

## Die dicksten Fallen und wie Sie sie umgehen können

### Grillfeste

Sobald das Wetter schön ist, häufen sich die Einladungen zum Grillen – und das heißt meist fettreiche Wurst und Steaks ohne Ende. Dazu noch ein paar Bier, diverse Grillsaucen und einen Berg Nudelsalat und Sie haben schnell jede Menge Kalorien auf dem Teller. Absagen müssen Sie die Grilleinladungen trotzdem nicht, nur bei der Essensauswahl sollten Sie etwas wählerisch sein.

► **Entschärfen:** Statt fetter Würstchen, Nackensteaks und Bauchfleisch besser Geflügelwürstchen, Putenfleisch, magere Steaks oder Fisch auf den Grill legen. Fürchten Sie, dass der Gastgeber nicht gerade auf leichtes Grillen steht, das Grillgut einfach selbst mitbringen. Bei den Saucen besser Ketchup oder andere Tomatensaucen und Senf als cremige Knoblauch- oder Cocktailsaucen

wählen. Am Salatbuffet sollten Sie beim grünen Salat kräftig zulangen. Sattmacher mit fetten Saucen wie Kartoffel- oder Nudelsalat besser stehen lassen oder nur in kleinen Mengen genießen. Insgesamt sollten Sie sich bei Wurst und Fleisch eher etwas zurückhalten und dafür die doppelte Portion grünen Salat nehmen – das bringt viel Masse, aber wenig Kalorien auf den Teller.

### Eisdiele

Hier ein Eis auf die Hand, da ein leckerer Eisbecher – im Sommer lauert die süße Verführung an jeder Ecke. Und je nachdem, was Sie auswählen und wie oft Sie zulangen, haben Sie Ihr Kalorienkonto schnell eiskalt überzogen.

► **Entschärfen:** Kalorienarm und erfrischend ist Frucht- oder Wassereis. Auch Milchspeiseeis, Standard



### ► Top

- *Frisches Obst in allen Varianten – jetzt gibt es süßes, aromatisches Obst in Hülle und Fülle.*
- *Frucht- und Wassereis – leichte Erfrischung mit Kalzium-/Vitamin-Plus.*
- *Biskuitboden belegt mit frischem Obst – Biskuit enthält kaum Fett und ist mit Obst belegt der leichteste und leckerste Sommerkuchen.*
- *Knackige Gemüsesticks – Knabberspaß ohne Reue.*
- *Magere Fleisch und Fisch vom Grill – Eiweiß pur ohne fette Begleiter.*
- *Neue Kartoffeln mit Schnittlauchquark – das perfekte Sommeressen.*

beim Italiener, ist kalorienmäßig im Rahmen. Bei Eisbechern viel Frucht wählen und auf das Sahnehäubchen besser verzichten. Auch Schokoladensauce, Nüsse, Krokant oder Karamell treiben die Kalorien in die Höhe. Ein Tipp für zu Hause: Frieren Sie Fruchtsaft in Eiswürfelbehältern oder Stieleisformen (gibt es preiswert in Haushaltsgeschäften oder Kaufhäusern) ein – eine leichte Erfrischung, die nicht nur Kindern schmeckt.

### All-inclusive-Urlaub

Futtern bis Sie aus allen Nähten platzen, bloß weil Sie eine Pauschale bezahlt haben? Besser nicht! Und wenn die ständigen Buffets noch so verlocken, denken Sie an die Folgen: Zusätzliche Pfunde sind keine schönen Urlaubsmitbringsel.

► **Entschärfen:** Nehmen Sie den kleinen Teller und stellen Sie sich immer nur eine Portion vom Buffet zusammen. Wer oft geht und viele Kleinigkeiten holt, hat am Ende meist den Überblick darüber verloren, wie viel er tatsächlich gegessen hat. Hem-

mungslos bedienen sollten Sie sich dagegen bei Salat, Gemüse und Obst. Aber Vorsicht: Mit fetter Sahnesauce wird auch das zur Kalorienbombe. Salat besser mit Essig und Öl anmachen, Gemüse möglichst pur essen. Wer anfällig ist für Urlaubsspeck, sollte all-inclusive am besten ganz meiden.

### Biergarten und Volksfeste

Wenn's gerade so schön gemütlich ist im Biergarten oder beim Stadtteilstfest, der Würstelduft über die Bänke zieht und um einen herum alle zuschlagen, bestellt man sich oft auch noch was „Kleines“ zum Bier – und tappt ganz schnell in die Kalorienfalle: Biergartenschlemmereien von Würstchen über Steak bis Pommes und Kuchen haben es nämlich meistens in sich. Und auch das Bier ist nicht ohne.

► **Entschärfen:** Essen Sie sich vor dem Biergarten richtig satt, dann kommen Sie nicht so schnell in Versuchung, doch noch ein paar Leckereien zu bestellen. Oder Sie schlagen mit voller Absicht im Biergarten zu

und streichen dafür das Abendbrot. Die Bayern haben es übrigens besonders gut: In bayerischen Biergärten darf sich jeder sein Essen selbst mitbringen.

### Ostern

Noch nie waren Schokoladenhasen und -eier so billig. Und Eier suchen ist Kult. Da kommt einiges zusammen. Dazu noch Ostertorte bei der Omi und das Festmenü mit allen Schikanen ...

► **Entschärfen:** Ostern kleine Deko-Eier verstecken (bei gutem Wetter am besten draußen) und eintauschen gegen ein kleines Spielzeug, Bikini oder Badeshorts für die kommende Saison, Buch, CD oder Kinogutschein. Einen süßen Eierteller für alle, aus dem es nach dem Essen etwas zu naschen gibt. Statt Festmenü ein Brunch mit Freunden und nachher eine Wanderung. Die Torte bei Omi gibt es als frühes Abendbrot. Und das Festmenü am Ostermontag nach unseren Rezepten!

### Schul- und Kindergartenfeste

Solche Feste sind natürlich vor allem im Sommer – es gibt Kuchenstände, Grillwürstchen und jede Menge süße Getränke. Das alles für einen guten Zweck.

► **Entschärfen:** Grundregel: Nie hungrig auf so eine Veranstaltung gehen. Servieren Sie Ihrer Familie vorher etwas Leichtes zu essen: Salat und Süppchen. Das Essen auf dem Fest hinauszögern: „... lass uns doch erst einmal die Wurfmaschine ausprobieren, beim Linsenraten mitmachen oder beim Schminken“. Am Ende ist das Speisenangebot ausgedünnt und alle sind müde. Dann entweder gemeinsam noch etwas essen oder nach Hause zum vorbereiteten Abendbrot – Spaghetti mit Universal-Tomatensauce (→ Seite 85) zum Beispiel.



### ► Flop

- *Sahneeis – mit der Extra-Portion Fett kein leichter Schleckspaß.*
- *Riesen-Eisbecher mit Sahneberg – da kann das Mittagessen, zumindest kalorienmäßig, ausfallen.*
- *Eiskaffee oder -schokolade als „kleiner Snack“ – schlägt ganz schön zu Buche.*
- *Grillwürstchen, fettige Grillsaucen, fettige Salate zum Gegrillten z. B. Kartoffelsalat oder Nudelsalat – das summiert sich schnell zur Kalorienbombe.*
- *Pommes rot-weiß – fetter geht's nicht!*