

Tipps zum Fettsparen

- Fertiggerichte enthalten häufig viel Fett. Achten Sie auf die Angaben auf der Verpackung.
- Bevorzugen Sie fettarme oder magere Fleisch-Teilstücke, Geflügelarten, Wurst und Milch(produkte).
- Bei Wurst und Käse kommen Sie ohne Streichfett aus: Sie können zum „Kleben“ Frischkäse, Senf oder Topfen nehmen.
- Schneiden Sie bei Fisch, Fleisch oder Geflügel sichtbares Fett (Haut, Kruste, Fettrand) weg.
- Essen Sie Ihr Brot mit Gemüsebeilage: Tomaten-, Gurken-, Radieschen-, Karottenstücke.
- Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsmethoden: dämpfen, dünsten, grillen.
- Bereiten Sie Salatsoßen mit wenig Öl (max. 1 Esslöffel/Portion) oder Joghurt zu.
- Binden Sie Soßen, Cremesuppen mit püriertem Gemüse oder geriebenen Kartoffeln.
- Ersetzen Sie in Aufläufen und Soßen das Schlagobers zur Hälfte durch Milch.
- Mit Backpapier sparen Sie Fett für das Backblech.
- Verwenden Sie beschichtete Pfannen, Grillpfannen, Mikrowelle oder Backen in Folie oder Backrohr.