



## Was soll ich im Restaurant essen?

Generell gilt: Je weniger verarbeitet, desto geringer ist auch die Wahrscheinlichkeit, dass Zucker verarbeitet wurde. Vorsicht bei Soßen (auch Chutneys, Dressings etc), Teig und Brötchen, eingelegten Produkten, Marinaden und natürlich Desserts. Wenn Ihr keine „cleanen“ Restaurants oder Bio Restaurants in der Nähe habt, werdet Ihr auf klassische Lokale setzen müssen und mit einigen Tricks und Tipps kommt Ihr einfach über den Abend (oder den Mittag).

**Getränke:** Da Ihr nie wissen könnt, welche Säfte verwendet werden, rate ich Euch von Schorlen (Softdrinks ja sowieso) ab. Manchmal sind spezielle Eistee Sorten ausgewiesen, allerdings ist das wohl eher in den Großstädten so, auf dem Dorf ist das eher unwahrscheinlich. Neben dem üblichen Wasser, kann ich Euch alkoholfreies Weizen empfehlen. Hier ist kein Zucker zugesetzt und es passt zu vielen Gerichten. Auf Alkohol solltet Ihr, wenn möglich, dieses Wochenende noch verzichten, es ist besser für Euren Blutzuckerspiegel (aber hiermit hadere ich auch immer am meisten am Wochenende ☺)

**Soßen:** Wenn Ihr nicht drum herum kommt ein Gericht mit Soße zu bestellen, ist ein guter Tipp die Soße separat zu bestellen, so könnt Ihr selber dosieren. Bei Salatsoßen halten die meisten Restaurants eine Alternative, nämlich Essig und Öl, bereit. Meiner Meinung nach eh die leckerste Alternative.

**Vorab:** Ein kleiner Tipp. Bevor ich essen gehe, schaue ich mir im Netz die Speisekarte an. Gerade wenn ich eingeladen bin oder das Restaurant nicht selber ausgesucht habe, komme ich dann nicht in die Verlegenheit stundenlang die Karte studieren zu müssen. Wenn ich mir selber ein Restaurant aussuchen kann, mache ich es natürlich genauso. Und versucht das weiße Brot vorab zu meiden. Ihr braucht es nicht zu essen, die Hauptspeise ist auf dem Weg. Ihr ruiniert damit nur Euren Blutzuckerspiegel.

**Zu den Tipps:** Die beschränken sich natürlich lediglich auf den Zusatz von Zucker. Allerdings kann ich nie so richtig aus meiner „cleanen“ Haut, deswegen sind die empfohlenen Gerichte natürlich meistens annähernd clean.

Wenn Ihr ein Lieblingsrestaurant habt und daran interessiert seid, was Ihr dort essen könnt oder eine bestimmte Richtung, die unten nicht dabei ist, schickt mir einfach ein Bild an

[hallo@quitenice.de](mailto:hallo@quitenice.de)

## 1. Griechische Restaurants:

Metaxarahmsoße, Tzatziki und Moussaka sind nicht unbedingt die leichtesten Gerichte. Und sind wir mal ehrlich, wenn man zum Griechen geht, möchte man nicht nur einen grünen Beilagensalat essen. Wie wäre es mit einer Kombination? Meist gibt es eine große Grillkarte. Hier ist natürlich die Herausforderung der Marinade. Ihr könnt fragen, ob Ihr gegrilltes Fleisch haben könnt, das nicht mariniert ist. Wenn Euch das unangenehm ist, könnt Ihr Fisch wählen, oder Bifteki. Bifteki sind, zumindest im klassischen, griechischen Rezept weder eingelegt, noch mit Zucker zubereitet. Als Beilage passt dann ein schöner Salat, davon gibt es beim Griechen ja meist viele, und wenn Euch das zu wenig ist, könnt Ihr dazu noch einen Fetakäse wählen. Et voilà!

**Vorsicht bei:** Tomatenreis, Krautsalat, Metaxasauce, Tzatziki, Frittiertem

## 2. Italienische Restaurants:

Hier kann es ganz einfach oder ganz schwierig sein. Habt ihr ein gehobenes, italienisches Restaurant, das Pizza nicht mal im Entferntesten anbietet und für das Pizzabrötchen ein Schimpfwort ist? Dann hat dieses Restaurant wahrscheinlich eine Tageskarte mit Fleisch- und Fischgerichten. Hier könnt Ihr Euch bedienen. Eine Jus ist häufig mit Zucker angedickt, wählt lieber eine Kräuterbutter, wenn Ihr etwas dazu benötigt. In der italienischen Küche wird zur Secondi Piatti (dem Fisch- oder Fleischgang) häufig Gemüse oder Salat gereicht, hier ist das Risiko, mit Ausnahme des Dressings gering. Zur Primi Piatti könnt Ihr ein einfaches Nudelgericht, AOP oder Trüffelbutter wählen. Bei der Vorspeise könnt Ihr Euch am Carpaccio oder am klassischen Caprese (Tomate-Mozzarella) bedienen.

