

Fast Food — besser als sein Ruf?

I. Fast Food hat sich überall dort verbreitet, wo Arbeiter und Reisende fern vom heimischen Herd auf schnelle und kostengünstige Verpflegung angewiesen sind. Erst in jüngster Vergangenheit ist Fast Food ein Massenphänomen geworden und hat in vielen Familien das gemeinsame Mittagessen in den Hintergrund gedrängt. **Auch der klassische Drei-Mahlzeiten-Takt aus Frühstück, Mittagessen und Abendbrot spielt bei vielen Menschen keine große Rolle mehr, ... Schule und Beruf diktieren andere Rhythmen.**

II. Klassische Fast-Food-Gerichte zeichnen sich durch schnelle Zubereitung und schnellen Verzehr aus. Ohne Besteck und Teller wandert die Speise von der Hand in den Mund. Dazu ist die klassische Bratwurst besonders geeignet: vom Grill auf den Pappteller, ein Klacks Senf, dazu ein Toastdreieck — fertig.

III. Die Currywurst, Bratwurst-Stückchen, die in viel Ketchup mit Currypulver schwimmen, ist in Deutschland sehr beliebt. Berühmt sind auch die internationalen Vertreter, wie der Hotdog und der Hamburger aus Amerika, der Döner Kebab der türkischen Imbisse oder die italienische Pizza.

IV. Fast Food ist weltweit erfolgreich, trotzdem häuft sich die Kritik. Der Umweltschutz läuft Sturm gegen die gigantischen Kartoffelfelder für die Tonnen von Pommes frites ebenso wie gegen die Massen von Fleischvieh. Für ihre Weiden wird kostbarer Regenwald geopfert. Zu schnelles Essen schadet außerdem der Gesundheit. Zum einen braucht der Körper ca. 20 Minuten, bis **er** überhaupt merkt, dass er satt ist. Zum anderen enthalten viele angebotene Speisen zu viel Fett, Salz und Schadstoffe, dafür zu wenig Vitamine, Ballast- und Mineral Stoffe.

V. Trotzdem wäre es falsch, jede Art von schnell zubereitetem Essen abzulehnen. Der neueste Trend sind leichtere Snacks wie Sushi, das Edel-Fast-Food aus Japan. Es besteht aus geformten Häppchen aus Reis, rohem Fisch, ergänzt mit Gurken oder Avocados. Auch leckere, mit frischen Zutaten kombinierte italienische Panini oder lecker gefüllte Teigtaschen sind leicht und gesund. Und genau genommen zählen ja auch gesunde Zwischendurch-Snacks wie ein Obstsalat ebenfalls zum Fast Food.

Выберите завершение предложения в соответствии с содержанием текста.

Fast-Food-Gerichte schaden der Gesundheit, weil ...

- 1) täglich Tonnen von Pommes frites gegessen werden. 2) schnelles Essen sehr gesund ist.
3) es darin zu viele Minerale gibt. 4) sie zu viele schädliche Stoffe enthalten.