

ALEXANDRA HIRSCHFELDER · SABINE OFFENBORN



LECKER OHNE ...

FETT


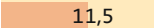








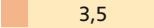


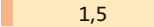





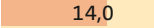


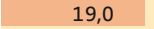





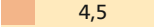


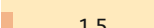






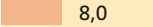


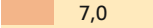


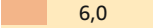

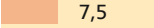


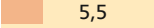



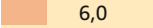








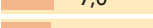




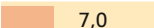


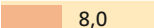


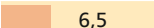

Lieblingsrezepte voller Geschmack

In Kooperation mit
www.lecker-ohne.de,
das Rezept-Portal für
Nahrungsmittel-
Unverträglichkeiten.



humboldt

Gesunde Lebensmittel mit „guten“ Fetten

LEBENS- MITTEL	POR- TION	FETT PRO PORT. in g	GESÄTTIGTE FETTSÄUREN in g	EINFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN in g	MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN in g
Nüsse und Kerne					
Cashew	40 g	19	 4,0	 11,5	 3,5
Erdnuss	40 g	19	 4,0	 9,0	 6,0
Haselnuss	40 g	25	 2,0	 20,5	 2,5
Kürbiskerne	20 g	9,5	 2,5	 3,5	 3,5
Leinsaat	20 g	7,5	 1,0	 1,5	 5,0
Macadamia	40 g	29	 4,5	 23,5	 1,0
Mandel	40 g	21	 2,0	 14,0	 5,0
Pekannuss	40 g	28	 2,0	 19,0	 7,0
Pinienkerne	40 g	20	 2,5	 8,5	 9,0
Sesamsaat	20 g	10	 1,5	 4,5	 4,0
Sonnen- blumenkerne	20 g	5,5	 1,0	 1,5	 3,0
Walnuss	40 g	28	 2,5	 5,0	 20,5
Öle					
Distelöl	1 EL	10	 1,0	 1,0	 8,0
Leinöl	1 EL	10	 1,0	 2,0	 7,0
Maiskeimöl	1 EL	10	 1,0	 3,0	 6,0
Olivenöl	1 EL	10	 1,5	 7,5	 1,0
Rapsöl	1 EL	10	 1,5	 5,5	 3,0
Sojaöl	1 EL	10	 2,0	 2,0	 6,0
Sonnen- blumenöl	1 EL	10	 1,5	 3,5	 5,0
Walnussöl	1 EL	10	 1,0	 2,0	 7,0
Weizenkeimöl	1 EL	10	 2,0	 1,5	 6,5
Fische					
Hering	150 g	28	 5,5	 14,5	 8,0
Lachs	150 g	17	 4,0	 7,0	 6,0
Makrele	150 g	18	 5,5	 8,0	 4,5
Thunfisch	150 g	22	 6,5	 6,5	 9,0

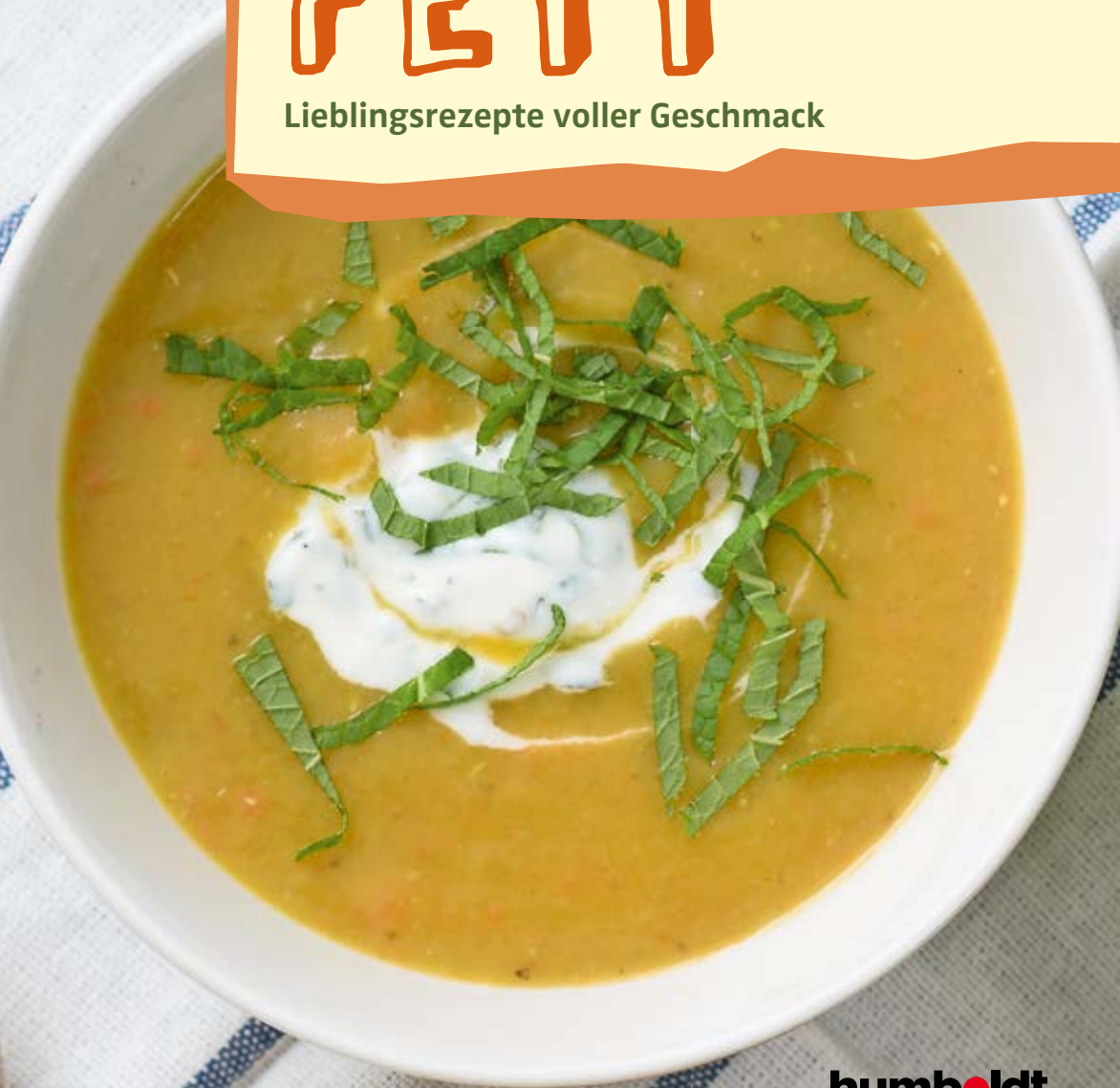
Quelle: BLSIII

ALEXANDRA HIRSCHFELDER • SABINE OFFENBORN

LECKER OHNE ...

FETT

Lieblingsrezepte voller Geschmack





4 VORWORT

7 WISSENSWERTES ÜBER FETT

- 8 Die unterschiedlichen Fette
- 14 Wir brauchen Vitamine
- 16 Zuviel Fett kann krank machen

21 IM ALLTAG FETTBEWUSST ESSEN

- 22 Wie viel Fett brauchen Sie?
- 25 Pflanzliche Fette und Öle im Überblick
- 37 Fettreiche Seefische
- 38 Butter und Margarine
- 41 Fett in Milch und Milchprodukten
- 48 Fett in weiteren Lebensmitteln
- 49 Warum fettarm nicht gleich kalorienarm bedeutet
- 53 Dem Fett auf der Spur
- 61 Am Fett, nicht am Geschmack gespart

69 **LIEBLINGSREZEPTE MIT DER RICHTIGEN MENGE FETT**

70 Suppen

81 Salate

93 Brotaufstriche

99 Vegetarisches

111 Fleisch- und Geflügelgerichte

125 Fischgerichte

135 Desserts

142 Gebäck – süß und pikant

154 **ANHANG**

154 Rezeptregister

155 Wichtige Adressen



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

lange Zeit wurde Fett in den Ernährungsempfehlungen eher ver-teufelt als gelobt. Wegen seines hohen Kaloriengehaltes war Fett-einsparen die vorherrschende Strategie, vor allem beim Thema Übergewicht war man lange davon überzeugt, dass allein das Fett fett mache. Aber auch bei Erkrankungen wie erhöhten Choleste-rinwerten, Bluthochdruck, Diabetes mellitus oder Herzerkran-kungen wurde zu einem sparsamen Umgang mit Fett geraten.