**Vorsicht bei:** Allem was mit Tomatensauce zubereitet wird. Die italienische Tomatensauce enthält nicht wenig Zucker!

Wenn Ihr einen klassischen Pizzaitaliener besucht, wird die Auswahl sehr viel schwieriger. Aber auch hier gibt es Lösungen. Zur Vorspeise eignet sich wiederum Tomaten & Mozzarella, da kann man kaum Zucker unterbringen. Wer das nicht mag, ist mit Carpaccio oder einem Salat gut aufgestellt. Wenn es zum Hauptgang kommt, ist etwas Disziplin angesagt: Häufig gibt es nur weiße Pasta oder einige wenige Fleisch oder Fischgerichte. Ohne mich jetzt zu weit aus dem Fenster zu lehnen: Häufig ist hier die Fleischqualität nicht so suuuuper, deswegen entscheide ich mich lieber für Pastagerichte. Spaghetti AOP (Aglio, Olio, Peperoni), Tortelloni in Salbeibutter oder Pasta mit Rucola und Tomaten findet man auf fast jeder italienischen Karte. Ihr seht: Wenig verarbeitet – kein Zuckerzusatz. Vorsicht vor Sahnesaucen. Die haben meist nicht nur einiges an Zucker sondern auch noch viele Zusatzstoffe. Finger weg von Pizza: Hier enthalten meist der Teig und die Sauce viel Zucker. Pizza lieber zuhause selber machen!

**Vorsicht bei:** Suppen, Tomaten- und Sahnesaucen, Ajoli, Weißbrot, Joghurt Dressing

### 3. Gut bürgerliche Restaurants

Hier komme ich fast an meine Grenzen, weil die Unterschiede in der Qualität so groß sind und damit auch die Empfehlung, was man gut essen kann und was nicht. Generell solltet Ihr immer einen Blick auf die Tageskarte werfen. Häufig sind das die Gerichte, die frisch zubereitet werden und nicht in Convenient Form in der Küche auf den Verzehr warten. Wir Deutschen haben ein Talent für alle Arten von Gemüse. Solange es in Butter geschwenkt und nicht in Sauce ertränkt ist, seid Ihr auf der sicheren Seite. Denkt dran, dass ein Schnitzel mit Brot paniert ist, wie wir wissen enthält Brot meist Zucker, deswegen schaut, ob Ihr eine Alternative in Natur findet. Ihr solltet Kartoffeln Kroketten und Kößen vorziehen und auf Preiselbeersaucen und Rotkohl verzichten.

**Vorsicht bei:** Saucen, Paniertem, Klößen & Kroketten

### 4. Asiatische Küche

Mittlerweile gibt es viele Lokale, die gemischtes, asiatisches Essen anbieten, man kann kaum einschätzen, was in welchen Gerichten enthalten ist. Fakt ist: Ein wichtiger Bestandteil von Currys ist häufig Rohrzucker aber eben nicht immer. Mit einem Curry könnt Ihr nicht ganz so viel falsch machen, Zucker ja, aber die Menge ist gering und wenn es ein gutes asiatisches Lokal ist, besteht die Chance das gar kein Zucker enthalten ist. Besonders grünes Curry sollte zuckerfrei sein. Ethische Bedenken außer Acht gelassen, eignen sich auch Hähnchen und Garnelenspieße zum Verzehr. Beim Japaner solltet Ihr auf Sashimi, Edamame und Misosuppe setzen.

**Vorsicht bei:** Klebreis (auch in Sushi Bowls oder Makis), Mangosalate und Chilisaucen

### 5. Dönerbude

Die Königsdisziplin. Gesund und zuckerfrei aus einer Dönerbude zu kommen, hört sich erstmal unmöglich an. Ist es aber nicht. Die gefährlichen Komponenten sind das Fleisch und die Saucen. Jetzt könnte man sagen, das ist das Beste am Döner. Ok, Ihr habt ja auch noch den Cheatday. Wenn Ihr allerdings gesund durch das folgende Wochenende kommen wollt, probiert es doch einfach mal aus. Tut gar nicht weh. Erstmal könnt Ihr vom Döner auf den Dürüm umschwenken. Die dünnen Fladen sind zwar aus Weizenmehl, haben aber normalerweise keinen zugesetzten Zucker, wer es ganz richtig machen will, wechselt zum Dönerteller, da habt Ihr gar keinen Weizenanteil. Den Dönerteller kann man auch als vegetarische Variante mit Ziegenkäse und Falafel-Bällchen bestellen. KÖSTLICH. Wenn Ihr jetzt statt Saucen noch Essig und Öl wählt, seid Ihr der König der zuckerfreien Dönerbude. Test it!

**Vorsicht bei:** Saucen & Fleisch