



## Fettarme Zubereitung

### Inhalt

► [Merkblatt Fettarme Zubereitung / November 2011](#)

- 2 Einleitung
- 4 Liste mit Tipps zur fettarmen Zubereitung von Speisen
- 7 Impressum



## Fettarme Zubereitung

### Einleitung

Beim Kochen kann der Fettgehalt unserer Speisen stark beeinflusst werden. Grundsätzlich sollten fettarme Zubereitungsarten bevorzugt angewendet werden wie z.B. Dünsten im Steamer oder Dampfkochtopf, Niedergaren, Grillen in der Bratfolie oder Grillpfanne.

Wenn fettreiche Zubereitungsarten zum Einsatz kommen, kann mit geeignetem Kochgeschirr (z.B. beschichtete Pfannen zum Anbraten mit wenig oder ohne Fettstoff) oder mit fettreduzierten Produkten Fett eingespart werden.

Empfehlungen für die tägliche Zufuhr von Ölen, Fetten und Nüssen:

Pro Tag 2–3 Esslöffel (20–30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.

Pro Tag 1 Portion (20–30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne.

Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag).

### Welche Öle bzw. Fette eignen sich für welchen Zweck?

<b>Für die kalte Küche (z.B. für Salatsaucen, zum Verfeinern von Gemüse oder Teigwaren)</b>
<i>Bevorzugen:</i> Rapsöl (kaltgepresst oder raffiniert) <i>Zur Abwechslung:</i> Olivenöl (nativ oder raffiniert) Baumnussöl Weizenkeimöl Sojaöl
<b>Für die Zubereitung bei niedrigen Temperaturen (z.B. Dünsten, Dämpfen, Schmoren)</b>
Rapsöl (raffiniert) Olivenöl (raffiniert) HOLL-Rapsöl* HO-Sonnenblumenöl*
<b>Für die Zubereitung bei hohen Temperaturen (z.B. Braten, Frittieren)</b>
HOLL-Rapsöl* HO-Sonnenblumenöl*



<b>Zum Backen</b> <b>(z.B. für Kuchen, Wähe, Pizza)</b>
Butter Margarine Rapsöl (raffiniert) Olivenöl (raffiniert) HOLL-Rapsöl* HO-Sonnenblumenöl*
<b>Als Streichfett</b>
Butter Margarine

\*HOLL-Rapsöl: HOLL steht für High Oleic / Low Linolenic. Dieses Öl wird aus speziellen Rapsölsorten gewonnen. Es weist einen höheren Gehalt an Ölsäure und einen geringeren Gehalt an alpha-Linolensäure auf als herkömmliches Rapsöl. Dadurch ist dieses Öl sehr hitzestabil.

\*HO-Sonnenblumenöl: HO steht für High Oleic, d.h. einen hohen Gehalt an Ölsäure. Dieses Öl wird aus speziellen Sonnenblumensorten gewonnen und eignet sich zum Hoherhitzen.

\*Im Handel findet man diese Öle nur selten mit der Bezeichnung HO bzw. HOLL. Im Allgemeinen werden sie als Frittieröl verkauft. Fehlt eine Angabe zur Ölsorte, hilft die Nährwertangabe auf der Verpackung. Beträgt der Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren mehr als 80 %, lässt sich daraus schliessen, dass das Frittieröl aus HO- bzw. HOLL-Ölen hergestellt wurde.



### Liste mit Tipps zur fettarmen Zubereitung von Speisen

Die folgende Liste vermittelt Anregungen, wie fettreiche Zubereitungsarten durch fettärmere bzw. fettarme Zubereitungsarten ersetzt werden können.

Fettreiche Zubereitung	Fettarme Zubereitung
Anbraten von Fleisch und Fisch in Öl / Fett	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kochgeräte wählen, die wenig Fett zum Anbraten benötigen: z.B. beschichtete Bratpfanne (Teflon, Titan), Römertopf oder Grill (-pfanne).</li><li>• Bratgut nur mit einigen Tropfen Öl einpinseln und ohne zusätzlichen Fettstoff anbraten.</li><li>• Bratgut in Folie einwickeln.</li><li>• Niedergaren mit Kombisteamer.</li></ul>
Fettes, „durchzogenes“ Fleisch (z.B. Ragout, Voressen, Siedfleisch)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fettrand vor der Zubereitung entfernen.</li><li>• Fettaugen bei Fleisch mit Sauce abschöpfen.</li><li>• Fleisch am Vortag zubereiten und erkalten lassen. Das Fett, das sich beim Kochen aus dem Fleisch gelöst hat, bildet eine feste Masse. Diese kann vor dem Wiedererwärmen bequem entfernt werden.</li></ul>
Eier mit Speck oder Wurstwaren	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fettarme Zubereitung in beschichteter Pfanne (Speck enthält bereits viel Fett, welches sich beim Erhitzen in der Pfanne verteilt).</li><li>• Speck durch fettarmen Schinken ersetzen.</li><li>• Äussersten Fettrand wegschneiden.</li></ul>
Bratkartoffeln	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zum Anbraten eine beschichtete Pfanne verwenden.</li><li>• Kartoffelschnitze in einer Schüssel mit einem Kaffeelöffel Öl pro Person vermischen, wahlweise mit Rosmarin und etwas Salz würzen und auf Backpapier im Ofen backen.</li></ul>
Pommes frites (frittiert)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rohe Kartoffelstäbchen in einer Schüssel mit einem Kaffeelöffel Öl pro Person vermischen und auf Backpapier im Ofen backen.</li></ul>



