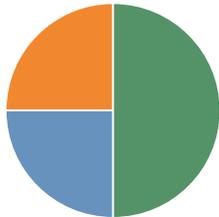


# Köche knausern beim Gemüse

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.»