



Sommerfit mit fettarmer Küche

Herz und Kreislauf natürlich entlasten

Die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind allgemein bekannt: Bluthochdruck, zu hohe Blutfettwerte, Arteriosklerose, Durchblutungsstörungen, Diabetes mellitus und/oder Fettstoffwechselstörungen; hinzu kommen Rauchen, zu wenig Bewegung, Stress – und falsche Ernährung. Wer schon länger mit dem Gedanken spielt, seiner Gesundheit zuliebe ungünstige Essgewohnheiten zu ändern, dem sei die fettarme Küche ans Herz gelegt: Sie ist leicht umzusetzen, bedeutet keinen (allzu großen) Verzicht – und auch der Genuss kommt nicht zu kurz!

Von Franziska Bertini

Der Mensch isst, was er isst – diese Volksweisheit gilt heute mehr denn je. Eine gesunde, leichte Ernährung ist eine sinnvolle Vorbeugung gegen eine Vielzahl von Erkrankungen. Dies trifft insbesondere für Herz-Kreislauf-Probleme zu, denn meist kommt zu den üblichen Risikofaktoren bei den Betroffenen noch das Problem Übergewicht hinzu.

Weniger Kalorien und weniger Fett

Um es vorweg zu sagen: Eine spezielle Herz-Kreislauf-Diät gibt es nicht. Wichtig ist jedoch eine fett- und cholesterinarme Zubereitungsweise bzw. Zusammensetzung von Speisen: Auf diese Weise können erhöhte Blutfettwerte gesenkt werden, die der Entstehung von arteriosklerotischen Veränderungen der Gefäße und insbesondere der Herzkranzgefäße Vorschub leisten – und

damit über kurz oder lang auch die Entwicklung einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zur Folge haben können. Zugleich ist eine fettarme Ernährung der beste Weg, um überschüssigen Pfunden zu Leibe zu rücken. Damit die Gewichtsreduktion von Dauer ist und sich kein »Jojo-Effekt« einstellt, sollte die Einschränkung der Fettzufuhr über die Nahrung allerdings zur Gewohnheit werden – mit »Blitzdiäten« oder einer vorübergehenden Low-fat-Ernährung lassen sich weder ein dauerhafter Abbau von Übergewicht noch eine Verringerung des Risikos für die Entstehung einer Herz-Kreislauf-Erkrankung erreichen.

Kohlenhydrate sind kein Problem für eine kalorienbewusste Ernährung; störender ist das Fett. Vegetarische Pizzas oder Quiches, die mit wenig Fett zubereitet wurden, sind durchaus erlaubt – samt einem Glas Wein, falls es bei einem bleibt.

Fett- bzw. cholesterinarm zu essen bedeutet keineswegs zu hungern oder auf Genuss zu verzichten. Zumal Fett nach wie vor verwendet wird, jedoch vornehmlich pflanzliche Öle mit wertvollen ungesättigten Fettsäuren; tierisches Fett (enthalten auch in Butter, Sahne etc.) bzw. cholesterinhaltige Lebensmittel sollten dagegen deutlich eingeschränkt werden.

Wichtig ist auch, auf versteckte Fette zu achten. Sie verbergen sich in Fleisch (Fleischsorte, Fettränder), Wurstwaren, Eiern, Milchprodukten, Süßigkeiten, Gebäck und Knabbereien.

Industriell hergestellte Fertigprodukte und Fast Food enthalten ebenfalls oft viel Fett. Deshalb heißt fettarme Küche auch: mit frischen Zutaten selbst kochen.

Fett ist nicht gleich Fett

Fett macht fett – doch etwas Fett braucht der Mensch. Beispielsweise sollten Lebensmittel mit einem hohen Anteil an fettlöslichen Vitaminen (A, D, E und K) immer mit ein wenig Fett (am besten mit Pflanzenölen wie Sonnenblumen- oder Olivenöl) gegessen werden, damit der Körper diese Vitamine optimal verwerten kann. In den Karottensalat kommt also auf jeden Fall ein wenig Öl.

