

Auswärts

Wie gesund essen wir auswärts?

Wann waren Sie das letzte Mal auswärts essen? Haben Sie dabei an die Regeln einer ausgewogenen Ernährung gedacht und auch eingehalten?

In meinem Berufsalltag höre ich nicht selten: „Wir waren auswärts essen und irgendwann will man ja auch geniessen!“ Das schlechte Gewissen ist geradezu hörbar. Ist es dann wirklich noch ein Genuss?

Wenn ich mein Essen bestelle, dann habe ich fast immer Extrawünsche und bis jetzt wurde ich überall sehr freundlich bedient. Als Gäste haben wir viele Möglichkeiten unser Menu zu gestalten.

Salatbuffets (in Selbstbedienung), Wahl der Portionengrösse, Getränke im Offenausschank, etc. sind vielerorts selbstverständlich. Jetzt geht es nur noch darum, das Angebot geschickt zu nutzen.

Einige Tipps für Ausgewogenheit und Genuss:

- Schauen Sie sich die *ganze* Menükarte an. Vielleicht sehen Sie etwas im Angebot, das sich als Ergänzung anbietet.
- Kleinere Portionen wählen
- Fettreiche Beilagen gegen fettarme Variante austauschen
- Grössere Gemüseportion verlangen (evtl. nature)
- statt Gemüse *oder* Salat - gemischter Salat mit italienische Sauce
- Fitnessteller nature, ohne / wenig Kräuterbutter
- Dessert: Minicoupe, ohne / wenig Rahm oder frischer Fruchtsalat nature
- Mineralwasser nature statt gesüsst
- Fragen Sie bei der Bedienung nach Möglichkeiten

Mit der Kampagne „[5amtag](#)“ wird es uns noch leichter gemacht. Die „gesunden“ Menus sind speziell gekennzeichnet und Sie können so ohne „abwägen“ bestellen und geniessen.

Ich hoffe, dass sich möglichst viele Betriebe an dieser Kampagne beteiligen. So macht es noch mehr Freude und erhöht den Genuss. Denn - zufriedene Gäste sorgen für positive Werbung.

Gabriela von Rotz-Amstalden
dipl. Ernährungsberaterin FH