

## **DAS REZEPT**

### **Einmal Würstchen aus dem Glas**



**Ernährungsberaterin Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt Bochum und am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen.**

Fertiggerichte sind sehr beliebt. Doch sind sie gesund? In vielen ist nämlich viel Salz enthalten. Oft hat eine Portion Tütensuppe schon vier Gramm Salz. Unser Tagesbedarf an Salz liegt bei fünf bis sechs Gramm.

Werfen Sie bei Fertigprodukten einen Blick auf die Zutatenliste! Je weniger Zutaten drin sind, desto besser. Wichtig: Die Zutat, die an erster Stelle auf der Liste steht, ist am meisten enthalten, die an zweiter Stelle steht, am zweithäufigsten und so weiter. Viele Fertigprodukte haben auch viel Zucker und Fett. Daher sind die Gerichte oft sehr kalorienreich. Ebenso häufig findet man Geschmacksverstärker, etwa Natriumglutamat. Glutamat kann bei häufigem Verzehr Kopfschmerzen auslösen, zu Hautreaktionen und zu Heißhunger führen. Oft werden Fertigprodukten auch Aromen zugefügt, die den Appetit anregen und das Übergewicht fördern! Je länger Speisen haltbar sind, desto mehr Zusatzstoffe und Konservierungsmittel können sie enthalten. Hin und wieder kann man ein Fertigprodukt essen, aber man sollte es mit frischem Obst und Gemüse ergänzen. Mein heutiger Tipp:

#### **Würstchengoulasch mit Vollkornnudeln**

**Zutaten:** 1 Glas Würstchen, Zwiebeln, frische rote und grüne Paprika, frische Tomaten oder welche aus dem Tetrapack, Essiggurke, gekörnte Brühe, Pfeffer, Knoblauch, Mehl, Öl

#### **Zubereitung:**

Die Würstchen in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln würfeln, Paprika in Streifen schneiden und die Essiggurken in dünne Scheiben schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, Würstchenscheiben anbraten. Alle anderen vorbereiteten frische Lebensmittel dazugeben, mit passierten Tomaten auffüllen und mit Pfeffer und Brühe abschmecken.