Dies hat sich geändert. Nach der aktuellen Studienlage muss Fett in einem neuen Licht betrachtet werden, wie unter anderem in der neuen Fett-Leitlinie der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) nachzulesen ist. Viel häufiger als die täglich verzehr-te Fettmenge sind andere Aspekte unserer Lebensführung Auslö-ser für bestimmte Erkrankungen, etwa unser hoher Konsum an zuckerhaltigen Getränken und Lebensmitteln, Stress, die geneti-sche Veranlagung, zu wenig Bewegung oder Alkohol und Rau-chen. Es kommt also auf unsere Lebens- und Ernährungsgewohn-heiten insgesamt an!

Trotzdem spielt Fett bei der Entstehung mancher Krankheiten eine Rolle. Doch ist es sinnvoll, zuerst auf die Art und dann auf die Menge der Fettaufnahme zu schauen. So können einige Fette, zum Beispiel bestimmte Pflanzenöle oder Fischöle, unsere Ge-sundheit sogar schützen. Deshalb sollten wir nicht großzügig das Fett vom Teller streichen, sondern uns überlegen, wo wir ungüns-tige Fette gegen sinnvolle, leckere Alternativen austauschen kön-nen. Das ist viel einfacher, als es im ersten Moment erscheint, und auch der Geschmack kommt dabei nicht zu kurz.



Wir achten daher auf die Art der Fette, die wir zu uns nehmen, aber auch die Kombination mit anderen Nährstoffen ist wichtig für die Wirkung von Fett. Essen wir beispielsweise Fett gemeinsam mit ballaststoffreichen Lebensmitteln, wie Gemüse, Obst oder Vollkornprodukten, werden wir schnell und nachhaltig satt. Hingegen verführt die Kombination von Fett und schnell verwertbaren Kohlenhydraten dazu, dass wir zu viel essen.

Einfach nur am Fett zu sparen, macht uns also nicht gesund und auch nicht schlank. Viel wichtiger ist die Art der Fette, die Sie zu sich nehmen, und in welcher Weise das Fett mit anderen Lebensmitteln kombiniert wird. Welche Fette Sie bevorzugen sollten und wie Sie sich gesund und ausgewogen mit der richtigen Menge an Fett ernähren, erfahren Sie in diesem Buch. Sie erhalten viele interessante Infos rund um das Thema Fett, praxistaugliche Tipps zum Einkaufen und Kochen oder auch dafür, wie Ihr Essen im Restaurant nicht zur Fettfalle wird. Zudem haben wir zahlreiche neue Rezepte entwickelt, die mit der optimalen Menge an gesundem Fett auskommen, ohne dass der Geschmack darunter leidet. Viel Freude beim Nachkochen und guten Appetit!

Ihre
Alexandra Hirschfelder
und
Sabine Offenborn



WISSENSWERTES ÜBER FETT

Fett ist Geschmacksträger und wichtig für unseren Körper. Zu viel Fett kann uns aber auch krank machen. Entscheidend ist, welche Fette wir zu uns nehmen. Aber was war jetzt nochmal gut? Gesättigt oder doch ungesättigt? In diesem Kapitel erfahren Sie, was im Fett steckt und warum unser Körper es braucht. Zudem erhalten Sie einen Überblick darüber, warum und wie Fett uns krank machen kann.



Die unterschiedlichen Fette

Fette sind für uns Lebewesen lebenswichtige Nahrungsbestandteile. Sie liefern dem Körper Energie und essenzielle Fettsäuren – also lebensnotwendige Verbindungen, die der Organismus nicht selbst herstellen kann. Zudem braucht er Fett, um fettlösliche Vitamine (Vitamin A, D, E und K) aufnehmen zu können. Und schließlich sind Fette Bestandteil von Zellen und Bausteine einiger Hormone.



1 Gramm Fett liefert 9,3 Kalorien.
1 Gramm Eiweiß oder Kohlenhydrate liefert dagegen nur 4,1 Kalorien.

Jetzt kommt das große Aber: Trotzdem sollten Sie nicht mehr als etwa ein Drittel der täglichen Kalorienmenge in Form von Fetten zu sich nehmen. Denn Fette sind Energiebomben! In ihnen stecken mehr als doppelt so viele Kalorien wie in Kohlenhydraten oder Eiweißen. Fettreiche Ernährung kann daher schnell dick machen und dann Herz, Gefäße und Gelenke belasten.

Das haben alle Fette gemeinsam

- Sie sind mit 9 Kalorien pro Gramm gute Energielieferanten.
- Fettpolster schützen unsere Organe vor Stößen.
- Fett unter der Haut schützt uns vor Kälte.
- Fette sorgen für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine.
- Die Fettzugabe verbessert den Geschmack in Speisen.

Fette kommen in unserer Nahrung fast überall vor, sowohl in tierischen Produkten als auch in pflanzlichen. Doch Fett ist nicht gleich Fett. Den Hauptteil der Nahrungsfette bilden die Triglyzeride, die aus Glycerin und drei Fettsäuren bestehen. Dabei ist jede dieser Fettsäuren jeweils mit einem Molekül Glycerin verbunden. Für die gesundheitliche Bedeutung einer Fettsäure ist die Kettenlänge entscheidend, also aus wie viel Kohlenstoff-Atomen sie besteht. Außerdem sind die Anzahl der Doppelbindungen und die Position der Doppelbindungen wichtig. Hat eine Fettsäure keine Doppelbindung, spricht man von einer gesättigten Fettsäure.

Fettsäuren mit einer Doppelbindung nennt man „einfach ungesättigt“, mit zwei Doppelbindungen „zweifach ungesättigt“ etc.

Gesättigte Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren stecken in Fleisch, Wurst und fetten Milchprodukten wie Butter und Sahne. Besonders reichlich sind sie in Fertigbackwaren oder Kokosfett enthalten. Gesättigte Fettsäuren sollten Sie nur in Maßen verzehren, denn wenn Sie zu viel davon essen, hat das verschiedene negative Auswirkungen. Allem voran wandern sie als Fettspeicher auf die Hüfte. Sie erhöhen aber auch den Cholesterinspiegel, vor allem den Gehalt an schädlichem LDL-Cholesterin. Zu viel LDL-Cholesterin wiederum sammelt sich im Blut, und es steigt die Gefahr, dass die Adern verstopfen und verkalken.

Ungesättigte Fettsäuren

Einfach ungesättigte Fettsäuren

Einfach ungesättigte Fettsäuren bilden ebenfalls eine lange Molekülkette, doch zwischen zwei fest verbundenen Teilchen sitzt eine instabile chemische Verbindung. Die Fettsäure ist an dieser Stelle ungesättigt.

