

# Fertigessen macht dich fertig!



Foto: © Tjiana - Fotolia.com

**Und damit ist nicht nur die Gesundheit gemeint, sondern auch das Portmonee. Denn Fertiggerichte sind erheblich teurer als das gleiche, selbstzubereitete Gericht.**

» Dem Konsumenten wird suggeriert, dass er „Zeit sparen“ würde. Und diese vorgefertigten Arbeitsschritte (mit minderwertigeren Zutaten) lassen sich die Hersteller sehr teuer bezahlen. Es lohnt sich, den Taschenrechner zu zücken und einmal nachzurechnen. Denn Essen selbst zubereiten ist ein gut bezahlter „Nebenjob“. Ich habe für dich einmal nachgerechnet...

Wer zum Beispiel täglich zwei Euro mehr in Fertiggerichte „investiert“, als in gewöhnliche Lebensmittel, hat pro Jahr 730 Euro mehr Kosten. Wenn man täglich 15 Minuten mehr Zeit für das Selbermachen einkalkulieren würde (in meinen Rezeptbüchern dauern die meisten Gerichte um die zehn Minuten!), sind das ca. 90 Stunden im Jahr.

Setzt man diesem Zeitaufwand die Kosten gegenüber, würden die „Freizeit-Köche“ auf einen Stundenlohn von über acht Euro kommen (Rechnung: 730 Stunden durch 90 Euro = rund 8 Euro). Netto! Eine schöne Entlohnung. Und das mit gesünderen Zutaten, mehr Genuss und dem Gefühl, das Gericht „ursprünglich“ hergestellt zu haben, mit einer Prise Stolz.

## Mafia-Torte auf gesund

Ist dir „gesund“ wichtiger als der gut bezahlte Nebenjob? Trotzdem isst du gerne Pizza? Dann bekommst du jetzt

noch einen Tipp, wie du die Mafia-Torte auf „gesund“ und „figurbetont“ trimmen kannst: sei bei der Fertigpizzaauswahl zunächst wählerisch. Nicht was den Geschmack betrifft, sondern bei den Inhaltsstoffen. Lies die Zutatenliste. Vorsichtig sein, wenn dort „Käse“ auftaucht: du kannst nicht nachvollziehen, aus was der besteht. Denn es gibt auch „Analogkäse“, also künstlicher Käse. Da steckt das Wort „Anal“ drin. Bäääh...

Oder Geschmacksverstärker wie Glutamat bzw. Hefeextrakt (schöner Tarnname übrigens, weil es Glutamat enthält). Auch bei Salami oder Schinken solltest du kritisch sein. Weil du nicht weißt, aus welchem Tier das rausgeschnitzt wurde. Nein, mach dir die Pizza selbst. Mach den Boden selbst oder kauf dir eine ganz einfache „Pizza Magherita“ und werde dann kreativ: gebe dort alle Zutaten drauf, die du mit gutem Gewissen essen möchtest: Oliven von freilaufenden Olivenbäume, ein Ei von einem frisch ausge-

pressten Huhn eines glücklichen Bauern, Zwiebeln aus linksliberalem Anbau, Thunfisch aus Hochlandanbau, vielleicht auch mal einen Schinken von einer zu Tode gestreichelten Sau. Und regionales Gemüse vom freilaufenden Bio-Landwirt. Darüber noch einmal extra Käse mit Milch von handmassierten Kühen.

Gut, der Pizzaboden relativiert das Gesunde oben drauf wieder. Wenn du ganz figurfixiert bist, kannst du ja folgendes machen: nimm einen großen Teller, schieb dort den ganzen Belag von des Pizzabodens drauf. Der Belag hat praktisch keine Kohlenhydrate, macht satt, den kannst du genießen. Die Weizenmehlplatte schickst du in den Müll oder gibst sie deiner Schwiegermutter. Guten Appetit.

Ach ja... und wenn du ein paar schnelle Rezepte selbst basteln möchtest, die nicht nur super schmecken und satt machen, dann schau mal in mein zweites Kochbuch rein. ■



## Patric Heizmann

macht das Thema Gesundheit fit für Events! Als Gesundheitsexperte mit Nährwert liefert er alltagstaugliche Lösungen für Kopf, Bauch und Bewegungsapparat.

Weitere Informationen auf  
[www.ich-bin-dann-mal-schlank.de](http://www.ich-bin-dann-mal-schlank.de),  
[www.facebook.com/patriceizmann](https://www.facebook.com/patriceizmann) und  
[www.youtube.com/user/patriceizmann](https://www.youtube.com/user/patriceizmann)



Ich bin dann mal schlank - Das Kochbuch, GU-Verlag