- Gebratenen Pouletbrustwürfel
- Käsestückchen, Hüttenkäse oder geriebenem Parmesan
- Teigwaren wie Hörnli oder Spiralen
- Linsensprossen oder Kichererbsen
- Crevetten oder Surimi

Vorbereitung zu Hause, erwärmen mit Hilfe von Mikrowelle oder Herdplatte:

- Suppe, ev. mit Käse und Brot
- Eintopf (Pot-auf-feu)

Auf der Parkbank /
Terrasse

Ohne Vorbereitung, nur einkaufen im Supermarkt:

- Vollkornbrot mit Trockenfleisch oder gekochtem Schinken
- Olivenbrot mit Mozzarella oder Hüttenkäse, getrocknete Tomaten (Öl abtropfen und später für Salatsauce verwenden)
- Roggenbrot oder Pumpernickel mit geräuchertem Forellenfilet
- Laugenbrot mit Rauchlachs

⇒ Ergänzen mit Salat oder Früchten je nach Saison

Im Restaurant

Besonders geeignet sind:

- Pastagerichte
- Reisgerichte wie Paella oder Risotto
- Fisch oder Fleisch gegrillt

Dazu:

- Reichlich Gemüse und/oder Salat
- Früchte oder Beeren als Dessert

⇒ Zurückhaltend bei:

- Saucen wie Mayonnaise, Hollandaise, Kräuterbutter, Rahmsaucen, aber auch Salatsaucen
- Paniertes, Frittiertes

Bei allen Varianten

Ersatz oder Ergänzung für Früchte und Gemüse:

- Gemüsesäfte
- Fruchtsäfte (verdünnt)