Diese Fettsäuren kommen überwiegend in Pflanzen vor, zum Beispiel in Olivenöl, Raps- und Erdnussöl, Nüssen und Avocados. Der Körper braucht diese Fette für den Stoffwechsel, damit die Zellmembranen elastisch bleiben. Die wichtigste ungesättigte Fettsäure ist Ölsäure, die zudem den Cholesterinspiegel senkt.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren kann der Körper nicht selbst herstellen, wir müssen sie grundsätzlich mit der Nahrung aufnehmen. Daher nennt man sie „essenziell“. Aus ihnen werden wichtige hormonähnliche Stoffe gebildet, die im Stoffwechsel viele verschiedene Aufgaben erfüllen. Je nach dem chemi-



Omega-3-Fettsäuren sind enthalten in fettreichen Kaltwasserfischen wie Hering, Makrele, Lachs, Sardine und Thunfisch, aber auch in Lein-, Raps-, Walnussöl.



Omega-6-Fettsäuren sind enthalten in Linolsäure aus Sonnenblumen-, Maiskeim-, Soja-, Distel- und Walnussöl.

schen Aufbau der Fettsäuren unterscheidet man zwischen zwei Gruppen: Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.

Zu den **Omega-3-Fettsäuren** gehört unter anderem die Alpha-Linolensäure (ALA). Sie ist in Raps-, Walnuss- und Leinöl enthalten. Zwei weitere, besonders wirksame Omega-3-Fettsäuren – Eicosapentensäure (EPA) und Docohexaensäure (DHA) – finden sich in fettreichem Fisch wie Makrele, Hering, Lachs oder Thunfisch. Diese Kaltwasserfische sind bei einem hohen Cholesterinspiegel außerordentlich günstig: Obwohl relativ fettreich, enthalten sie sehr viel schützende Omega-3-Fettsäuren, die den LDL-Cholesterinspiegel im Blut senken. Daher spielen diese Fettsäuren bei der Vorbeugung von Arteriosklerose und als Schutz vor schweren Herzrhythmusstörungen eine wichtige Rolle. Mehrere Studien belegen, dass Omega-3-Fettsäuren vor Herzerkrankungen und dem plötzlichen Herztod schützen.

Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure) stecken meist in Pflanzenölen wie Soja-, Maiskeim-, Weizenkeim- oder Distelöl. Sie sind wichtig für unser Immunsystem – allerdings werden aus ihnen auch Botenstoffe gebildet, die Entzündungen im Körper begünstigen. Daher sollten Sie nicht zu viele Omega-6-Fettsäuren zu sich nehmen.

Das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren sollte 1 : 5 betragen, in dieser Kombination haben die Fette die beste gesundheitliche Wirkung.

Transfettsäuren

Diese Fettsäuren kommen zwar auch in natürlichen Lebensmitteln vor, etwa in Fleisch und Milchprodukten, aber nur in geringen Mengen. Sie entstehen vor allem bei der industriellen Härtung von Pflanzenölen und finden sich insbesondere in Backwaren und Frittiertem, etwa in Keksen, Croissants, Plundergebäck, Berlinern und Kräckern sowie in Pommes, Kartoffelchips und vielen Fertigprodukten wie Tütensuppen oder Frühstücksflocken.

Die eigentlich flüssigen Pflanzenöle werden gehärtet, weil sie so länger haltbar, formbar und hitzestabil sind. Dabei entstehen aus den ungesättigten Fettsäuren Transfettsäuren, die ungünstig auf den Körper wirken. Zahlreiche Studien belegen die schädlichen Wirkungen für die Gesundheit, wenn zu viele Transfettsäuren verzehrt werden: Sie erhöhen die Cholesterinwerte und infolgedessen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

In den vergangenen Jahren hat die Industrie zwar Verfahren entwickelt, die den Gehalt an Transfettsäuren senken konnten, etwa in vielen Margarinen. In billigen Fetten und daraus gefertigten Lebensmitteln können aber noch immer hohe Mengen davon enthalten sein. Für Verbraucher ist das schwer zu erkennen, da Transfettsäuren in Deutschland nicht kennzeichnungspflichtig sind. Einen Hinweis gibt es: Sind auf der Zutatenliste eines Produkts „gehärtete Fette“ aufgeführt, könnten Transfettsäuren darin enthalten sein. Wer entsprechende Lebensmittel meidet und sich auch bei Frittiertem, Fast Food und Gebäck zurückhält, ist auf der sicheren Seite.

Triglyzeride und Cholesterin

Fast alle Nahrungsfette sind Triglyzeride, die bereits beschriebene Struktur aus einem Glycerin-Molekül und drei Fettsäuren. Triglyzeride werden auch als Neutralfette bezeichnet. Wir nehmen sie ebenso wie Cholesterin zum einen über Nahrung auf, einen größeren Anteil bildet der Körper jedoch selbst. Beide gehören zu den Blutfetten.

Triglyzeride

Triglyzeride sind wichtige Energiespeicher des Körpers. Fette, die wir mit der Nahrung aufnehmen, werden vom Körper verwertet, was er nicht braucht, speichert er im Fettgewebe. Der Triglyceridwert im Blut steigt aber nicht nur an, wenn wir zu viel Fett zu uns nehmen, sondern auch, wenn wir viele schnell verwertbare Koh-

lenhydrate aufnehmen, zum Beispiel Alkohol, Limonaden, Zucker und Süßigkeiten. Bekommt Ihr Körper mehr Kohlenhydrate, als Sie gerade brauchen, muss er die überschüssige Energie speichern. Die hierfür zuständigen Speicher in der Muskulatur und der Leber sind begrenzt, also wird auch die Energie in Form von Fett gespeichert. Ein unschöner Nebeneffekt dieses Umbaus in eine andere Speicherform ist die Minderung des guten HDL-Cholesterins im Blut.

Cholesterin

Cholesterin ist ein Baustein der Zellwände und es wird benötigt, um Vitamin D, Gallensäuren für die Verdauung oder bestimmte Hormone zu bilden. Der Körper kann den fettähnlichen Stoff selbst herstellen, und tatsächlich bildet er rund zwei Drittel des Gesamtcholesterins in der Leber, ein Drittel nehmen wir mit der Nahrung auf. Insgesamt findet sich 150 bis 200 Milligramm Cholesterin pro Deziliter im Blut, es setzt sich aus gutem HDL-Cholesterin und schädlichem LDL-Cholesterin zusammen.

Lange wurde das Cholesterin aus der Nahrung für schädlicher gehalten, als es nach heutigen Erkenntnissen tatsächlich ist. Dennoch empfehlen die Fachgesellschaften, nicht zu viel davon aufzunehmen. Nur selten essen sollte man insbesondere cholesterinreiche Lebensmittel wie Eigelb und Butter sowie versteckte Fette in fettem Fleisch, fetter Wurst und in fetten Milchprodukten.

Erhöhte Blutfettwerte

Sowohl zu hohe Triglyzeridwerte als auch zu hohe Cholesterinwerte bedeuten ein höheres Risiko für Arteriosklerose und in der Folge für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Erhöhte Cholesterinwerte sind bedingt durch verschiedene Faktoren wie genetische Veranlagung, mangelnde Bewegung und die gesamte Energieaufnahme. Eine wichtige Rolle spielt aber



Cholesterin ist wichtig für unseren Organismus. Allerdings nicht so sehr, dass wir auf eine Zufuhr durch cholesterinreiche Nahrungsmittel angewiesen sind.

auch die Art und Menge der Fettsäuren in unserer Nahrung. Die Art der Fettsäuren beeinflusst die Zusammensetzung der Blutfette. Einem zu hohen Cholesterinspiegel können Sie also durch die Änderung Ihres Lebensstils sowie eine Reduzierung und die richtige Auswahl an Fetten vorbeugen.

Für zu viel Triglyzeride im Blut ist nicht nur das Gesamtfett, sondern auch eine erhöhte Zufuhr an Kohlenhydraten verantwortlich, wie oben beschrieben wurde. Hier können Omega-3-Fettsäuren helfen, denn sie sind in der Lage, den Gehalt an Triglyzeriden im Blut zu senken. Daher kann eine ballaststoffreiche und zuckerarme Ernährung mit weniger gesättigten und mehr Omega-3-Fettsäuren vorbeugend wirken.

