



Produkte, in denen Zusatzstoffe und bei deren Herstellung aufwendige chemische Verfahren zum Einsatz kommen.

### „Halbfett-“

Halbfettbutter und -margarine enthalten mit rund 40 Prozent tatsächlich nur die Hälfte der Fettmenge von herkömmlicher Butter oder Margarine. Dieser Fettanteil wird mittels eines chemischen Verfahrens durch Wasser ersetzt. Daher eignen sich diese Produkte nicht zum Braten, da das zugesetzte Wasser austritt und verdunstet, was zudem stark spritzt. Auch zum Backen sind diese Fette nicht uneingeschränkt geeignet.

### Fettgehalt einiger Wurstsorten

Wurstsorte	Fettgehalt in g/100 g (ca.)
Bierschinken	20
Blutwurst	40
Corned beef	5
Geflügelleberwurst	25
grobe Mettwurst	20
grober Fleischkäse	25
Jagdwurst	20
Kalbsleberwurst light	20
Kochschinken	5
Leberkäse	25
Leberpastete	30
Leberwurst Hausmacher Art	25
Lyoner	30
Mortadella	35
Puten-Bierschinken	10
Putenwurst light	5
Salami	30
Schinkenwurst	25
streichfähige Mettwurst	35
Teewurst	35

### Fisch

Bei fettem Meeresfisch dürfen Sie ruhig häufig zugreifen, sofern Sie nicht abnehmen müssen. Die wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind gesund, denn sie schützen Ihr Herz. Kaufen Sie also ruhig öfter Makrelen, Thunfisch, Hering, Lachs und Sardinen. Wählen Sie bei Dosenware aber nicht die Variante in Öl, das sind oft weniger hochwertige Pflanzenöle, sondern den im eigenen Saft eingelegten Fisch. Damit überfrachten Sie Ihre Mahlzeit auch nicht mit zu viel Fett. Wenn Sie gerne Fisch in Sauce essen, dann achten Sie darauf,

wie er angemacht wurde: Dosenfisch in Tomatensauce hat einen geringeren Fettgehalt als der gleiche Fisch in Sahnesauce oder Mayonnaise.

### Fettgehalt von Fischarten

Fischart	Fettgehalt in g/100 g (ca.)
Alaska-Seelachs	0,8
Dorade	6,8
Flunder	0,7
Flussbarsch, Egli	0,8
Forelle	2,7
Hecht	0,8
Hering (Atlantik)	17,8
Hering (Ostsee)	9,2
Kabeljau	0,7
Lachs	13,6
Makrele	11,9
Meerbarbe	2,0
Rotbarsch	3,6
Schellfisch	0,6
Scholle	1,9
Schwertfisch	4,4
Seehecht	2,8
Seelachs	0,9
Seeteufel	0,7
Seezunge	1,4
Steinbutt	1,7
Thunfisch	15,5
Zander	0,7

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, ein- bis zweimal wöchentlich Fisch auf den Tisch zu bringen. Der überwiegende Teil sollte aus fettarmem Fisch bestehen, doch wegen der schon genannten gesundheitlichen Vorteile dürfen es auch öfter mal fettreiche Sorten sein. Auch fettarmer Fisch ist gesund, er besitzt hochwertiges Eiweiß, viel Vitamin D, Jod und Selen.

### Gehalt an Omega-3-Fettsäuren in fettreichen Meeres fischen

Fischsorte	g/100 g
Makrele	1,8-3,3
Hering	1,2-3,1
Thunfisch	0,5-2,6
Lachs	1,0-2,4

## Fette und Öle

Sie wissen bereits, dass Pflanzenöle den tierischen Fetten gegenüber gesundheitliche Vorteile haben. Daher kaufen Sie ab jetzt keine Fette mehr wie Schmalz oder Speck, wenn es ums Braten, Kochen oder Backen geht, sondern verwenden Pflanzenöle. Butter schränken Sie auch etwas ein.

Allerdings eignen sich nicht alle Öle zum Erhitzen. Entscheidend ist der Rauchpunkt, das ist die Temperatur, bei der ein Öl zu qualmen beginnt. Diese Temperatur sollte beim Kochen nicht überschritten werden, da sich schädliche Transfette und krebserregende Stoffe bilden können.

