

## FAST FOOD – DAS SCHNELLE ESSEN!

Wer geht nicht gerne zu McDonald's, Burger King und Co.?

ABER: Jedes fünfte Kind in Deutschland ist zu dick!

In 10 Jahren hat sich die Zahl der Übergewichtigen verdoppelt!

**Kann das in Verbindung mit Fast Food stehen?**



### BEWERTUNG FAST FOOD:

---

#### AUS DER SOZIALEN SICHTWEISE:

---

- du musst nicht lange warten, du hast schnell etwas zu essen und trinken
- wenig Tischkultur, z. B. kannst du mit den Händen essen
- wenig Tischkultur führt zu schnellem Essen oder Schlingen
- Öffnungszeiten bis spät in die Nacht → nach spätem Essen verbrennt der Körper nur noch wenig Energie

#### AUS DER SICHTWEISE DER UMWELT UND DES PREISES:

---

- viel Verpackungsmüll → ein hoher Prozentsatz wird für Verpackung und Transport ausgegeben
- günstigsten Lebensmittel werden eingekauft → oft sehr weite Wege
- wirkt billig, z. B. 10 Produkte für einen Euro → aber in der Summe ist es relativ teuer
- es werden Backtriebmittel eingesetzt → billiger, da z. B. Brötchen durch mehr Luft höher werden

#### AUS DER SICHTWEISE DES GESCHMACKS:

---

- es schmeckt immer gleich → Einheitsgeschmack

#### AUS DER SICHTWEISE EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG:

---

- Speisen enthalten viel Fett, damit es dir besonders gut schmeckt und schnell satt macht
- Speisen und vor allem Getränke enthalten viel Zucker, damit dein Körper Insulin ausschüttet und du schnell wieder Hunger bekommst
- viele Zusatzstoffe werden den Lebensmitteln zugefügt, damit
  - es länger haltbar ist → Konservierungsstoffe
  - es besser schmeckt → Geschmacksverstärker, Aromen und Süßungsmittel
  - es schöner aussieht → Farbstoffe z. B. Rote-Beete-Saftpulver

**→ Künstliche Zusatzstoffe können zu Konzentrationsschwächen, Allergien, Hautausschlägen, Heuschnupfen oder Asthma führen.**

**Arbeitsauftrag:**

Verbinde, ob die einzelnen Bewertungspunkte für DICH Vorteile oder Nachteile sind!

Vorteile		Nachteile
	<p>Fast Food aus der sozialen Sichtweise!</p> <p>Fast Food aus der Sicht der Umwelt!</p> <p>Fast Food aus der Sicht des Preises!</p> <p>Fast Food aus der Sichtweise des Geschmacks!</p> <p>Fast Food aus der Sichtweise einer gesunden Ernährung!</p>	

**Deshalb:**

→ Trinke zu fettigen Fast Food-Gerichten möglichst \_\_\_\_\_ !

z. B. \_\_\_\_\_

→ Ergänze fettreiche Fast Food-Gerichte durch \_\_\_\_\_ !

z. B. \_\_\_\_\_

→ Bereite dein Essen selbst aus frischen Zutaten zu. So vermeidest du

\_\_\_\_\_ !

→ Wichtig ist, Fast Food \_\_\_\_\_ zu verzehren!

Probiere einen selbstgemachten Hamburger/Cheeseburger daheim aus!

## Hamburger / Cheeseburger



Menge	Zutaten	Zubereitung
1	alte Semmel	- Semmel in Wasser einweichen, gut ausdrücken und in kleine Teile zerteilen
½ 2 EL 1 EL	Zwiebel Petersilie Butter	- Zwiebel würfeln - Petersilie waschen und klein hacken - Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Petersilie darin anschwitzen
200 g 1 2 TL ½ TL 1 Prise	Hackfleisch Ei Salz Pfeffer Thymian	Hackfleisch mit Gewürzen, Ei, eingeweichter Semmel, Petersilie und Zwiebel gut mit der Hand verkneten  - Teig mit feuchten Händen zu runden Scheiben formen → bei Bedarf Semmelbrösel/Paniermehl dazugeben
2 EL	Butterschmalz	
	Burgersemmeln Käsescheiben Essiggurken Tomaten Ketchup	- Semmeln aufschneiden und nach Belieben belegen mit... ... Käsescheiben ... Essiggurken ... Tomatenscheiben ... Ketchup

# Semmeln



Menge	Zutaten	Zubereitung
300 g 125 ml ½ Würfel 1 TL  25 g 15 g	Weizenmehl Wasser Hefe Zucker  Butter Salz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ofen auf 50° C vorheizen</li> <li>- Mehl in eine Rührschüssel sieben</li> </ul> ] Hefe und Zucker im lauwarmen Wasser auflösen und zum Mehl dazugeben <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit den Knethaken kurz verkneten</li> <li>- Butter in einem Topf auflösen und mit dem Salz zum Teig dazugeben</li> <li>- Teig verkneten bis er nicht mehr klebt</li> <li>- Teig in eine Rührschüssel legen, mit einem Geschirrtuch abdecken und 20 Minuten im Backofen gehen lassen</li> </ul> → der Teig soll das doppelte seines Volumens haben
1 Becher etwas	Wasser Sesam	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Blech mit Backpapier auslegen</li> <li>- Teig in gleich große Portionen aufteilen und jedes Stück zu einer Semmel formen</li> <li>- Teig mit einem Pinsel mit Wasser bestreichen</li> <li>- Sesam auf die Semmel streuen</li> <li>- ca. 15 Minuten abgedeckt gehen lassen</li> <li>- Ofen auf 200° C vorheizen</li> </ul> → Backzeit je nach Semmelgröße