Einfache ungesättigte Fettsäuren gehören zu den »guten« Fetten, etwa die in Olivenöl enthaltene Ölsäure. Diese Fettsäuren können das »schlechte« Cholesterin (LDL-Cholesterin) senken helfen.

Linolsäure gehört zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren; solche essenziellen Fettsäuren, die sich eben-

falls positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken, kann der menschliche Organismus nicht selbst herstellen; sie müssen von außen zugeführt werden. Besonders viel Linolsäure findet sich in Distelöl, Maiskeimöl und Sonnenblumenöl.

Omega-3-Fettsäuren sind vor allem in Meeresfischen enthalten (u. a. in Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch, Kabeljau). Es handelt sich um drei-, vier- oder auch fünffach ungesättigte Fettsäuren, die sowohl den Cholesterin- als auch den Triglyzeridspiegel senken können – zudem verbessern sie die Fließeigenschaften des Blutes.

Segensreiche Ballaststoffe

Ballaststoffe sollten Sie reichlich essen. Sie fördern die Verdauung und binden Cholesterin. Die wichtigsten Ballaststoffe sind Vollkorn- und Getreideprodukte (etwa Haferflocken), Naturreis, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen) sowie Obst und Gemüse.

Fisch statt Fleisch

Essen Sie statt Fleisch öfter mal Geflügel oder aber Fisch. Für Kalorienzähler lohnt sich ein Vergleich: Schellfisch, Scholle, Hecht oder Seelachs sind besonders fettarm; ihr Fleisch enthält lediglich ein Prozent Fett! Zudem bieten sie Omega-3-Fettsäuren, Jod und Mineralstoffe. Verschiedene Fischarten sind unterschiedlich reich an Omega-3-Fettsäuren: Lachs, Sardellen, Hering und Scheltiere enthalten besonders viel von davon. Lecker und sowohl



fett- als auch kalorienarm ist in Alufolie gedünsteter Fisch auf einem Gemüsebett.

Beim Fleisch kommt es auf Art und Zubereitungsart an: Wild, Pute und Hühnerfilet – mit wenig Fett gegrillt oder in der Alufolie gegart – sind Alternativen zu Schweinebraten mit Sahnesauce.

Gemüse – möglichst knackig

Vegetarier haben es leichter. Sie müssen nicht allzu viel über Cholesterin- und Fettgehalt von Nahrungsmitteln nachdenken. Ergänzt mit fettreduzierten Milchprodukten liefert eine vegetarische bzw. überwiegend vegetarische Ernährungsweise auch das notwendige tierische Eiweiß. Es ist gar nicht schwierig, unterschiedliche Gemüsesorten mit Teigwaren, Naturreis, aber auch Käse, Tofu und Obst zu appetitlichen Speisen zusammenzustellen.

Kochen Sie also nicht einfach Kartoffeln, sondern Kartoffeln mit Kohlrabi. Schmackhaft ist auch ein Zucchini-Kartoffel-Gratin – anstatt mit Sahne mit etwas Magermilch

und saurer Sahne übergossen. Der Pluspunkt: Bei beiden Gerichten wird ein Teil der energiereicheren Kartoffeln durch kalorienarme, aber mineralstoffreiche Gemüse ersetzt.

Sautieren – pfannenrühren

Kurze Garzeiten sind ein Prinzip der fettarmen Küche. Gemüse kann man natürlich althergebrachte dünsten. Eine hervorragende Methode des kurzen Garens ist das Pfannenrühren, wie es beim chinesischen Wok gebräuchlich ist. Dabei wird klein geschnittenes Gemüse wenige Minuten lang in wenig, sehr heißem Öl unter ständigem Rühren »knackig weich« gegart. Der Clou: Das Gemüse zermatscht dabei nicht; es behält – auch wenn es mal länger gerührt wird – eine bissfeste Konsistenz. Dafür sollte man allerdings einen Wok haben; für flache Pfannen ist diese Zubereitungsart ungünstig. Eine weitere fettsparende Zubereitungsweise ist das Garen in der Folie. Ob Folienkartoffeln oder Fisch – wenn Sie Alufolie nur sehr leicht mit Fett einpinseln, erhalten