Tendenziell besitzen raffinierte Öle einen höheren Rauchpunkt und sind hitzebeständiger als native Pflanzenöle. Die optimale Brattemperatur für Speiseöle liegt zwischen 130 und 140 Grad und die günstigste Temperatur zum Frittieren zwischen 160 und 170 Grad.

Wählen Sie daher zum Braten raffinierte Öle. Kalt gepresste native Öle, also nur durch Pressen und nicht durch Erhitzen gewonnene Öle, sind weniger hitzestabil und daher besser für Salate, andere kalte Zubereitungen und zum Aromatisieren geeignet.

## Optimale Ölauswahl

Rapsöl ist wegen seines günstigen Fettsäurenverhältnisses und seiner Hitzestabilität ein besonders gutes Bratöl. Das beliebte Sonnenblumenöl hat dagegen ein sehr ungünstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäure und kommt damit nicht so gut weg. Zum Braten ist es aber ebenfalls geeignet und wenn Sie es hin und wieder verwenden, fällt dieses ungünstige Verhältnis nicht so sehr ins Gewicht. Olivenöl ist entgegen der weit verbreiteten Meinung gut zum Braten. Allerdings sollte man auch hier raffiniertes Öl vorziehen, denn kalt gepresstes Olivenöl hält sehr heißen Brattemperaturen wie beim scharfen Anbraten nicht stand.

Lein-, Nuss- und Kürbiskernöl werden in der Regel kalt gepresst angeboten und haben einen sehr hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese Öle sollten Sie auf keinen Fall zum Braten verwenden. Wegen ihrer gesundheitlichen Vorzüge sind sie aber für Salate hervorragend geeignet.

## Weitere Lebensmittelgruppen

Alle anderen natürlichen Zutaten wie Gemüse, Obst, Kartoffeln, Reis, Nudeln etc.

besitzen nur geringe Mengen an Fett. Hier müssen Sie keinerlei Abstriche machen.

Das gilt auch für die Avocado, die mit 15 Gramm Fett pro 100 Gramm unter den Früchten deutlich hervorsticht. Sie eignet sich dennoch auch bei einer fettarmen Ernährungsweise, denn ihr Fett ist gesund. Es besteht zu einem sehr großen Teil aus herzgesunden ungesättigten Fettsäuren. Wenn Sie nicht wegen Übergewichts Fett stark reduzieren wollen, dürfen Sie bei Avocados häufig zugreifen.

### **Versteckte Fette**

Versteckte Fette sind berühmt-berüchtigt, denn sie tragen zu einem nicht unerheblichen Anteil dazu bei, dass wir mehr Fett essen, als wir wollen. Unter versteckten Fetten versteht man das in fertigen Zubereitungen eingesetzte Fett, das man tatsächlich auf den ersten Blick nicht sieht oder dort nicht erwartet. Zum Beispiel können Sie in einer groben Salami die Fettstückchen mit bloßem Auge erkennen, in einer feineren Wurst wie einer Teewurst oder einer feinen Leberwurst allerdings nicht mehr. Und dennoch enthalten all diese Sorten viel Fett. Auch Backwaren wie Croissants, Fettgebackenes wie Berliner sowie Frittiertes wie Pommes frites sind sehr fettreich. Viele Süßigkeiten und Fertiggerichte wie Pizza und andere Tiefkühlgerichte zählen ebenfalls zu den Fettbomben. Im Zweifel werfen Sie einen Blick auf die Nährwertangaben auf dem Etikett – oder Sie verzichten ganz auf solche Produkte.

### **Was kommt in Zukunft auf den Tisch?**

Hier finden Sie noch einmal zusammengefasst, welche Produkte Sie in Zukunft wodurch ersetzen:

- vollfette Milch und Milchprodukte durch fettarme
- fettreiche Teile aller Fleischsorten durch magere
- tierische Fette durch Pflanzenöle mit gutem Fettsäurenverhältnis
- fette Süßwasserfische durch magere Fischarten sowie gesunde fettreiche Meeresfische
- Fertiggerichte durch Selbstgekochtes

### **Zubereitung**

Welche Zutaten Sie in Zukunft verwenden, haben Sie im vorangegangenen Kapitel erfahren. Nun geht es darum, wie Sie die Lebensmittel in der Küche verarbeiten und zubereiten. Dabei haben Sie viele Möglichkeiten, Fett zu sparen. Allen voran bei den Zubereitungsarten und -methoden gibt es eine Menge Tricks, wie Fett reduziert werden kann.

