



In dem folgendem Artikel über die fettreduzierte Zubereitung widmen wir uns dem Dämpfen, Backen und generellem Zubereiten von Nahrung. Wenn Sie sich einmal selber beobachten und exakt abzählen, wie viel an Fetten und Ölen einzig bei der Zubereitung von Mahlzeiten verbraucht wird, so werden Sie mit hoher Sicherheit bemerken, dass diese Menge weitaus höher ist, als Sie gedacht haben. <http://kuerbissupperezept.com> Im Folgenden stellen wir Ihnen einige Möglichkeiten vor, mit denen Sie Kochrezepte auf schonende Art und mit sehr wenig Fett zubereiten können.

### **Aufgepasst! Auberginen sind Fettschwämme.**

In vielen gesunden, mediterranen Speisen findet man die Aubergine vor. Mit Paprikaschoten, Zucchini, leckeren Küchenkräutern und Tomaten, kann einfach eine köstliche Gemüsepfanne zubereitet werden. Bei Speisen aus dem orientalischen Raum ist Olivenöl essenziell. Die Aubergine hat unglücklicherweise die Eigenschaft jeden noch so kleinen Tropfen schwammartig aufzunehmen. Somit ist es ratsam, wenig Öl zu verwenden.

### **Silberpapier und Bratfolie**

Alufolie und transparente Bratfolie eignen sich sehr gut, um Gerichte im Eigensaft zu dämpfen. An dieser Stelle können Sie so wieder Fett einsparen! Insbesondere bei Speisen mit

Fisch kann man die Beilagen perfekt in der Alufolie oder Bratfolie mitschmoren, sodass sie ihr verführerisches Aroma auf den Fisch übertragen.

### **Die Methode mit Kräutern**

Fett ist bekanntlich ein Geschmacksträger. Dies gilt aber nur, solange Sie nichts Anderes kennen. Eine alternative Möglichkeit dem Essen den letzten Schliff zu verleihen sind Kräuter. Sie können Fette und Öle sehr gut ersetzen und einen köstlichen Geschmack erzeugen.

### **Kartoffelsalat auf fettarme Weise**

Kartoffelsalat enthält für gewöhnlich viel Mayonnaise, die wirklich fettig ist. Um auf die Mayonäse verzichten zu können, stellen wir selber ein kalorienreduziertes Salatdressing her. Es ist aber auch machbar, komplett auf die Mayonnaise zu verzichten. Hierzu taugt ein leckeres Dressing aus kräftiger Brühe, Essig, Kräutern und Öl. Unerwartet appetitlich!

### **Salatsoße für die gute Linie**

Wenn Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun wollen, nehmen Sie häufiger mal Salat zu sich. Unglücklicherweise enthalten gerade die schmackhaftesten Salatdressings oft viel Fett. Statt ein kalorienreiches Dressing zu verwenden, verfeinern Sie Ihren Salat doch mal mit leichtem Joghurt oder Sauerrahm. .

### **Kalorienreduziertes Schmoren**

Der Vorteil vom Kochen der Lebensmittel ist, dass hierbei enthaltenes Fett verbraucht wird. Gleichzeitig gibt es aber auch einen Nachteil: Nährstoffe werden zerstört, weil die Zubereitung nicht schonend ist. <http://www.richtig-schoen-kochen.de/> Es ist besser, wenn Sie jegliches Gemüse und auch Anderes etwas schmoren oder garen. Auf diese Weise bekommt Ihr Körper alle essentiellen Nährstoffe, da Sie bei der Zubereitung nicht zerstört werden. Und Sie werden bemerken, dass fettreduziert schlemmen keineswegs heißt, auf Geschmack verzichten zu müssen.

### **Gesunde Fettsäuren**

Der Körper verstoffwechselt gesättigte beziehungsweise gesunde Fettsäuren wesentlich leichter als bspw. sogenannte gesättigte Fettsäuren Fette. Umso mehr Sie von diesen gesunden Fettsäuren essen, umso mehr befördert unser Körper die weniger guten Fettsäuren aus dem Körper heraus. Ungesättigte, also gesunde Fette sind vor allem in pflanzlichen Fetten und in Fisch enthalten. Normalerweise sind ungesättigte Fettsäuren vor allem in flüssigem Fett vorzufinden. Nehmen Sie aus diesem Grund Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl und Maiskeimöl, schon haben Sie die Möglichkeit, Fett zu sparen.

### **Ungesundes Fett**

Im Vergleich zu anderen Fettsäuren, fällt es unserem Körper schwerer, gesättigte Fettsäuren abzubauen. Daher ist es ratsam, diese Fette nur in kleineren Mengen zu sich zu nehmen. Die im folgenden genannten Nahrungsmittel enthalten gesättigte bzw. ungesunde Fettsäuren: Käse, Butter, Fleisch und Wurst sowie Palmfett und Kokosfett.

**Beim Überbacken den Käse reduzieren.**

Krosser Käse auf Auflauf, da freuen sich die Geschmacksnerven. Jedoch kann solch eine Käseschicht ein ansonsten vitaminreiches Essen komplett mit Kalorien anreichern. Ersetzen Sie ganz einfach eine Hälfte des Käses mit Semmelbrösel, so müssen Sie nicht auf den köstlichen Auflauf verzichten.