

«Hopp Schwiiz» – mit der richtigen Verpflegung

pr. Nachdem die Schweizer Nationalmannschaft das erste WM-Spiel gegen Spanien gewonnen hat, steigt das Fussballfieber rasant. Selbst Nicht-Fussballfans lassen sich von dem gemeinsamen Interesse anstecken und fiebern ebenfalls mit. Ein Fussballspiel am Fernsehen ist spannend – und der Fernsehgenuss wird durch eine passende Verpflegung gesteigert. Trotz Freude und Aufregung verbraucht aber der Zuschauer wesentlich weniger Kalorien als die Spieler im Einsatz.

Die deutsche Verbraucherorganisation «foodwatch» hat vor der Weltmeisterschaft elf verschiedene Produkte getestet, welche direkt mit der WM beworben wurden und festgestellt, dass sämtliche Produkte reine Kalorienbomben sind. Beim Naschen von 90 Gramm Schokolade während zwei Halbzeiten, müsste ein Erwachsener eine Halbzeit lang Fussball spielen, um die Kalorien

wieder loszuwerden. Es lohnt sich also, vor den Fernsehgenuss einige Gedanken in die richtige Vorbereitung der Snacks zu investieren.

Statt einfach nur kalorienreiches aus der Tüte zu naschen, können mit wenig Aufwand auch gesunde und gut schmeckende Häppchen vorbereitet werden. Und sollte es tatsächlich während der WM nicht nur spannungsmässig sondern auch wettermässig «heiss» werden, vielleicht auch etwas Erfrischendes!

Wir schlagen Ihnen zwei Möglichkeiten in Nationalfarben vor: Einen Tomaten-Mozzarella-Salat oder eine Portion der nun erhältlichen Schweizer Erdbeeren mit etwas Schlagrahm. Viel Spass und en Guete!

Konsumenten-Vereinigung Nordwestschweiz, Postfach, 4418 Reigoldswil, Telefon: 061 281 93 00, Internet: www.konsumenten.ch