### **Garmethoden**

Die fettreichste Garmethode überhaupt ist das Frittieren, das ist Ihnen vermutlich klar. Für eine fettarme Küche ist Frittieren überhaupt nicht geeignet, darauf sollten

Sie in Zukunft ganz verzichten. Ausnahme ist das Frittieren in der Heißluftfritteuse. Seit einiger Zeit gibt es verschiedene Modelle auf dem Markt, die es erlauben, mit wenig Fett Pommes und Co. zu frittieren. Auch das Braten in der Pfanne benötigt in der Regel viel Fett. Hier gibt es jedoch verschiedene Tricks, wie Sie Fleisch etc. in der Pfanne fettärmer und trotzdem lecker zubereiten können.

### **Fettarmes Braten**

Braten gewinnt beim Wettstreit um die fettärmsten Zubereitungsmethoden zwar keinen Platz auf dem Treppchen, passt aber mit einigen Fettspar-Tricks dennoch in die fettarme Küche. Da Fett beim Braten auch die Funktion hat, das Bratgut daran zu hindern, am Boden anzuhängen, ist eine Pfanne mit Teflonoder Keramikbeschichtung hilfreich. Oft reicht es aus, Fett oder Öl nicht großzügig in die Pfanne zu gießen, sondern den Pfannenboden lediglich mit Öl zu bepinseln oder einzusprühen. Sie brauchen dann wesentlich weniger Öl und das Bratgut bleibt nicht haften. Geben Sie das Bratgut immer erst in die Pfanne, wenn das Öl heiß ist, dann saugt es sich weniger voll. Nach dem Braten legen Sie das Bratgut auf Küchenpapier, dieses saugt das überschüssige Fett auf.

### **Braten mit Wasser**

Manche klassischen Gerichte lassen sich in der Pfanne ganz hervorragend fettfrei zubereiten, und zwar immer dann, wenn das Fett nur dazu benötigt wird, das Bratgut am Anhängen zu hindern. Diesen Zweck erfüllt Wasser ebenso. Es schützt das Bratgut vor dem Verbrennen, da es nicht heißer als 100 Grad werden kann, und bringt die Hitze gleichmäßig ans Bratgut, das in der Regel nicht plan auf dem Pfannenboden aufliegt. Das Wasser bzw. der entstehende Wasserdampf füllt die Hohlräume des Bratgutes und transportiert die Hitze so gleichmäßig dorthin, wo sie sein soll. So lassen sich beispielsweise Fleisch, Gemüse, Spiegel- und Rührei gesund zubereiten (Rezeptbeispiele siehe Seiten 40 und 97). Achten Sie aber darauf, nur sehr wenig Wasser zu verwenden, sonst dünsten Sie das Bratgut eher als dass Sie es braten. Gießen Sie Wasser in kleinen Portionen nach, wenn es verdunstet ist. Paniertes Fleisch ist für diese Methode nicht geeignet, da die Panade durchweicht.

### **Waffeleisen statt Pfanne**

Rösti, Kartoffelpuffer, Bratlinge aus Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten kommen normalerweise aus der Pfanne, wo sie mit relativ viel Fett knusprig gebraten werden oder sogar in Fett schwimmen müssen. Für diese Klassiker ist das Waffeleisen eine wunderbare Alternative, mit der Sie viel Fett sparen und doch ein leckeres Ergebnis erhalten. Die Rezeptur bleibt die gleiche, aber das Waffeleisen müssen Sie nur zu Beginn einmal leicht fetten. Diese pikanten Waffeln sind ebenso knusprig wie in der Pfanne gebratene Puffer oder Rösti (Rezeptbeispiele siehe Seite 36).