

# „Fast food“ – schnelles Essen

Ein modernes Thema, das jeden von uns betrifft, da es jeder schon zu sich genommen hat. Der eine mehr, der andere etwas weniger.

Der Begriff „Fast food“ entstand 1950 in den USA und verbreitete sich in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts auf der ganzen Welt. Typische „Fast food - Gerichte“ sind der „Hamburger“ aus America und „Fish and Chips“ aus England.

## Vor- und Nachteile von „Fast food“:

Vorteile:

- ist ein schnelles Essen
- sättigt schnell
- normaler Verbraucherpreis

Nachteile:

- zu salzig oder zu süß, durch Geschmacksverstärker
- hoher Fettanteil
- geringer Ballaststoffgehalt --- verzögert Sättigungsgefühl, d.h. man isst mehr davon!

Folge: Es bringt evtl. Gesundheitsrisiken mit sich. Durch zuviel „Fast Food – Produkte können Ernährungsprobleme entstehen, wie Übergewicht, Diabetes Typ 2, Stoffwechselprobleme, höhere Belastung der Leber oder der Nieren, erhöhtes Allergierisiko durch Nahrungsmittelzusätze, wie z.B. Konservierungsmittel.

Deshalb ist u.a. dieses Thema auch im Lehrplan im Fach Hauswirtschaft zu finden. Unter Punkt 7. Gesunde Ernährung

### 7.2 Gesunde Nahrungsmittel – ungesunde Nahrungsmittel

- wissen, welche Nahrungsmittel der Gesundheit dienen, wie z.B. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte
- wissen, welche Nahrungsmittel ungesund sind, wie z.B. Fett, Zucker, Schokolade, Kuchen, ...
- eingekaufte Lebensmittel bewerten und der „Ernährungsampel“ zuordnen:
  - grün = gesund
  - gelb = **Vorsicht**, nicht zuviel davon
  - rot = möglichst meiden

Die Schüler und Schülerinnen der Klasse 9b haben sich im Fach Hauswirtschaft im Schuljahr 2010/11 mit dem Thema „Fast Food“ über einen längeren Zeitraum

auseinandergesetzt. Dabei haben sie verschiedene Gerichte, wie z.B. Hamburger, Zitronenkuchen, Obstsalat, Pizza, ... als Fertigprodukt bzw. als Halbfertigprodukt gekauft, nach Packungsanleitung zubereitet und Frischware nach Rezept eingekauft und frisch hergestellt.

### Beispiel: Zitronenkuchen



Fertigprodukt



Halbfertigprodukt



Frischware

Während der Arbeit machten sie sich Notizen über den Zeit-, Kraft- und Arbeitsaufwand. Nach der Arbeit wurden das Aussehen, der Geschmack durch „Blindverkostung“ und der Herstellungspreis berechnet und verglichen. Über das Ergebnis waren sich alle Schüler und Schülerinnen einig. Das Selbstgemachte benötigt zwar mehr Zeit, schmeckt jedoch viel besser und ist wesentlich gesünder = „grüne Ampel“!

Sie fixierten ihre Ergebnisse auf einem großen Plakat und stellten es in der Pausenhalle für alle Schüler, Lehrer, Mitarbeiter und Besucher auf und standen für Fragen gerne bereit.



Das Ergebnis unseres Projekts „Fast food“ ist eindeutig.

**Fast food – ja, aber gelegentlich und in kleinen Mengen!**

Besser ist es natürlich, sich die Zeit zu nehmen und die Speisen frisch herzustellen!

Klasse 9b