

Nach Herzenslust dem Laster frönen

Während der Fussball-WM mutieren selbst Fitnessfans zu Couch Potatoes. Der Fernseher wird zum Sportgerät, der Kühlschrank fürs Bier zum wichtigsten Küchenapparat. Leckere Snacks bringen kulinarische Abwechslung in die Fussball-Abende.

REGULA THUT BORNER



ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 57.

Oder schreiben Sie per E-Mail an: regula.thutborner@swissmilk.ch

WM-hungrig?

Viele weitere fernsehtaugliche Rezepte und ein WM-Spiel gibt es ab dem 7. Juni unter www.swissmilk.ch/foodball.

Die Couch Potato umschreibt eine Person, die ihre TV-Fernbedienung mehr liebt als ihre Fitness. Der Begriff stammt vom amerikanischen Cartoonisten Robert Armstrong, der in den 1980er-Jahren die damals moderne Unterhaltungselektronik zum Lebensprogramm machte. Er frönte nebst dem Zeichnen und der Musik vor allem dem Fernsehkonsum und gründete sogar einen eigenen Couch-Potato-Club. Bereits ein paar Jahre später wurde diese auf Bequemlichkeit ausgerichtete Lebenshaltung abgelöst durch das krasse Gegenteil: die Fitnesswelle.

Heute haben es Bewegungsmuffel schwer, ihre Lust auf Ruhe und Behaglichkeit gegen die Argumente der Fitnessbewussten zu verteidigen. Die gesundheitlichen Vorteile trainierter Muskeln und einer guten Kondition für Herz und Kreislauf sind wissenschaftlich jedoch belegt. Ebenso begründet sind die Argumente für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Nur nicht nichts tun

Für ein gesundes Herz und gegen schlaffe Muskeln müssen Sie nicht verbissen Sport treiben. Es reicht, wenn Sie sich regelmässig bewegen: z.B. mehrmals pro Woche den Tag mit einem Abendspaziergang abschliessen, kleinere Besorgungen mit dem Velo erledigen und auf dem Arbeitsweg zwei, drei Stationen früher aus dem Bus steigen und zu Fuss gehen. Das bringt bereits Bewegung in Ihren Alltag, die dem Körper gut tut und den Kopf frei macht.

Im Zeichen des Fussballs

Die nächsten Wochen stehen nun aber ganz im Zeichen des Fussballs. Während die Stars um die Tore rennen, bleibt die Fitness der Fans auf der Strecke. Die Abende werden vor dem Fernseher verbracht, die Nachtstunden

zum Durchdiskutieren der Ergebnisse gebraucht. Essen wird dabei zur wichtigsten Nebensache: möglichst als praktisches Fingerfood auf der Couch serviert.

Wein, Bier, Wurst, Chips und Süssigkeiten gehören jedoch nicht nur für Sportbegeisterte zu einem gemütlichen Fernseh-Abend. Für viele gibt es nichts Schöneres, als beim Krimi abwechslungsweise in die Chips-tüte und in die Pralinschachtel zu greifen. Leider schlägt sich dies auf Dauer auf der Waage nieder. Das muss nicht sein.

Kulinarische TV-Abende

Gesunde Snacks lassen sich ohne viel Aufwand so gestalten, dass sie von Hand vor dem TV gegessen werden können. Verwöhnen Sie Ihre Fussballfans mit den gefüllten Pittabrotten oder dem leckeren Pouletsalat (Rezepte Seite 59 und 61).

Auch Knabbereien müssen nicht immer nur aus der Tüte kommen: Servieren Sie Ihren Heimkino-Freundinnen zum Liebesfilm selbst gebackene Rhabarber-Tartelettes oder Erdbeerspiessen mit Lavendelcrème (Rezepte Seite 59 und 60).

GESUNDES FINGERFOOD KOMMT AN

Frisches bringt Abwechslung: Bieten Sie Gemüsestängeli mit Dipsaucen auf der Basis von Joghurt, Quark oder Sauerrahm an. Dazu Mozzarellakugeln an Zahnstocher gesteckt, Sbrinzmöckli und aufgerolltes Trockenfleisch. Süsse Varianten sind frisches Saisonobst, in mundgerechte Häppchen geschnitten, Beerenspiessli, Dörrobst und Nusskerne. Dazu Vollkorn-Grissini und Vollkorncrackers. Sie können alles gut vorbereiten und auf grossen Platten angerichtet servieren. Bedienen kann sich dann jeder selbst – nach Lust und Laune.