Blutfettwerte bei gesunden Menschen

TRIGLYZERIDE	BIS 200 mg/dl (2,3 mmol)
LDL-Cholesterin	Bis 160 mg/dl (4,2 mmol)
HDL-Cholesterin	Frauen: über 45 mg/dl (1,2 mmol) Männer: über 35 mg/dl (0,9 mmol)

Welche Fette sind gesund?

Fett ist ein wichtiger Nährstoff, eine fettfreie Ernährungsweise ist nicht gesund. Aber es sollen die richtigen Fette sein, nämlich überwiegend pflanzliche, und diese in der richtigen Menge. Während früher grundsätzlich empfohlen wurde, sich fettarm zu ernähren, ist man heute etwas differenzierter. So rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, dass 30 bis 35 Prozent der täglich zugeführten Energiemenge aus Fetten bestehen soll.

Ganz oben auf der Liste sollten mehrfach ungesättigte Fette stehen. Optimal sind daher Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette sowie Nüsse. Für die Gesundheit ist auch fetter Fisch wichtig, zum Beispiel Hering, Lachs, Makrele und Thunfisch. Demgegenüber sind andere tierische Fette, wie Butter,

Sahne, fettes Fleisch, nicht förderlich für Ihre Gesundheit. Im Gegenteil, sie erhöhen die Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Verschiedene Fette in unseren Lebensmitteln

Es gibt drei große Lebensmittelgruppen, mit denen wir Fette aufnehmen:

- Pflanzliche Lebensmittel wie Samen, Nüsse und Öle
- Stark verarbeitete Lebensmittel wie Fast Food, Backwaren und viele Süßwaren
- Tierische Lebensmittel wie Fisch, Fleisch, Wurstwaren, Butter, Schmalz, Milch und Milchprodukte

Die verschiedenen Fettarten verteilen sich folgendermaßen:

- Mehrfach ungesättigte Fette: zum Beispiel in Distel-, Sonnenblumen-, Soja-, Maiskeim-, Lein- oder Fischöl
- Einfach ungesättigte Fette: zum Beispiel in Oliven-, Raps-, Avocado- oder Erdnussöl
- Gesättigte Fette: vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Butter, Käse, Sahne, Schmalz, Fleisch und Wurst, aber auch in Kokosfett oder Palmfett

Wir brauchen Vitamine ...

Wie zu Beginn des Kapitels bereits beschrieben, braucht unser Organismus Fette. Sie gehören zu den Grundnährstoffen und erfüllen verschiedene Aufgaben im Körper.

So brauchen wir unter anderem Fett, um fettlösliche Vitamine aufnehmen zu können, das sind die Vitamine A, D, E und K. Vitamine sind an zahlreichen Vorgängen in unserem Körper beteiligt. Beispielsweise wirken sie beim Aufbau von Blutzellen mit, aber auch Haut, Muskeln, Nerven und unser Immunsystem sind auf Vitamine angewiesen. Schon ein leichter Vitaminmangel kann

sich bemerkbar machen: Wir werden schneller müde, können uns schlecht konzentrieren und sind anfälliger für Erkältungen. Da unser Körper die meisten Vitamine nicht selbst herstellen kann, müssen wir sie mit der Nahrung aufnehmen.

Damit dies funktioniert, müssen wir nicht nur die richtigen Sachen essen, sondern auch auf die Kombination und auf die Zubereitung achten.

Wasserlösliche Vitamine können vom Körper recht einfach aufgenommen werden, sie verteilen sich in allen wasserhaltigen Bereichen, zum Beispiel im Blut und in den Zellzwischenräumen. Der Körper kann sie kaum speichern, ein Zuviel scheidet er wieder aus. Das bekannteste wasserlösliche Vitamin ist das Vitamin C. Dazu kommt die große Gruppe der B-Vitamine mit B1, B2, B6, B12, Niacin, Biotin, Pantothensäure und Folsäure.

... und Vitamine brauchen Fett

Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K kann unser Körper nur nutzen, wenn wir sie zusammen mit Fett zu uns nehmen. Daher gehört zum Beispiel in Möhrengemüse oder in einen Möhrensalat etwas Öl, sonst haben Sie nichts von dem wertvollen Beta-Carotin in den Möhren. Fettlösliche Vitamine können im Körper gespeichert werden.

Vitamin A (Retinol) kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor. Besonders reich an Vitamin A ist Leber, Eigelb, Butter, Käse und Milch. Vitamin A sorgt dafür, dass die Zellerneuerung gut funktioniert und hält so unsere Haut gesund. Auch unsere Augen brauchen Vitamin A, um in der Dämmerung gut sehen zu können.

Die Vorstufe von Vitamin A, das Beta-Carotin und andere Carotine, findet sich auch in Pflanzen. Möhren, Paprika und grüne Blattgemüse sind besonders carotinreich. Der Körper kann sie zum Teil in wirksames Vitamin A umwandeln, doch dafür braucht er Fett.



Fettlösliche Vitamine können im Körper gespeichert werden.

Vitamin E schützt unsere Körperzellen und ist Bestandteil aller Zellmembranen. Es verhindert, dass sich freie Radikale an die Zellen anlagern, die zu Schädigungen und im weiteren Verlauf zu Krankheiten wie Krebs oder Arteriosklerose führen können. Vitamin E kommt in Speiseölen wie Weizenkeim- und Sonnenblumenöl sowie in Nüssen und Samen vor.

Vitamin K ist für unsere Blutgerinnung notwendig. Reich an Vitamin K sind vor allem grüne Gemüse wie Kohl, Blattsalate und Spinat.

Vitamin D stärkt unsere Knochen und hat einen positiven Einfluss auf die Muskelkraft. Der Körper kann es durch Sonneneinstrahlung selbst bilden, wenn Sie oft genug in der Sonne sind, sind Sie daher nicht unbedingt auf eine Zufuhr über die Nahrung angewiesen. Vitamin D ist in Leber, Eiern und fettreichen Fischen wie Makrele oder Hering enthalten.

Zuviel Fett kann krank machen

Nun kennen Sie den Unterschied zwischen gesunden und ungesunden Fetten und Sie wissen, dass Fett für verschiedene Aufgaben im Körper notwendig ist. Es wurde auch bereits gesagt, dass es auf die Qualität des Fettes und auf die Menge ankommt, wenn Sie sich gesund ernähren wollen. Doch wie soll sich der Fettkonsum idealerweise gestalten? Im folgenden Kapitel „Im Alltag fettbewusst essen“ bekommen Sie dazu viele praktische Hinweise. Hier möchten wir nur kurz darauf eingehen, was passiert, wenn Sie es mit dem Fett übertreiben.

Übergewicht

Ob gesättigt oder ungesättigt – alle Fette können dick machen, wenn Sie mehr davon essen, als Sie verbrennen. Besonders ungut ist es, wenn Sie gleichzeitig mit dem Fett auch leicht verwertbare

Kohlenhydrate, also Zucker, Gebäck, Süßigkeiten und Limonade zu sich nehmen. Denn dann passiert Folgendes: Die Kohlenhydrate gelangen in Form von Zucker (Glukose) ins Blut und der Blutzuckerspiegel steigt sehr stark an. Der Körper reagiert darauf, indem er reichlich Insulin ausschüttet, das dafür sorgt, dass der Zucker auf die Zellen verteilt wird und verbraucht werden kann. Überschüssige Glukose, die keinen Platz mehr in den Zellen findet, wird im Fettgewebe eingelagert.

Die Fettspeicher werden also immer voller, Sie werden immer schwerer. Und Übergewicht ist häufig ein Wegbereiter für weitere Krankheiten, insbesondere wenn es über einen längeren Zeitraum besteht. So begünstigt es, wie Sie bereits gelesen haben, Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Arteriosklerose und auch die Entstehung von Krebs.

