

„Fliegender“ Lunch für Berufstätige

Wer beruflich viel unterwegs ist, hat es nicht leicht sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Schnelle Snacks von der Sandwichbar, vom Pizzastand oder vom Take Away-Shop stillen nur kurzfristig den Hunger und enthalten wenig wertvolle Inhaltsstoffe.

Viele Berufstätige bevorzugen es, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Dafür fehlt jedoch oft die nötige Zeit. Mit etwas organisatorischem Geschick lässt sich genauso schnell ein gesunder und vollwertiger Lunch zusammenstellen wie es Zeit braucht, beim Fastfoodanbieter in der Schlange vor der Kasse zu stehen.

Es gibt zwei Möglichkeiten, sich einen leichten, gesunden und guten Mittagslunch zusammenzustellen: man kann ihn schnell einkaufen oder nimmt ihn von zu Hause mit. Die Zusammensetzung bleibt bei beiden Varianten die gleiche. Beispielsweise Salat mit einer fettarmen Sauce oder Gemüserohkost, ein Vollkornprodukt wie Brot, Knäckebrot, Getreideflocken, etwas Proteinhaltiges wie Käse beispielsweise Camembert, Brie, Appenzeller, Le Gruyère AOC, Tête de Moine AOC und zum Dessert frisches Saisonobst.

Anstelle einer fettreichen Grillwurst oder einem süßem Stück Wähe über die Gasse bringt eine gepflegte Lunchbox mit frischen Gemüsewürfeln, in Stücke gebrochenem Sbrinz AOC, einer Scheibe Emmentaler oder etwas Weichkäse und ein paar Baumnusskernen kulinarische Frische in die „fliegende“ Verpflegung. Dazu ein Vollkornbrötli, etwas Obst und eine Flasche Wasser — das Mittags-Picknick ist perfekt. Auch unterwegs ist es heute häufig möglich, einen Salat einzukaufen und diesen mit einem Vollkornsandwich und etwas Obst zu kombinieren. Ebenso gibt es im Käseregal vorportionierte Käsesnacks, die mit Salat, Brot und Obst eine vollwertige Mahlzeit ergeben.

Käse gegen Karies

Käse eignet sich besonders gut als Fingerfood, weil er einerseits gut sättigt ohne den Magen zu belasten, andererseits aber auch wirksam die Zähne vor Karies schützt. Wenn man viel unterwegs ist und nicht regelmässig nach dem Essen die Zähne putzen oder spülen kann, ist man auf zahnschonende Nahrungsmittel besonders angewiesen.

Käse regt im Mund den Speichelfluss an und der Gehalt an Kalzium und Phosphor im Speichel steigt. Dadurch werden die im Mund anfallenden Säuren schneller neutralisiert und die Zähne werden durch das im Speichel vorhandene hohe Kalzium- und Phosphorkommen remineralisiert.

