

Fettspar-Tipps

- Fertigdressings mit hohem Fettgehalt durch fettarme, selbst gemachte Salatsaucen ersetzen.
- Beim Binden von Saucen und Suppen anstatt zur Mehlschwitze oder zum Saucenbinder zu greifen, beispielsweise gegartes Gemüse (Möhren, Zwiebeln)pürieren, diese geben eine cremig, pikante Konsistenz.
- Anstatt Sahne & Creme fraiche zu verarbeiten, eher mageren Frischkäse, Joghurt, Kondensmilch (4%) oder sogar Milch oder Kokosmilch verwenden.
- Fettarme Käse- und Quarksorten bevorzugen, so sparen Sie an versteckten Fetten.
- Magerquark lässt sich mit kohlensäurereichem Mineralwasser cremig aufschlagen.
- Kartoffelsalat und Co. schmecken auch mit Saucen aus Joghurt, saurer Sahne oder Dickmilch - alternativ zur Mayonnaise.
- Legen Sie gebratenes auf Fett aufsaugendes Küchenpapier, so lässt sich das Bratfett um einiges verringern.
- In Aufläufen kann man die Sahnesauce gut durch ¼ Liter Milch, vermischt mit 2-3 EL mageren Frischkäse ersetzen. Zum Überbacken fettarmen Käse mit geriebenem Gemüse und Vollkorn-Semmelbröseln verwenden.
- Fettsparende Zubereitungsarten sind grillen, dünsten, dämpfen, braten im Bratschlauch, garen in Alufolie, Römertopf, Teflon- beschichtete Pfannen.
- Brühen werden fettarm, wenn man sie erkalten lässt und die hart gewordene Fettschicht abschöpft oder im warmen Zustand mit rauf gelegtem Küchenpapier entfetten.
- Braten in Tomatensaft oder mit Tomatenmark schmoren.
- Werden Sie zum Geizhals beim Streichfett, morgens und abends jeweils nur 10g.
- Zur Cholesterineinsparung statt ganzer Eier nur das Eiweiß verwenden.
- Zum Binden von Hackfleisch kann auf Eier verzichtet werden, wenn Magerquark eingesetzt wird: 500 g Hackfleisch +50 g Magerquark, wie gewohnt würzen und verarbeiten.
- Den Zuckerkonsum einschränken, in dem die Hälfte der gewohnten Menge genommen wird.

- Öl- und Fettmengen zur Dosierung mit TL abmessen.
- Fleisch und Fisch naturell braten, nicht panieren, denn gut gewürzt schmeckt es auch ohne Panade.
- Belegen Sie Ihr Brot nicht nur mit Wurst und Käse, häufiger mit Tomaten-, Gurken- und Radieschenscheiben.
- Streichfett kann durch Senf, Tomatenmark, Kräuterquark, Magerquark oder fettarmen Frischkäse ausgetauscht werden.
- Wählen Sie bei Fleisch- und Wurstwaren magere Produkte wie Bratenaufschnitt, Lachsschinken, Fleisch in Aspik usw.

Ziel ist es daher, auf Dauer das Ernährungsverhalten umzustellen und eingefahrene Gewohnheiten, wie zum Beispiel fettreiches Kochen, aber auch Frustessen oder Essen aus Langeweile, in den Griff zu bekommen.

Wer dies nicht alleine schafft, dem fällt es vielleicht leichter in einer Gruppe abzunehmen oder Unterstützung bei Ernährungsberatern zu suchen.

Die Voraussetzung für eine Gewichtsabnahme und eine gesunde, fettarme Ernährung ist unsere Psyche.

Wir müssen vom Kopf her soweit sein und den Willen haben eine Gewichtsabnahme zu erreichen und den dahinter stehenden Erfolg zu genießen ohne wieder in alte Verhaltensmuster zurück zu fallen.