



Obst und Gemüse sind als Snack eine **runde Sache**: Vieles gibt es schon mundgerecht – der Rest lässt sich schnell in einer Halbzeitpause zubereiten, weiß Gabriele Bermes.

Foto Is

Rote Karte für fettiges Salzgebäck

Schnelles für die EM-Halbzeitpause – Auf gute Fette achten – Mit Obst und Gemüse sind die drei Punkte sicher – Gesunde Dips

VON LILI MAFFIOTTE

BREMERHAVEN. Bei jedem Pass der Griff in die Chipstüte, bei jedem Tor ein Schluck aus der Bier- oder Colaflasche. Während die Ballakrobaten bei der Europameisterschaft schwitzen, was das Zeug hergibt, gerät der eine oder andere Fußballfan auf der Couch im Kampf gegen Fett und Kalorien sehr schnell auf die Verliererstraße. Es geht aber auch gesund. Wie? Ernährungsberaterin Gabriele Bermes gibt Tipps.

Manche Kalorienzahlen muss man sich auf der Zunge zergehen lassen, bevor man etwas drauflegt. Leichtgewichte sind in der Aufstellung: drei Cracker oder 100 Gramm Salz- oder Sesamstangen schlagen mit 0,5 bis einem Gramm Fett zu Buche. Da hat die selbe Menge Chips schon Sumo-Ringerqualitäten: 30 bis 40 Gramm Fett.

„Wer in Fetteinheiten rechnet, hat es einfacher, auf sein Gewicht zu achten“, weiß Gabriele

Bermes. Die einfache Formel: Alles, was fettig ist, hat auch viel Kalorien. Und sie weiß auch, dass es schwerer fällt, auf Chips, Flips und Co. zu verzichten, wenn die Kalorienbomben erst einmal auf dem Tisch stehen. „Die meisten, die eine Tüte Salzgebäck kaufen, essen sie auch auf.“

Aber Fett ist nicht gleich Fett. Anders gesagt: „Nicht, was viel Fett hat, macht auch automatisch fett“, sagt Gabriele Bermes. Avocados haben beispielsweise einen hohen Fettanteil – genauso wie Oliven. Aber dieses Fett bekommt den Pokal des wertvollsten Spielers. „Es sind ungesättigte Fettsäuren, die sind gut“, sagt Gabriele Bermes. Avocados haben Stürmermenta-

lität: Sie liefern lebenswichtige Vitamine wie Vitamin A, Alpha-Carotin, Beta-Carotin, Biotin und Vitamin E.

Eine Rote Karte gibt es dagegen für salzige Light-Varianten, „sie sind Mogelpackungen“, sagt Gabriele Bermes. Im Gegensatz dazu gibt es den Fairnesspokal für Cashewnüsse

und gesalzene Mandeln. „Sie sind Magnesiumquellen und deshalb schon wertvoll“, weiß die Ernährungsberaterin.

Punkten kann der Fußballfan auch mit Trockenfrüchten. „Sie liefern Energie und verhindern Blutzuckerschwankungen“, sagt sie.

Klarer Favorit ist und bleibt Gemüse in allen Varianten. Wer keine Lust zum Schnippeln hat,



» Nicht, was viel Fett hat, macht auch automatisch fett. «

GABRIELE BERMES, PRAXIS FÜR GESUNDHEITS- UND ERNÄHRUNGSBERATUNG

bekommt es an der Salatbar. Dazu empfiehlt Gabriele Bermes Dips, die schnell in der Halbzeitpause zuzubereiten sind. Magerquark, Schmand und verdünnte Sahne sind die Teamplayer, um kalorientechnisch auf Sieg zu spielen. Hüttenkäse, Tomatenmark und Wasser sind prima Verdüner für die Sahne. „Dips gibt es auch fertig, wenn die Zeit oder die Lust knapp sind.“

Wenn Brot, dann am besten in der Vollkornvariante. „Gastgeber werden feststellen, dass sich alles in gut einer Viertelstunde zubereiten lässt. Wenn das Gesunde erst mal auf dem Tisch steht, ist es auch schnell weggeputzt.“



Rezepte

▷ Avocado-Dip

Eine reife Avocado halbieren, Stein herauslösen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Mit zwei Esslöffel (EL) Limettensaft beträufeln, mit einer Gabel zerdrücken. 125 Gramm (g) körnigen Frischkäse und zwei zerkleinerte Frühlingszwiebeln untermischen. Mit Kräutersalz, Mühlen- und Cayennepfeffer abschmecken.

▷ Curry-Creme

Ein Viertel Liter saure Sahne dickflüssig schlagen. Zwei EL Öl, ein EL Senf, ein Teelöffel (TL) Weinessig, ein TL Honig, ein bis zwei TL Curry und einen halben TL Kräutersalz vorsichtig unterrühren.

▷ Feiner Kräuterquark

250 g Magerquark, 250 g Schmand (alternativ Joghurt) zu einer glatten Masse verrühren. Eine Zwiebel fein würfeln, ein Bund Petersilie und Dill fein hacken und unter den Quark rühren. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Paprika pikant abschmecken.