

Test: Das nachhaltigste Fast Food

Margarete Endl

Kochen ist inspirierend. Aus unserer Redaktionsküche dringen des Öfteren Gerüche von Thymian und Fisch durch das Stiegenhaus und treffen dort auf Orangen-Ingwerschaum-Düfte des benachbarten „Pasta e Basta“.

Aber nicht immer geht es edel zu. Wenn die Deadline schon zwei Tage überschritten ist, der Magen knurrt und der Chefredakteur auch, muss Fast Food her.

Kreativitätssteigernd (und körperumfangvermehrend) wirken bei der Autorin Salzmandeln, selbst gemischte Joghurt-Bananen-Kokosraspelp-Kreationen und hochprozentige Schokolade (ab 86 Prozent Kakaogehalt). Das ist gut gegen die Nachmittagschlafphase. Ein richtiges Mittagessen ist es nicht. Um das beste Futter gegen Ebbe im Magen – bei gleichzeitiger Ebbe in der Geldbörse – zu finden, haben sich zwei willige Tester, das heißt Tester und Testerin, in der Redaktion gefunden.

Getestet wurde nach drei Kriterien: Wie schnell lässt es sich essen? Wann ist man wieder hungrig? Wie teuer ist es? Bei den Kalorien wollten wir es erstens gar nicht so genau wissen, und zweitens wäre dies in eine ernährungswissenschaftliche Studie ausgeartet. Die Geschwindigkeit des Heranschaffens der schnellen Happen war auch kein Kriterium, da sich der Redaktionssitz in der Gonzagagasse im 1. Wiener Bezirk in bester Lage befindet: Der Hin- und Rückweg dauerte maximal zehn Minuten.

Unsere Wahl fiel auf Österreichisches und Ausländisches. Geessen wurde um die Mittagszeit. Da Testerin und Tester einen unterschiedlichen Lebensrhythmus haben, war es für die relative Frühaufsteherin das zweite Essen des Tages, für den spät aufstehenden und nicht-frühstückenden Tester die erste. Trotz Fast Food bestanden wir auf Qualität. Was heißt, dass wir nicht zu irgendeinem billigen schnellen Futter griffen, sondern uns auch etwas gönnen wollten.



Beim sehr subjektiven Fast-Food-Wettbewerb ist Kebab als Sieger hervorgegangen. Schmeckt gut, sättigt nachhaltig. Foto: dpa/Peter Steffen

Der Sieger: Pita Kebab

Von: Maschu Maschu, Rabenteig 8, um 3,50 Euro. Essenszeit: Der Tester brauchte vier, die Testerin 14

Minuten. Hunger: noch viele Stunden danach nicht zu spüren. Unsere Wahl war einstimmig. Das mit Rotkraut, Sauerkraut, Sesamsauce, Melanzanipüree und Hühnerfleisch

gefüllte Pitabrot schmeckt umwerfend gut und füllt ausgiebig den Magen. Zum Essen neben dem Computer ist es nicht geeignet (außer man wechselt danach die Tastatur), weil einem ständig Sauce aus dem Brot rinnt und Fleisch hervorquillt. Aber zu solcher Unkultur haben wir uns ohnehin nicht hinreißen lassen, wir aßen gesittet am Küchentisch.

Platz 2: Sushi und Käsekrainer

Keine neue Superkombi, sondern das Testerteam konnte sich nicht einigen. Die Testerin wollte Sushi, der Tester Wurst. Die Testerin wollte keine Wurst, der Tester wollte kein Sushi. Also aßen wir Sushi und Käsekrainer solo.

Sushi von En, Werdertorgasse 8, um 8,20 Euro inklusive Miso-Suppe. Essenszeit: 15 Minuten. Wiederkehr eines leichten Hungers: nach circa drei Stunden. Mit Abstand das teuerste Essen, dafür ist es gesund, enthält viel Eiweiß und wenig Fett. Die Sushi sind exzellent, der Fisch schmilzt auf der Zunge.

Käsekrainer vom Würstlstand Wipplingerstraße/Börseplatz, um 2,90 Euro. Essenszeit: fünf Minuten; Hunger: lange nicht. Die Wurst ist fettig und schmackhaft, sättigt.

Platz 3: Leberkäsemmel

Leberkäsemmel von Schirnhof, Untermieter bei Zielpunkt. um 1,30 Euro, Essenszeit: der Tester drei, die Testerin neun Minuten. Was auch an der umständlichen Verfeinerung mit Senf lag. Hunger danach: bei der Testerin nach genau eineinhalb Stunden, der Tester hielt länger durch. Das preisgünstigste Schnelfutter, und es schmeckte uns.

Platz 4: Hamburger Royal TS

Hamburger von McDonald's, Rotenturmstraße 29, um 2,99 Euro, Essenszeit: Tester eine, Testerin drei Minuten. Hungergefühl: beim Tester nach genau einer Minute. Der Testerin wurde nach einer halben Stunde leicht übel, und die Gedärme machten seltsame Geräusche. Worauf Tester und Testerin Schokoladecake nachfuttern mussten.