

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, Juli 2010

PD Dr. med. Fritz Horber, Spezialist für die Behandlung von Übergewicht an der Klinik Lindberg in Winterthur, schreibt monatlich für den Winterthurer Stadtanzeiger eine Kolumne zum Thema Übergewicht. Die Informationen beruhen auf jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Grillkost lecker und light

Es riecht verlockend. Deftige Würste, saftige Steaks und krosse Rippchen brutzeln auf den Grills. Dazu werden knusprige Pommies-Chips, sämige Saucen und kühles Bier serviert. Die Stimmung ist perfekt, wäre da nicht der Gedanke an die vielen Kalorien, die sich mindestens teilweise auf den eigenen Rippen ablagern werden.

Lassen Sie sich die Grillsaison nicht vom schlechten Gewissen verderben. Schliesslich haben Sie das Recht auf Genuss. Schlagen Sie den Kalorien ein Schnippchen und füttern Sie den Grill mit leckeren, leichten Kreationen, die auch bei Ihren Gästen Bewunderung auslösen.

Selbstgemachte Hamburger Légumeoise beispielsweise schmecken ganz ausgezeichnet. Mischen Sie mageres Hackfleisch – Ihr Metzger lässt gerne ein entsprechendes Stück Rindfleisch durch den Wolf – mit fein geraffelten Zucchetti und Rüeblis sowie etwas gehackten Zwiebeln. Geben Sie ein rohes Ei dazu, würzen Sie mit Salz, Pfeffer und frischen Gartenkräutern ganz nach Ihrem Geschmack und kneten Sie die Masse zu einem festen Teig. Formen Sie kleine Hacktätschli und braten Sie diese beidseitig auf dem Grill. Dazu gibt es gegrillte Tomaten, Pilze und Zucchetti.

Als Vorspeise servieren Sie frische Artischocken, im Dampfkochtopf während 15 Minuten gegart. Sie werden feststellen, dass noch kaum jemand dieses faszinierende Gemüse gekostet hat. Dazu reichen Sie einen selber gemachten Dipp aus püriertem Hüttenkäse, abgeschmeckt mit wenig Senf, Salz und Pfeffer sowie frischem Schnittlauch nach Belieben.

Mit etwas Fantasie lassen sich noch viele solche gluschtige, aber schlanke Gerichte auf den Teller zaubern. Wählen Sie mageres Fleisch und als Basis für Saucen fettarme Milchprodukte. Ersetzen

Sie Kohlenhydrate durch Gemüse und Salate. Das füllt nicht nur den Magen, so dass man sich rundum satt fühlt, sondern ist auch saftig und abwechslungsreich. Für die ewig gleichen Standardgerichte, die erst noch viele Kalorien enthalten, ernten Sie bestimmt weniger Lob als für Ihre Kochkunst mit Schlankheitsgarantie.

Das Bier freilich sollte auf ein Glas beschränkt bleiben – oder probieren Sie ein Light-Bier, das weniger Alkohol und Kohlenhydrate enthält als ein herkömmliches Gebräu. Bei Süssgetränke wählen Sie ebenfalls die Light-Version. So vermindern Sie den Kalorienkonsum ganz wesentlich, ohne dass es wehtut.

Natürlich dürfen Sie auch mal eine normale Bratwurst, einen Poultschenkel oder ein Stück Fleisch verzehren. Lassen Sie dann aber – vor allem am Abend – möglichst die Kohlenhydrate in Form von Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Früchten oder Getränken weg. So können Sie ohne Gewichtszunahme durch den Sommer kommen oder sogar ein paar Kilos zum Purzeln bringen.

Haben Sie Fragen an Dr. Horber? Senden Sie eine E-Mail an:

schlank.und.rank@lindberg.ch

Ihre Fragen werden innerhalb einer Woche beantwortet.