Kartoffelgratin	<ul style="list-style-type: none"><li>• Für den Guss anstelle von Rahm Milch oder Bouillon verwenden.</li><li>• Zur Verfeinerung Kaffeerahm oder Halbrahm verwenden (abmessen und sparsam einsetzen!).</li><li>• Gratin nur mit wenig Reibkäse bestreuen, evtl. Viertel- oder Halbfettkäse verwenden.</li></ul>
Teigwaren mit fettreichen Saucen (z.B. Carbonara, al Pesto, alla panna)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saucen auf Tomatenbasis (z.B. Napoli) fettreichen Rahm- oder Ölsaucen (z.B. Carbonara oder Pesto) vorziehen.</li><li>• Als Saucengrundlage Tomatensauce oder püriertes Gemüse (z.B. Blumenkohl, Zucchini usw.) anstelle von Rahm verwenden.</li><li>• Gebundene Saucen mit Mehl-Milch oder kalt angerührter Stärke abbinden anstelle von Mehlschwitze (Mehl-Butter).</li><li>• Rahmsaucen mit Halbrahm oder Kaffeerahm anstelle von Vollrahm verfeinern (sparsam einsetzen!).</li></ul>
Gemüse mit Öl / Fett zubereitet oder verfeinert	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gemüse und Zwiebeln bei mittlerer Temperatur ohne oder mit einem Teelöffel Öl andünsten.</li><li>• Gemüse mit Siebeinsatz dämpfen oder im Steamer garen.</li><li>• Zum Verfeinern Milch anstelle von Rahm verwenden.</li><li>• Zur Abwechslung mit wenig Reibkäse gratinieren.</li></ul>
Mayonnaise, Light Mayonnaise, Dips, Salatsaucen, Dressings	<ul style="list-style-type: none"><li>• Teilweise oder ganz durch Magerquark, Blanc Battu oder Jogurt ersetzen.</li><li>• Salatsaucen mit Bouillon verdünnen.</li><li>• Für Salatsaucen und Dressings Senf anstelle von Mayonnaise verwenden.</li></ul>



Warme Saucen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Als Grundlage Gemüsefond oder Bouillon verwenden.</li><li>• Zum Abbinden Gemüse kochen und pürieren.</li><li>• Saucen mit Mehl-Milch oder kalt angerührter Stärke abbinden anstelle von Mehlschwitze (Mehl-Butter).</li><li>• Zur Verfeinerung Kaffeerahm oder Halbrahm verwenden (sparsam einsetzen).</li><li>• Bei Fertigsaucen den Fettgehalt prüfen. Nicht jede Sauce ist fettreich. Fertigsaucen bevorzugen, die pro Deziliter zubereiteter Sauce einen Fettgehalt von max. 5 g aufweisen.</li></ul>
Rahm und Butter zum Verfeinern	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zum Verfeinern Milch oder Kaffeerahm verwenden.</li><li>• Halbrahm anstelle von Voll- oder Doppelrahm verwenden, kann auch steif geschlagen werden.</li><li>• In vielen Rezepten kann Rahm teilweise oder ganz durch Magerquark, Blanc Battu oder Jogurt ersetzt werden.</li></ul>
Birchermüesli / Fruchtwähen / Desserts (z.B. Cremen oder Puddings)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Birchermüesli ohne oder mit wenig Rahm zubereiten.</li><li>• Nüsse im Birchermüesli sparsam verwenden. Pro Tag wird eine Portion Nüsse à 20–30 g empfohlen.</li><li>• Halbrahm, Magerquark oder Jogurt anstelle von Vollrahm verwenden.</li><li>• Für Fruchtwähen Pizzateig verwenden.</li><li>• Guss für Fruchtwähen mit fettreduzierter Milch zubereiten.</li><li>• Den Boden der Wähe anstelle von Nüssen mit Haferflocken bestreuen.</li></ul>



## Impressum

© **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, aktualisierte Fassung 2011**

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

### Herausgeberin

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87  
Postfach 8333  
CH-3001 Bern  
Tel. 031 385 00 00  
Fax 031 385 00 05  
E-Mail [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)  
Internet [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### Fachliche Beratung und Mitarbeit

Nadia Schwestermann und Susanne Polster-Hug  
(Autorinnen 1. Fassung 2007)  
Sigrid Beer-Borst, Priska Gnägi-Schwarz, Sandra Stadler, Prof. Paul Walter