Dazu kommt, dass Fett eine hohe Energiedichte besitzt. Es ist also sehr kalorienreich und sättigt dabei nicht besonders gut. Wenn Sie sehr fetthaltig essen, müssen Sie daher vergleichsweise viel essen, damit Sie satt werden. Dadurch besteht die Gefahr, dass Sie mehr Energie aufnehmen, als Sie verbrauchen.

Wie viel Energie Sie brauchen, hängt von Ihrem Lebensstil ab. Haben Sie einen Schreibtischjob und verbringen Ihre Freizeit gerne vor dem Fernseher und Computer, braucht Ihr Körper nicht besonders viel Energie. Treiben Sie aber regelmäßig Sport oder fahren mit dem Fahrrad zur Arbeit, erhöht das Ihren Energieverbrauch. Die folgenden Durchschnittswerte können als Anhaltspunkt dienen: So brauchen Frauen durchschnittlich 1.800 bis 2.200 Kilokalorien am Tag, bei Männern schwankt der Energiebedarf zwischen 2.000 und 2.500 Kilokalorien.

Die meisten Menschen essen mehr – führen also mehr Energie zu –, als sie verbrauchen. Hier schlagen auch Kleinigkeiten zu Buche. Wenn Sie zum Beispiel jeden Tag nur 200 Kalorien (das entspricht nicht einmal einem Schokoriegel!) mehr zu sich neh-



Sie können eine Menge Fett essen, bevor Sie ein Sättigungsgefühl verspüren!



Die Grundregel ist ganz einfach: Nehmen Sie nur so viele Kalorien zu sich, wie Sie auch verbrauchen.

men, als Sie verbrennen, bringen das nach nur einem Jahr ein Plus von 73.000 Kalorien auf Ihr Kalorienkonto. Das sind rund 8 Kilogramm mehr auf der Waage.

Um Übergewicht vorzubeugen oder Gewicht zu reduzieren, sollten Sie daher auf eine ausgeglichene Energiebilanz achten, also das Richtige essen und sich mehr bewegen. Das Richtige essen bedeutet, eine gute Auswahl, eine gute Qualität und die richtige Menge an Fetten und Kohlenhydraten. Indem Sie sich mehr bewegen, regen Sie Ihren Stoffwechsel an und verbrennen mehr Energie.

Diabetes mellitus Typ 2

Diabetes mellitus Typ 2 zählt zu den häufigsten chronischen Krankheiten, und die Zahl der Neuerkrankungen steigt immer weiter an. Die Folge eines nicht oder schlecht eingestellten Diabetes können Herzinfarkt, Schlaganfall, arterielle Durchblutungsstörungen, Schäden an den Augen und in der Niere sein. Die Ursachen für eine Erkrankung an Diabetes mellitus Typ 2 sind in den meisten Fällen Veranlagung und Lebensstil. Viele an Diabetes mellitus Typ 2 erkrankte Patienten haben Übergewicht und nehmen zu viele leicht verwertbare Kohlenhydrate zu sich.

Vermutlich führt eine hohe Zufuhr an gesättigten Fettsäuren dazu, dass weniger Insulin aus der Bauchspeicheldrüse freigesetzt wird und dass die Zellen weniger sensibel auf das Insulin reagieren. Das Resultat ist eine schlechtere Verbrennung der Kohlenhydrate. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren scheinen diesen Effekt aufzuheben und die Kohlenhydratverbrennung fördern.

Es gibt momentan keinen Hinweis darauf, dass man mit einer Reduktion der Fettzufuhr einer Erkrankung an Diabetes mellitus vorbeugen kann.

Bluthochdruck

Bluthochdruck kann unter anderem entstehen, wenn der Gehalt an Blutfetten in den Arterien zu hoch ist. Der Druck auf die Gefäßwände steigt, weil vom Herzen das Blut durch die immer enger werdenden Gefäße gedrückt werden muss. Weniger gesättigte Fettsäuren und Transfettsäuren in der Nahrung, dafür mehr Lebensmittel mit Omega-3-Fettsäuren können das Risiko für Bluthochdruck senken.

Rheuma

Die Bildung von Botenstoffen, die Entzündungen auslösen, können durch die Ernährung beeinflusst werden. Wird zum Beispiel Arachidonsäure in hohen Mengen verzehrt, fördert sie die Entstehung von Entzündungen. Arachidonsäure ist eine Omega-6-Fettsäure, die in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Omega-3-Fettsäuren wiederum können bei ausreichender Zufuhr die Entstehung von Entzündungen hemmen. Menschen mit einer Rheumaerkrankung wird daher empfohlen, fettreiche, tierische Lebensmittel nur selten (maximal zwei Portionen Fleisch oder Wurst in der Woche) zu verzehren und dafür zweimal in der Woche eine Portion fettreiche Kaltwasserfische wie Makrele, Hering, Lachs zu essen. Ergänzend sollten Raps-, Soja-, Walnuss- und Leinöl in der Küche verwendet werden, denn auch diese sind reich an Omega-3-Fettsäuren.

Fettleber

Der Name lässt es zwar vermuten, doch die Entstehung einer Fettleber hat nichts mit einer fettreichen Ernährung zu tun, auch wenn Übergewicht ganz allgemein die Bildung einer Fettleber begünstigt. Vielmehr ist diese häufige Erkrankung Folge von mangelnder Bewegung, erhöhtem Alkoholkonsum und einem hohen Verzehr an schnell verwertbaren Kohlenhydraten wie Zucker.

LIEBLINGSREZEPTE MIT DER RICHTIGEN MENGE FETT

Unsere Rezepte sind fettarm, aber nicht fettfrei. Die richtige Menge an hochwertigen Pflanzenölen und eine sehr sparsame Verwendung von Lebensmitteln mit tierischen Fetten sorgen nämlich für einen ausgewogenen Mix – ohne dass der Geschmack darunter leidet!



SUPPEN

Paprikacremesuppe

Rezeptfoto auf Seite 71

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Eine Portion enthält:

154 Kilokalorien	14 g Kohlenhydrate
5 g Eiweiß	5 g Ballaststoffe
8 g Fett	

Zutaten für 4 Portionen

2 rote Paprikaschoten
1 Möhre
1 kleines Stück Knollensellerie
1 mittelgroße Kartoffel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
2 Zweige frischer Thymian
500 ml Gemüsebrühe
200 ml Vollmilch
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- 1 Die Paprikaschoten halbieren und putzen. Möhren, Sellerie und Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2 Olivenöl im Topf erhitzen, das Gemüse nach und nach zugeben und in dem Öl anschwitzen. Thymian und die Gemüsebrühe zugeben. Alles aufkochen und 15 Minuten bei geringer Hitze garen. Anschließend den Thymian wieder herausnehmen.
- 3 Den Topf vom Herd nehmen, die Milch zugeben und die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Sie können die Suppe auch als gelbe Paprikasuppe zubereiten: Dafür verwenden Sie zwei gelbe Paprikaschoten, lassen den Thymian weg und geben einen halben Teelöffel Curry zu.



Orientalischer Tomateneintopf

Rezeptfoto auf Seite 77

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Eine Portion enthält:

217 Kilokalorien	23 g Kohlenhydrate
9 g Eiweiß	7 g Ballaststoffe
10 g Fett	

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Zucchini
1 Aubergine
2 Kartoffeln
2 EL Olivenöl
840 g geschälte Tomaten (Dose)
1 Chilischote
5 getrocknete Tomaten
1 Lorbeerblatt
800 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Kreuzkümmel, gemahlen
Korianderpulver
200 g Kichererbsen (Dose)

Zubereitung

- 1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und würfeln. Kartoffeln schälen und würfeln.
- 2 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Die Tomaten zugeben und mitdünsten.
- 3 Die Chilischote waschen, abtrocknen und mit einem scharfen Messer halbieren, die Kerne vorsichtig entfernen und die Schote sehr fein würfeln. Die getrockneten Tomaten ebenfalls fein würfeln. Beides mit dem Lorbeer zur Suppe geben. Die Gemüsebrühe zufügen und 25 Minuten köcheln lassen.
- 4 Den Eintopf würzen und die Kichererbsen zugeben. Weitere 5 Minuten kochen lassen. Nochmals abschmecken und servieren.

