

## Kalorienarm genießen

Endlich ist Sommer - und dann ist auch noch die Fußball-WM. Genau die richtige Gelegenheit für gemeinsames Fußballschauen mit Freunden. Dazu gibt es Leckeres vom Grill, Bier und die üblichen beliebten Knabbereien. – Wenn sich diese Partys häufen, stellt dann der eine oder andere entsetzt fest, dass man in Bikini oder Badehose keine wirklich gute Figur mehr macht. Damit sie die sommerlichen (Fußball)-Partys genießen können, ohne Angst um die Strandfigur haben zu müssen, haben wir einige Tipps für Sie:

Spareribs, gegrillter Nacken und Currywürste enthalten sehr viel Fett. Deutlich figurfreundlicher ist es, auf mageres Geflügelfleisch auszuweichen. Mit Kräutern oder exotischen Gewürzen schmeckt das ebenso lecker. Auch üppige Nudel- und Kartoffelsalate kann man durch einen knackigen Rohkostsalat oder grünen Salat ersetzen. Oder kochen Sie doch mal Ratatouille oder Gemüse Couscous als Beilage (vielleicht finden Sie auch ein Rezept passend zu den Nationen, die gerade Fußball spielen...) Auch Kartoffeln mit Kräuterquark oder Gemüsespießchen mit Zucchini, Auberginen, Paprika, Tomaten und Pilzen sowie Maiskolben sind eine leckere und obendrein gesunde Beilage, die auch Farbe ins Spiel bringt.

Nun sind da noch die Getränke, die viel Kalorien liefern. Beim Bier kommt da Hefe und Alkohol zusammen... Alkoholfreies Bier ist ein erfrischendes isotonisches Getränk. Mit naturtrüber Zitronenlimo kann man auch ein leckeres Radler daraus machen – und man spart obendrein noch Alkohol. Statt Cola und sonstigen Softdrinks



Foto: Blende 8

### ■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

können Sie auch einen Eistee selbst zubereiten aus Schwarztee oder Rooibostee mit frischem Zitronensaft und vielleicht auch mit Eiswürfeln, in die Sie dekorativ Melissenblättchen eingefroren haben. So ein selbstgemachter Eistee enthält wesentlich weniger Zucker als ein gekauftes Produkt.

Zum Nachtisch können Sie statt üppigem Sahneeis leichte Fruchtsorbets anbieten. Und zum Knabbern? Chips und Co. enthalten viel Fett. Bieten Sie stattdessen selbstgemachtes Popcorn mit wenig Fett und möglichst wenig Salz oder Zucker an oder Nüsse, Pistazien oder Kürbiskerne (natürlich ebenfalls ungesalzen), die sind zwar auch kalorienreich, liefern aber wertvolle essentielle Fettsäuren. Auch ein Teller mit frischem Obst und leckeren Beeren (vielleicht in den Nationalfarben) wird sicher auch beim Fußballschauen seine Abnehmer finden.

Viel Spaß bei der Fußball-WM wünscht Ihnen

Ihr Apotheker

**Dr. Lutz Engelmann**