made by
NexEurope

Neuheit aus den USA

JenFe – das wundersame Figurformpflaster

Markteinführung im Herbst 2007

- Sensationelle Hilfe beim gesunden Abnehmen (Doppelblindstudie)
- Figurstraffung und -festigung (mit Muskelbildung) ohne Jojo-Effekt
- Kein Hungern, kein Kalorienzählen
- Auch zur Gewebestraffung nach der Schwangerschaft und bei Cellulite
- Für Diabetiker geeignet

Exklusiv erhältlich bei:

Martina Flores - unabhängige NexEurope-Partnerin

Tel. 089/69 37 13 94 · www.nexeurope.com/tanzmaus

Vortragstermine

jeden Mittwoch um 19.30 Uhr in München / Fürstenried
Mühltaler Str. 91 - Gasthaus „Maxhof“, U3 Fürstenried West
Anmeldung erbeten!

Sie gleichwohl ein schmackhaftes Gericht – zumal Sie alles Mögliche (Gemüsstücke, Kräuter) in die Folie mit einwickeln können.

Uraltes Wissen – Asia-Küche

Es gehört zur Tradition der meisten asiatischen Küchen, fettarm zu kochen. Ein Beispiel hierfür ist die japanische Küche mit ihrer Betonung von frischem Fisch, Algen, Sojaprodukten und Gemüse. Die Zutaten für Sushi und Co. sind inzwischen

auch hierzulande leicht zu bekommen. Wem roher Fisch oder Seetang nicht zusagt, dem bietet die asiatische Küche erstaunlich viele »Ausweichmöglichkeiten«, z. B. köstliche Suppen, Reis- oder Gemüsegerichte. Auch hier bietet sich der Wok an: Die mundgerecht geschnittenen Nahrungsmittel, die bei hoher Temperatur mit wenig Öl im Wok in kurzer Zeit gegart werden, sind ernährungsphysiologisch wertvoll – und mit asiatischen Gewürzen und Zutaten ein besonderer Genuss.

Sommerleicht kochen, unbeschwert genießen

Zutaten für 2 Personen

Sojanudeln vegetarisch

- 200 g Sojanudeln
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- wenig Salz, Pfeffer, Prise Zucker
- Petersilie, Basilikum oder andere Kräuter
- 30 g Parmesan



Zubereitung

Aubergine in kleine Würfel schneiden, Zucchini ebenfalls würfeln. Lauchzwiebeln in kleine Ringe schneiden, Knoblauchzehe fein hacken. Tomaten enthäuten und klein schneiden.

1 EL Olivenöl in einen Topf geben und die Auberginen darin 20 Min. garen, nach 10 Min. Zucchiniwürfel zugeben. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen; die Lauchzwiebeln darin anbraten und die Tomaten zugeben. Solange unter Rühren kochen, bis die Flüssigkeit großteils verdampft ist. Auberginen- und Zucchiniwürfel und klein gehackte Kräuter zugeben und würzen.

Die in der Zwischenzeit al dente gekochten Sojanudeln in die Pfanne geben und alles gut vermischen.

Mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Forellenfilets mit Gemüse

- 4 Forellenfilets (à ca. 80 g)
- 1 EL Distelöl
- wenig Salz, Pfeffer
- Zitronensaft, Dill
- 1 Lauchstange
- 2 Karotten
- 100 g Sellerie
- 3 EL Weißwein
- 125 ml Wasser



Forellenfilets waschen und trocken tupfen, mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Filets in Distelöl auf beiden Seiten goldgelb braten. Zum Schluss etwas Dill darüber geben.

Lauch, Sellerie, Karotten in dünne Streifen schneiden und in Weißwein und Wasser bissfest dünsten. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und nach Gusto mit Kräutern abschmecken.

Die Forellenfilets auf einem Bett aus Gemüsestreifen servieren.