Nudelsalat mit Thunfisch und Rucola

Rezeptfoto auf Seite 83

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Eine Portion enthält:

310 Kilokalorien	39 g Kohlenhydrate
21 g Eiweiß	3 g Ballaststoffe
8 g Fett	

Zutaten für 4 Portionen

150 g Nudeln (z. B. Penne)
400 g dicke weiße Bohnen (Dose)
2 rote Zwiebeln
1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
50 g Rucola
2 EL grüne Oliven
2 EL Weinessig
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- 1 Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb geben und kalt abspülen.
- 2 Die Bohnen in ein Sieb geben, kurz abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Den Thunfisch abtropfen lassen und in kleine Stücke zerteilen. Rucola waschen und trocken schleudern. Alle bisherigen Zutaten mit den Oliven vermischen.
- 3 Aus Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren und mit dem Salat vermischen.





BROTAUFSTRICHE

Frischkäse ohne Milch

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Einweichzeit: über Nacht

Eine Portion enthält:

261 Kilokalorien	10 g Kohlenhydrate
9 g Eiweiß	1 g Ballaststoffe
20 g Fett	

Zutaten für 4 Portionen

175 g Cashewkerne
 Saft von 1 Zitrone oder 20 ml Apfelessig
 Salz, Pfeffer
 gehackte Kräuter
 gehackte Lauchzwiebel
 gehackte Walnüsse

Zubereitung

- 1 Die Cashewkerne mit reichlich kaltem Wasser in eine Schüssel geben und abgedeckt über Nacht einweichen.
- 2 Das überschüssige Wasser abgießen und beiseite stellen. Cashewkerne mit dem Zitronensaft in einen Standmixer oder eine hohe Rührschüssel geben. Wenig von dem Wasser dazugeben, gerade so viel, dass sich die Kerne gut zu einer cremigen Masse pürieren lassen. Die Masse soll nicht zu weich werden.
- 3 Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Kräutern, Lauchzwiebeln und Walnüssen mischen.

Linsenaufstrich

Rezeptfoto auf Seite 95

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Eine Portion enthält:

33 Kilokalorien	4 g Kohlenhydrate
3 g Eiweiß	2 g Ballaststoffe
0 g Fett	

Zutaten für 10 Portionen

100 g rote Linsen
 200 ml Gemüsebrühe
 1 TL Thymian
 1 TL Oregano
 2 EL Tomatenmark
 Pfeffer
 Salz

Zubereitung

- 1 Linsen in der Brühe aufkochen. Nach 10 Minuten Thymian und Oregano zugeben. 5 Minuten weiterkochen. Die Linsen sollten sehr weich sein. Wenn die Flüssigkeit vorher verkocht ist, noch ein wenig Gemüsebrühe oder etwas Wasser zugeben.
- 2 Nach dem Kochen die Linsen in ein hohes Gefäß geben und das Tomatenmark zufügen. Mit einem Pürierstab sehr fein pürieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Frühlingsgemüse-Tarte mit Ziegenfrischkäse

Rezeptfoto auf Seite 101

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

Eine Portion enthält:

525 Kilokalorien	58 g Kohlenhydrate
25 g Eiweiß	9 g Ballaststoffe
21 g Fett	

Zutaten für 6 Portionen

250 g Mehl Type 1050

2 TL Backpulver

½ TL Salz

40 ml Olivenöl

3 Eier

200 g Erbsen (TK)

200 g Spinat (TK)

1 Bund Lauchzwiebeln

1 Kohlrabi

1 Fenchelknolle

150 g Joghurt (3,5 %)

50 ml Vollmilch

1 Bund Basilikum

Salz

Pfeffer

60 g Ziegenfrischkäse

2 EL geriebener Pecorino

Zubereitung

1 Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und mit Salz, 3 bis 4 EL Wasser, Olivenöl und 1 Ei zu einem glatten Teig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und eine Quicheform oder runde Backform (26 cm) großzügig damit auskleiden.

2 Das tiefgekühlte Gemüse auftauen. Die Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Fenchelknolle halbieren, den Strunk herausschneiden und den Rest in Streifen schneiden.

3 Kohlrabi, Lauchzwiebeln und Fenchel 2 Minuten in ganz wenig Wasser dünsten, salzen und abkühlen lassen. Das Gemüse auf dem Teig verteilen.

4 Die restlichen Eier, Joghurt und Milch glattrühren. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, fein schneiden und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und über das Gemüse geben. Die Teigränder locker überklappen. Den Ziegenkäse mit einem Teelöffel auf der Tarte verteilen und mit geriebenem Pecorino bestreuen.

5 Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 30 Minuten backen.

TIPP

Pecorino ist ein sehr würziger Hartkäse aus Schafsmilch. Wer es milder mag, verwendet stattdessen Parmesan.



FLEISCH- UND GEFLÜGELGERICHTE

Lasagne

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Backzeit: 45 Minuten

Eine Portion enthält:

520 Kilokalorien	47 g Kohlenhydrate
41 g Eiweiß	7 g Ballaststoffe
18 g Fett	

Zutaten für 4 Portionen

200 g Lasagneblätter
1 EL Olivenöl
300 g Tatar
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
500 g stückige Tomaten (Dose)
1 rote Paprikaschote
50 g getrocknete Tomaten
50 g schwarze Oliven
Thymian, getrocknet
Majoran, getrocknet
Basilikum, getrocknet
20 g Paniermehl
30 g Parmesankäse
125 g Mozzarella

Zubereitung

1 Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Tatar darin anbraten. Knoblauch schälen, fein hacken und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten aus der Dose zufügen und köcheln lassen, während die anderen Zutaten vorbereitet werden.

2 Die Paprika putzen und ebenso wie die getrockneten Tomaten und Oliven fein würfeln und zur Hackfleischsauce geben. Mit Thymian, Majoran, Basilikum, Pfeffer und Salz abschmecken.

3 Den Boden einer Auflaufform mit ein wenig Sauce bestreichen und mit Lasagneplatten auslegen. Immer im Wechsel Sauce und Nudeln schichten und mit der Sauce abschließen. Den Parmesan und das Paniermehl gleichmäßig darüber streuen und den gewürfelten Mozzarella darauf geben.

4 Im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten bei 180 °C backen. Nach dem Backen Lasagne aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, damit sie sich besser schneiden lässt. Dann servieren.

Frikadellen mit Kartoffelsalat

Rezeptfoto auf Seite 115

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zeit zum Durchziehen: 2 Stunden

Eine Portion enthält:

499 Kilokalorien	45 g Kohlenhydrate
30 g Eiweiß	3 g Ballaststoffe
21 g Fett	

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kartoffeln

1 Zwiebel

150 g Joghurt (3,5 % Fett)

50 g Salatcreme (25 % Fett)

1 TL Senf

1 TL Zucker

2 EL Essig

2 EL Gewürzgurkensud

1 Salatgurke (Bio)

50 g Gewürzgurken

400 g Rinderhack

40 g Paniermehl

60 g Magerquark

Salz

Pfeffer

Chilipulver

Majoran

1 EL Rapsöl

2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

1 Die Kartoffeln mit der Schale 20 bis 30 Minuten garen. Abdampfen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein hacken und zugeben.

