



Essen zubereiten ist immer mit der Verwendung von viel Fett verbunden? Das stimmt keinesfalls! Es gibt einige Tricks, mit denen Sie kalorienarm kochen können. Es kommt immer wieder vor, dass bei der Zubereitung von Rezepten mehr Fett verwendet wird als ursprünglich gedacht. Mit den unten stehenden Methoden für Küche und Herd, können Sie ganz einfach Fett einsparen.

Alufolie und Bratfolie

Zur Anfertigung von Gerichten sind Alufolie und Bratfolie außergewöhnlich gut geeignet. Somit können die Gerichte im eigenen Saft dämpfen. Auch dadurch wird einiges an Fett eingespart. Gerade bei Fischspeisen kann man die Beilagen sehr gut in der Aluminium- oder Bratfolie mitschmoren, sodass sie ihr besonderes Aroma auf den Fisch übertragen.

Aubergine als Fettsauger

In vielen leckeren Speisen aus dem Mittelmeerraum wird die Eierfrucht verwendet. In Kombination mit weiterem Gemüse, kann man schnell und einfach ein leckeres, fleischloses Gericht auf den Teller bringen. Orientalische Gerichte ohne Olivenöl sind undenkbar. Bedauerlicherweise hat die Eierfrucht die Eigenschaft, das Öl wie ein Schwamm aufzunehmen. Aus diesem Grund raten wir Ihnen, Öl einzusparen.

Fettreduzierter Erdäpfelsalat

Erdäpfelsalat besteht häufig aus sehr viel Mayonnaise, welche mit ebenso viel Fett daherkommt. Um auf die Mayonnaise verzichten zu können, stellen wir eigenhändig ein kalorienarmes Dressing her. [Saisonal Kochen](#) Wem es nicht genügt, einen Teil der Mayonnaise durch leichten Joghurt zu ersetzen, der kann ein Dressing aus klarer Brühe, Essig, leckeren Küchenkräutern und Pflanzenöl zaubern. Überraschend köstlich!

Küchenkräuter anstatt Fett

Wie Sie bereits wissen, ist Fett ein wichtiger Geschmacksträger. Gott sei Dank geht es aber auch ohne! Erfreulicherweise hat die Natur eine Vielzahl verschiedener Kräuter in Petto, was dem Essen einen sehr guten Geschmack gibt! Diese ersetzen die Magarine weitaus besser was den Geschmack anbetrifft.

Fettarme Salatsoßen

Ein Salat ist das beste, was Sie für sich und Ihren Körper machen können! Allerdings tappt man bei der Auswahl des Dressings oft in die Kalorienfalle. Schmackhaft und knackig ist Ihr Salat trotz allem, wenn Sie zu Jogurt oder Sauerrahm greifen. .

Gesunde Fettsäuren

Ungesättigte Fettsäuren können besser von unserem Körper verstoffwechselt werden. Durch die Einnahme von gesunden, ungesättigten Fettsäuren, werden andere, gesättigte Fettsäuren aus unserem Körper ausgeschleust. Ungesättigte, also gesunde Fettsäuren sind insbesondere in Pflanzenfetten und in Fisch enthalten. Es wird gesagt, dass in flüssigeren Fetten mehr ungesättigte Fette vorzufinden sind. Nehmen Sie aus diesem Grund Oliven-, Raps-, Sonnenblumen- und Maiskeimöl, schon haben Sie die Möglichkeit, Fett zu sparen.

Garen statt Kochen

Der Nutzen vom Kochen der Lebensmittel ist, dass hierbei enthaltenes Fett verbraucht wird. Zur gleichen Zeit gibt es aber auch eine Kehrseite: Vitamine und Mineralstoffe werden zerstört, weil die Zubereitung nicht auf schonende Weise erfolgt ist. Es ist von Vorteil, wenn Sie alle Gemüsearten und andere Lebensmittel leicht dünsten oder garen. Hierbei bleiben wichtige Mineralstoffe und Vitamine erhalten, sodass die Speise schön gesund bleibt. Und Sie werden bemerken, dass fettarm essen in keiner Weise heißt, auf Geschmack verzichten zu müssen.

Beim Überbacken den Käse verringern.

Krosser Käse auf Auflauf, da erfreuen sich die Geschmacksnerven. Allerdings kann solch eine Käseschicht ein ansonsten nährstoffreiches Gericht ganz mit Kalorien anreichern. Ersetzen Sie einfach eine Hälfte des ausgewählten Käses mit Semmelbrösel, so müssen Sie nicht auf Ihren geliebten Auflauf verzichten.

Gesundheitsschädliches Fett

Leider können gesättigte Fettsäuren nicht so gut von unserem Körper verstoffwechselt werden als andere Fettsäuren. Folglich ist es angebracht, diese Fette nur in geringen Mengen zu sich zu nehmen. In Produkten wie z. B. Käse, Butter, Fleisch und Wurst sind gesättigte Fettsäuren enthalten.