

Alternativen zu Fertiggerichten – schnelle Kost:

- Palatschinken pikant (mit Schinken, Käse, Kräutern) oder süß (Früchte, Marmelade, Eis)
- Wok- Pfanne mit Putenstreifen und Gemüse
- Lachsfilet mit Nudeln und Gemüse
- Grenadiermarsch
- Blattsalate mit gebratenen Hühnerstreifen
- Tomaten-Mozzarella Platte
- Milchreis mit frischen Früchten
- Faschierte Laibchen mit Erdäpfelpüree
- Tirolerknödel
- Reispfanne mit Meeresfrüchten
- Nudelsalat
- Schinkenfleckerln

**KEINE ZEIT
ZUM KOCHEN!**

**SIND FERTIG-
PRODUKTE
DIE LÖSUNG?**

Christina Gautsch, 5AHW

Chiara Schindlegger, 5AHW



Informationen zu Fertigprodukten

Heutzutage, wo der Alltag sehr stressig ist, greifen viele zu oft zu Fertigprodukten. Diese sind verlockend und bieten einige Vorteile, wie die kurze Zubereitungszeit. Doch was wirklich in den Produkten steckt, wissen viele leider nicht.

Von Geschmacksverstärker über Konservierungsmittel bis hin zu Farbstoffen ist alles enthalten. Zu viel Zucker, zu viel Fett und zu viele Zusatzstoffe –das ist auf Dauer ungesund.

Im Zusammenhang mit wenig Bewegung kann dies leicht zu Übergewicht und anderen Erkrankungen führen.

Wenn schon Fertigprodukte – dann:

- Frischen Salat dazu reichen
- Salatdressings selbst mit Joghurt zubereiten und mit Zitronensaft und Kräutern aufwerten
- Mit frischen Kräutern und Gewürzen die Speisen verfeinern
- Gemüsereis statt Pommes servieren
- Ketchup durch Preiselbeeren ersetzen
- Statt süßer Getränke Wasser oder Mineralwasser trinken
- Als Nachspeise Joghurt mit frischen Früchten geben
- Frisches Obst und Gemüsesticks als Jause mitnehmen

Empfehlungen zu Fertigprodukten:

- Zutatenverzeichnis lesen
- Sich über unbekannte Inhaltsstoffe informieren
- Pizzen mit frischem Gemüse belegen
- Grillfleisch selbst marinieren
- Tiefkühl-Fertigprodukte bevorzugen –diese haben weniger Zusatzstoffe
- Die Häufigkeit des Konsums überdenken