2 Aus dem Joghurt, Salatcreme, Senf, Zucker, Essig und Gewürzgurkensud das Dressing rühren und unter die Kartoffeln mischen.

3 Die Salatgurke waschen, abtrocknen und mit Schale in dünne Scheiben schneiden. Gewürzgurken ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Beides untermischen. Den Kartoffelsalat für 2 Stunden ziehen lassen, dann nochmals abschmecken.

4 Das Hackfleisch mit Paniermehl, Quark und Gewürzen in eine Schüssel geben und gut vermengen.

5 Aus der Hackmasse 8 Frikadellen formen und im Rapsöl gut durchbraten. Gemeinsam mit dem Kartoffelsalat servieren.



FISCHGERICHTE

Brathering mit Kartoffelsalat

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Eine Portion enthält:

517 Kilokalorien	37 g Kohlenhydrate
36 g Eiweiß	3 g Ballaststoffe
25 g Fett	

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kartoffeln

2 Zwiebeln

200 ml Gemüsebrühe

2 EL Weinessig

1 Prise Zucker

1 TL Senf

Salz

Pfeffer

4 grüne Heringe

2 EL Mehl

3 EL Rapsöl

1 Bund Schnittlauch

Zubereitung

1 Die Kartoffeln mit der Schale garen, etwas abkühlen lassen und die Schale entfernen. Dann in Scheiben schneiden.

2 Die Zwiebeln würfeln und zugeben. Die warme Gemüsebrühe mit Essig, Zucker, Senf, Salz und Pfeffer verrühren und über die Kartoffeln geben. Vorsichtig vermengen und durchziehen lassen.

3 Die Heringe salzen und in Mehl wenden und einer Pfanne in 1 EL Rapsöl von beiden Seiten braten.

4 Vor dem Servieren Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Mit 2 EL Rapsöl zum Kartoffelsalat geben, untermischen und nochmals abschmecken.

Lecker-Ohne-Schlemmerfilet

Rezeptfoto auf Seite 127

Zubereitungszeit: 55 Minuten

Eine Portion enthält:

454 Kilokalorien	21 g Kohlenhydrate
45 g Eiweiß	5 g Ballaststoffe
21 g Fett	

Zutaten für 4 Portionen

500 g Seelachsfilet
1 EL Zitronensaft
Salz
200 g Zucchini
200 g Auberginen
200 g Champignons
1 Knoblauchzehe
50 g getrocknete Tomaten in Öl
1 EL Olivenöl
125 g passierte Tomaten
Salz
Pfeffer
40 g Paniermehl
125 g Mozzarella

Zubereitung

- 1 Den Seelachs waschen, gut abtrocknen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. In eine Auflaufform geben.
- 2 Zucchini, Aubergine und Champignons putzen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. Die getrockneten Tomaten fein würfeln.
- 3 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Knoblauch und getrocknete Tomaten zugeben und 2 Minuten weiterbraten. Das Tomatenpüree zugeben und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Das Gemüse mit dem Pürerstab fein pürieren, Paniermehl unterrühren und alles auf das Fischfilet geben. Mozzarella in Scheiben schneiden und darauf legen.
- 5 Im Backofen bei 180 °C etwa 25 Minuten garen.



DESSERTS

Joghurt-Orangen-Mousse

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kühlzeit: 30 Minuten

Eine Portion enthält:

240 Kilokalorien	33 g Kohlenhydrate
14 g Eiweiß	1 g Ballaststoffe
4 g Fett	

Zutaten für 4 Portionen

400 ml Orangensaft
4 EL brauner Zucker
40 g Speisestärke
500 g Magerquark
100 ml Vollmilch
40 g Zartbitterschokolade

Zubereitung

- 1 Von dem Orangensaft 2 EL abnehmen und mit Zucker und Speisestärke verrühren. Den restlichen Saft aufkochen, mit der angerührten Stärke binden, nochmals aufkochen lassen, in ein Gefäß geben und im Kühlschrank 30 Minuten abkühlen lassen.
- 2 Die Milch mit dem Quark verrühren, dann den angedickten Saft gut unterschlagen. Die Creme in vier Schüsseln geben, Schokolade raspeln und darüber streuen.

Bananen-Tiramisu

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Eine Portion enthält:

245 Kilokalorien	33 g Kohlenhydrate
13 g Eiweiß	1,5 g Ballaststoffe
6 g Fett	

Zutaten für 6 Portionen

100 g Löffelbiskuits
60 ml Espresso
1 EL Vanillesirup
2 Bananen
Zitronensaft
2 EL Zucker
500 g Magerquark
4 EL Kakao

Zubereitung

- 1 Die Hälfte der Löffelbiskuits in eine eckige Form legen. Espresso und Sirup verrühren und die Hälfte der Mischung auf die Biskuits träufeln.
- 2 Bananen schälen und in Stücke schneiden, in ein hohes Gefäß geben, Zitronensaft und Zucker zugeben, fein pürieren.
- 3 Quark mit Bananenpüree vermengen und die Hälfte auf die Löffelbiskuits verteilen. Darüber wieder eine Schicht Löffelbiskuit geben, tränken und den Rest der Bananenquarkmasse darüber geben.
- 4 Zum Schluss mit dem Kakaopulver bestreuen und bis zum Verzehr im Kühlschrank kühlen.

GEBÄCK – SÜSS UND PIKANT

Süßkartoffelbrot mit Walnüssen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Backzeit: 50 Minuten

Eine Portion (Scheibe) enthält:

146 Kilokalorien 20 g Kohlenhydrate

4 g Eiweiß 1 g Ballaststoffe

5 g Fett

Zutaten für 1 Brot (15 Scheiben)

300 g Süßkartoffeln

50 g Ahornsirup

¼ TL Zimt

¼ TL gemahlener Ingwer

1 Ei

80 ml Milch (3,5 % Fett)

250 g Mehl

2 TL Backpulver

½ TL Salz

100 g Walnüsse

Zubereitung

1 Die Süßkartoffeln schälen und würfeln. In Wasser 15 bis 20 Minuten weich kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln pürieren.

2 Alle Zutaten außer den Walnüssen in eine Schüssel geben und mit den Knethaken eines Mixers zu einem glatten Teig verkneten. Die Walnüsse grob hacken und ebenfalls unter den Teig unterkneten.

3 Eine Kastenform einfetten und den Teig einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 50 Minuten backen.

TIPP

Das Süßkartoffelbrot schmeckt mit gut mit Marmelade, aber auch mit herzhaftem Belag wie dem Linsenaufstrich von Seite 93.

Möhren-Käse-Muffins

Rezeptfoto auf Seite 145

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

Eine Portion enthält:

191 Kilokalorien	21 g Kohlenhydrate
7 g Eiweiß	3 g Ballaststoffe
9 g Fett	

Zutaten für 8 Stück

200 g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Salz
150 ml Milch (3,5 % Fett)
40 ml Olivenöl
1 Ei
400 g Möhren
1 TL Kräuter der Provence
50 g geriebener Bergkäse
1 TL gehobelte Haselnüsse

Zubereitung

1 Mehl mit Backpulver und Salz mischen. Milch, Öl und Ei verquirlen und unter die Mehlmischung rühren. Die Möhren schälen, fein raspeln und unterrühren. Die Kräuter und den Käse unter den Teig rühren.

2 Eine Muffinform einfetten oder mit Papierförmchen auslegen. Den Teig einfüllen, mit den Haselnüssen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 30 Minuten backen.



