

Köche knausern beim Gemüse

Gesundheitstipp-Stichprobe: Viele Restaurants servieren Teller mit kleinen Gemüseportionen

Fachleute empfehlen, die Hälfte des Tellers mit Gemüse zu füllen. So kann man Kalorien reduzieren und Übergewicht vermeiden (Gesundheitstipp 10/2019). Die Stichprobe des Gesundheitstipp zeigt: Restaurants geben oft nur spärlich Gemüse auf die Teller.



Idealer Teller

- 50 Prozent Gemüse
- 25 Prozent Kohlenhydrate
- 25 Prozent Eiweiss



Bistro Bar Schlüssel, Rheinfelden AG
Karpfen an Zitronenbutter, Meerrettichcreme, Rübli-Kartoffel-Stock und Red Cole Slaw.
Preis: Fr. 23.50.

Gemüseanteil: ca. 40 Prozent

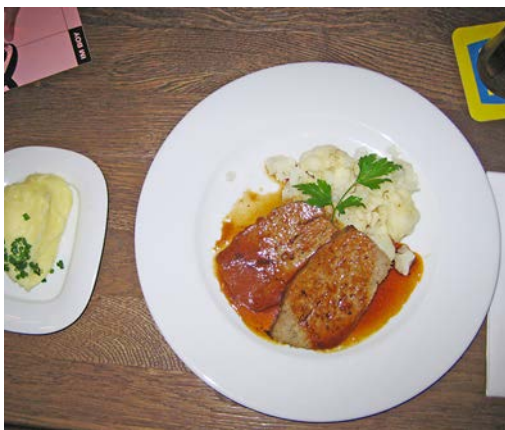
Das sagt das Restaurant: «Wir gehen davon aus, dass der Gast auch eine Vorspeise bestellt, zum Beispiel einen Salat. Damit hat man schon mehr als genügend Gemüse.»



Zunftthaus zum Löwen, Sargans SG
Am Stück gebratene Rehacks, Rehbratwurst, Preiselbeersauce, Herbstgemüse, Spätzle.
Preis: Fr. 53.–.

Gemüseanteil: ca. 30 Prozent

Das sagt das Restaurant: «Mehr Gemüse verträgt dieses Menü nicht. Wer kein Fleisch will, wählt unser «vegetarisches Reh», das zu etwa 80 Prozent aus Gemüse besteht.»



Café Boy, Zürich
Hackbraten mit Rotweinsauce, Kartoffelstock und Blumenkohl. Preis: Fr. 36.–

Gemüseanteil: ca. 30 Prozent

Das sagt das Restaurant: «Der Hackbraten ist einer unserer Klassiker. Wir sind überzeugt, dass unsere Gäste ihn mit Freude geniessen, auch wenn das Menü nicht den Empfehlungen der Ernährungsfachleute entspricht.»



Restaurant Schlachthof, Zürich
Hirschpfeffer mit Semmelknödeln und Rotkraut. Preis: Fr. 34.80

Gemüseanteil: ca. 40 Prozent

Das sagt das Restaurant: «Unsere Gäste kommen hauptsächlich zu uns, um Fleisch zu essen. Aber wenn jemand ausdrücklich ein Cordon bleu nur mit Gemüse wünscht, um Kalorien zu sparen, machen wir das gern.»



Restaurant Safran Zunft, Basel
Kalbskopfbäggli mit Safranrisotto und Schmorgemüse. Preis: Fr. 41.–

Gemüseanteil: ca. 30 Prozent

Das sagt das Restaurant: «Nicht jedes Gericht muss die Empfehlungen der Fachleute einhalten. Der Gast kann sein Menü mit Vorspeise, Hauptgang und eventuell einer Nachspeise individuell zusammenstellen.»