



# Döner

## **Alles, was Sie schon immer über Döner wissen wollten**

Döner ist die Kurzform von Döner Kebab und setzt sich aus den zwei türkischen Wörtern döner (drehend) und kebab (Grillfleisch) zusammen. Während der erste „Ur-Döner“ noch ausschliesslich aus Hammelfleisch gemacht wurde, findet man heute neben Rinder- Schweine- oder Hühnerfleisch sogar exotische Kreationen wie Thunfisch-Döner.

### **Vom Teller ins Brot**

Auch wenn der Döner heute zu den beliebtesten Fastfood-Gerichten Mitteleuropas zählt, blickt er auf eine lange Geschichte zurück, die bis ins 18. Jahrhundert zurückreicht. Damals kamen unabhängig voneinander zwei türkische Köche auf die Idee, Hammelfleisch an einem vertikalen Spiess zu braten. Serviert mit Reis und scharfer Sauce waren die Osmanen schon bald überzeugt von der Erfindung des sich drehenden Fleischbratens. Der Sprung nach Europa geschah über Berlin-Kreuzberg in den 1970er Jahren. Mit dem ursprünglichen Tellergericht hat die deutsche Version des Döners jedoch nicht mehr viel gemein. Dem deutschen Gaumen angepasst, wird er noch heute im Fladenbrot mit Salat und Sauce angeboten. Somit wird die landläufig verbreitete Meinung, dass der Döner ein türkisches Nationalgericht sei, stark relativiert. Nichtsdestotrotz hat sich der Döner heute in ganz Europa etabliert und sich zum Fast-Food-Produkt Nummer eins entwickelt – auch in der Schweiz. Insgesamt werden allein in Deutschland pro Jahr 200-300 Tonnen Döner produziert und gegessen.

### **Inhaltsstoffe**

Eine Verordnung, der Döner-Leitsatz, bezieht sich auf die so genannte „Berliner Verkehrsauffassung“. Diese legt fest, wie ein Döner zusammengesetzt sein darf und ist rechtlich bindend. Neben dem Fleisch darf der Döner nur verschiedene Gewürze, Zwiebeln, Öl, Milch und Joghurt enthalten. Verboten sind Wurst- und Brotreste sowie Binde- und Konservierungsmittel. Der Fettanteil bei einem Döner liegt bei ca. 20%.

### **Nährwert**

Eine Portion Döner enthält ca. 615 Kilokalorien und rund 35 Gramm Fett. Damit deckt er fast ein Drittel der Gesamtkalorien pro Tag eines Erwachsenen und sollte nicht als nur eine „Kleinigkeit zwischendurch“ betrachtet werden.