

# Men's Health

Fett und Kalorien - die Hitliste der kulinarischen Katastrophen  
"Men's Health"- Jury kürt die ungesündesten Hauptmahlzeiten und Desserts  
Pfälzer Saumagen ist "das teuflischste aller Gerichte"

14.10.2009 - 10:55 Uhr, Men's Health

Hamburg (ots) - Die klassische deutsche Küche strotzt vor Fett und Kalorien. Zwar hat jede Region ihre kulinarischen Eigenheiten - doch die Liebe zu deftigen Speisen vereint alle Bundesbürger. So ist es kein Wunder, dass Deutschland auf Platz 1 in der Hitliste der dicksten Menschen Europas steht. Gemeinsam mit einer Experten-Jury, bestehend aus der Ökotrophologin Franca Mangiameli vom Kompetenzzentrum für Ernährungsberatung in Gießen, dem Sternekoch Frank Buchholz aus Mainz und dem Men`s Health Foodredakteur Rufus Rieder, hat das Männer-Lifestylemagazin "Men's Health" (Ausgabe 11/2009, EVT 14.10.2009) jetzt die Sieger im Wettbewerb um die schlimmsten Hauptgerichte und Desserts aus Deutschland gekürt. Dabei predigen die Experten allerdings keinen gänzlichen Verzicht auf die leckeren Dickmacher, sondern geben einfache Tipps zur Kalorien-Reduzierung. Häufig sind tatsächlich nur geringe Änderungen nötig, um aus einer kulinarischen Katastrophe ein ernährungsphysiologisch wertvolles Essen zu zaubern.

Mit 1.022 Kalorien und 75 Gramm Fett pro Portion liegt der berühmte Pfälzer Saumagen mit Bratkartoffeln und Sauerkraut an der gefährlichen Spitze der von der Jury gekürten Hauptmahlzeiten. Die Schweinefleisch-Spezialität aus dem Südwesten ist nach Ansicht der Experten sogar "das teuflischste aller Gerichte" in Deutschland. Auf Platz 2 der kulinarischen Katastrophen schaffte es die nicht nur im Rheinland beliebte Blutwurst mit Sauerkraut und Kartoffelbrei: 1.018 Kalorien und 79 Gramm Fett pro Portion wirft das Gericht in die Waagschale, denn die Wurst besteht nach Angaben der Jury zu 70 Prozent aus reiner Schwarte. Auf Platz 3 wählte das Experten-Gremium das "entsetzliche Eisbein" mit Sauerkraut und Semmelknödeln aus Deutschlands Nordosten. 991 Kalorien und 47 Gramm Fett enthält eine durchschnittliche Portion dieser zumindest für die Gesundheit fragwürdigen Spezialität. Dabei ist eine Entschärfung der Kalorien-Bomben gar nicht so schwer. Bratkartoffeln kann man durch fettlos im Ofen gebackene Kartoffeln ersetzen, Kartoffelbrei schmeckt auch ohne Butter gut, mageres Fleisch gibt es in allen Varianten, und schließlich lässt sich der Zuckeranteil in vielen Speisen problemlos reduzieren - das gilt auch für kalorienträchtige Desserts.

Die Hitliste der kulinarischen Katastrophen aus Deutschlands Regionen:

## Hauptgerichte:

1. Pfälzer Saumagen mit Bratkartoffeln und Sauerkraut (Südwesten) - 1.022 Kalorien/75 Gramm Fett pro Portion
2. Blutwurst mit Sauerkraut und Kartoffelbrei (Rheinland) - 1.018 Kalorien/79 Gramm Fett pro Portion
3. Eisbein mit Sauerkraut und Semmelknödeln (Nordosten) - 991 Kalorien/47 Gramm Fett pro Portion
4. Weißwurst mit süßem Senf, Brezel und Hefeweizen (Süden) - 982 Kalorien/52 Gramm Fett pro Portion
5. Holsteiner Grützwurst mit Kartoffelbrei und Apfelkompott ((Nordwesten) - 903 Kalorien/51 Gramm Fett pro Portion
6. Schwartenmagen mit Sahnepüree, Sauerkraut und Brot (Hessen) - 696 Kalorien/34 Gramm Fett pro Portion
7. Mutzbraten mit Brot und Sauerkraut (Südosten) - 681 Kalorien/35 Gramm Fett pro Portion

## Desserts:

1. Germknödel mit Vanillesoße und Mohnzucker (Süden) - 687 Kalorien/16 Gramm Fett pro Portion
2. Windbeutel (Nordosten) - 630 Kalorien/39 Gramm Fett pro Portion
3. Badische Linzertorte ((Südwesten) - 501 Kalorien/28 Gramm Fett pro Portion

4. Pfützenkuchen (Hessen) - 439 Kalorien/31 Gramm Fett pro Portion
5. Milchreis mit Zucker und Zimt (Rheinland) - 434 Kalorien/12 Gramm Fett pro Portion
6. Baumkuchen (Südosten) - 427 Kalorien/22 Gramm Fett pro Portion
7. Franzbrötchen (Nordwesten) - 323 Kalorien/15 Gramm Fett pro Portion

@@infblk@@

Pressekontakt:

Wolfgang Melcher

Chefredakteur/Men's Health

Tel. 040/853303-920

E-Mail: [wmelcher@menshealth.de](mailto:wmelcher@menshealth.de)

Originaltext:

Men's Health

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/32294/men-s-health>

Pressemappe als RSS:

[http://presseportal.de/rss/pm\\_32294.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_32294.rss2)