ANHANG

Rezeptregister

Suppen

- Paprikacremesuppe 70
- Asiatische Süßkartoffel-Spinat-Suppe 72
- Limetten-Joghurt-Suppe mit Huhn 74
- Orientalischer Tomateneintopf 75
- Türkische Linsensuppe mit Minzjoghurt 76
- Grüne Spargelcremesuppe mit Lachs 78
- Cremige Maronensuppe mit gebratenen Pilzen 79
- Lauch-Käse-Suppe mit Hackfleisch 80

Salate

- Linsensalat mit Papayadressing 81
- Nudelsalat mit Thunfisch und Rucola 82
- Selleriesalat mit Walnuss-Birnen-Sauce 84
- Schmorgemüsesalat 85
- Fruchtiges Taboulé 86
- Kürbis-Apfel-Salat 88
- Matjessalat mit Cranberrys 89
- Bunter Salat 89
- Sommersalat 90
- Endiviensalat mit Kartoffeldressing 92

Brotaufstriche

- Frischkäse ohne Milch 93
- Linsenaufstrich 93
- Maisdip 94
- Mediterraner Hüttenkäse 94
- Frischkäse mit Lachs 96
- Hummus mit Curry 96
- Bohnendip 98

Vegetarisches

- Würzige Gemüsebolognese 99
- Frühlingsgemüse-Tarte mit Ziegenfrischkäse 100
- Asiatische Spargelpfanne 102
- Gemüsereis mit Ofentomaten 103
- Pilzstrudel mit Kräuterjoghurt 104
- Möhren-Senf-Ragout mit Ei 105
- Polentagratin mit Gemüse 106
- Süßkartoffelspaghetti mit Olivenpesto 108
- Bandnudeln mit Spinat und Mandelsauce 110

Fleisch- und Geflügelgerichte

- Lasagne 111
- Geschnitzeltes mit Champignons und Spätzle 112
- Schweinelenochen mit Rahmsauce 113
- Frikadellen mit Kartoffelsalat 115
- Indisches Hähnchencurry 116
- Kasseler mit Sauerkraut und Senfsauce 118
- Hühnerfrikassee mit Safranreis 119
- Putenspieße mit Gemüseweizen 120
- Lammsteaks mit mediterranem Gemüse 122
- Irish Stew 123
- Grillspieße mit Chutney 124

Fischgerichte

- Brathering mit Kartoffelsalat 125
- Lecker-Ohne-Schlemmerfilet 126
- Asiatisches Wokgemüse mit Garnelen 128

Fisch auf Kürbis-Lauch-Bett mit Ofen-	
kartoffeln	130
Fischgratin mit grünem Gemüse	131
Lachsburger mit Balsamicoschalotten	132
Pikanter Thunfisch mit Tomatensauce	134

Desserts

Joghurt-Orangen-Mousse	135
Bananen-Tiramisu	135
Mango-Eiscreme	136
Hirsecreme mit Pflaumen	136
Quarkklößchen mit Backobst	137
Marinierte Sommerfrüchte	137
Erdbeeren mit Vanillecreme	138
Buttermilchgelee mit Blutorangen	138
Rhabarber-Hafer-Gratin	140
Beerenquark mit Chiasamen	140

Gebäck – süß und pikant

Süßkartoffelbrot mit Walnüssen	142
Möhren-Käse-Muffins	143
Schnittlauch-Kartoffel-Brötchen	144
Apfel-Zimt-Waffeln	146
Quarkkuchen mit Orangen	148
Schneller Birnenkuchen	149
Schokoladengugelhupf mit Kirschen	150
Kernige Nussmuffins	152
Schokoladenkuchen	152
Grundrezept Mürbeteig mit Rapsöl	153
Grundrezept Rührteig mit Rapsöl	153

Wichtige Adressen

Ernährungsberater

Hier finden Sie Adressen qualifizierter Ernährungsberater:

www.vdd.de

Verband der Diätassistenten

www.vdoe.de

Verband der Oekotrophologen

www.vfed.de

Verband für Ernährung und Diätetik

Weiterführende

Ernährungsinformationen

www.dge.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

www.aid.de

Infodienst für Ernährung und Verbraucherschutz

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-893-7 (Print)

ISBN 978-3-8426-8771-4 (EPUB)

ISBN 978-3-8426-8770-7 (PDF)

Fotos:

Titelfoto und Rezeptfotos: Tobias Franz, Franz und Späth GbR – Büro für Gestaltung, Lübeck, www.fusbfgr.de: 1, 2/3, 4/5, 20/21, 59, 68/69, 71, 73, 77, 83, 87, 91, 95, 97, 101, 107, 109, 115, 117, 121, 127, 129, 133, 139, 141, 145, 147, 151, 156

123rf.com: margouillat: 43; Monika Adamczyk: 47; Eva Gruendemann: 82; librakv: 84; teen00000: 98; Monika Adamczyk: 110; Elena Elisseeva: 124; Roman Shyshak: 130; Jill Battaglia: 143; daphoto: 146;

Fotolia.com: Sea Wave: 6/7; dream79: 52; lisa870: 65; Igor Dutina: 79; Yvonne Bogdanski: 80; Agentur Kröger: 88; Nessi: 92; Tinka: 108; Cogipix: 112; Mikko Pitkänen: 119; matka_Wariatka: 149; Sonia Sorbi: 150

© 2016 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Kerker + Baum Büro für Gestaltung, Hannover

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Alexandra Hirschfelder ist gelernte Köchin und staatlich geprüfte Diätassistentin. Seit vielen Jahren betreut sie Menschen mit ernährungsabhängigen Erkrankungen im stationären und ambulanten Bereich. Alexandra Hirschfelder ist zertifiziertes Mitglied im Verband der Diätassistenten und Diätassistentin für allergologische Ernährungstherapie, VDD (Verband der Diätassistenten). Bei lecker-ohne.de ist sie für die Rezeptentwicklung und Forumsfragen federführend.



Sabine Offenborn berät als staatlich geprüfte Diätassistentin Patienten mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten in ihrer eigenen Praxis. Sie ist Mitglied in den relevanten Berufsverbänden und durch regelmäßige Fort- und Weiterbildung im Besitz des Fortbildungszertifikates VDD.



Im Mai 2009 gründeten die Autorinnen das Online-Portal lecker-ohne.de, mit Rezepten und Informationen rund um spezielle Ernährungsthemen.

Ebenfalls erschienen:



144 Seiten
ISBN 978-3-89993-864-7
€ 19,99 [D]



144 Seiten
ISBN 978-3-89993-884-5
€ 19,99 [D]

Richtig Low Fat heißt das richtige Fett einsparen

Fett macht fett? Schädigt die Gesundheit? Kein anderes Lebensmittel hat einen so schlechten Ruf. Sollte man Fett also besser komplett vom Speiseplan verbannen? Nicht ganz: Die Ernährungsexpertinnen Alexandra Hirschfelder und Sabine Offenborn von lecker-ohne.de erklären den Unterschied zwischen guten und eher ungünstigen Fetten. Die Autorinnen warnen vor typischen Fettfallen und zeigen, wie Fett sinnvoll eingespart werden kann. Das Herzstück des Buchs: viele gesunde Lieblingsrezepte, die beweisen, wie einfach und vor allem lecker man auch mit wenig Fett kochen kann. Perfekt für alle, die sich bewusst und fettarm ernähren wollen.

Ein Ratgeber, der Licht in den Dschungel der Fette bringt:

- Gutes Fett – schlechtes Fett: Welche Fettarten stecken in unserer Nahrung?
- Trendthema fettarmes Essen: viele Lieblingsrezepte in schmackhafter Low-Fat-Version
- Fettentschärfte Leckereien, die garantiert gelingen
- Alle Rezepte vom lecker-ohne.de-Team entwickelt, gekocht und auf Geschmack getestet
- Harte Fakten: Kilokalorien, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe pro Portion angegeben

www.humboldt.de

ISBN 978-3-89993-893-7



9 783899 938937 19,99 EUR (D)

**Fettarm kochen geht leicht.
Mit diesem Buch geht es
auch noch lecker.**