

# Mit schlanker Küche eine gute Figur machen

DR. MED. DAVID FÄH

Nicht nur der Inhalt von Lebensmitteln fällt ins Gewicht, sondern auch das, was damit geschieht. Schliesslich kann zwischen Einkaufsregal und Gaumen einiges passieren. So können sich viele fette Lebensmittel in schlanke Speisen verwandeln. Im wahren Leben tritt aber der umgekehrte Fall weitaus häufiger ein. Kochen und Anrichten soll aber nicht nur schlank, sondern auch Spass machen.

## Auf die Zubereitung kommt es an

Viele Lebensmittel werden erst durch das Zubereiten zu Kalorienbomben. Ein gutes Beispiel sind Kartoffeln. Zwischen Pommes und Gschwelli liegen Kalorienwelten. Besonders beim Braten und Frittieren bekommen Speisen viel mehr Fett ab, als nötig wäre. Die schlanke Alternative zu Fritteuse und Bratpfanne ist der Backofen. Nicht nur Pommes und Händöpfel-Chüechli gelingen darin fettarm, sondern auch Fischstäbchen und andere panierte Köstlichkeiten. Selbst Fleisch und Gemüse lassen sich im Backofen schonend und

kalorienarm garen. Wem es danach immer noch zu fettig ist, der kann mit saugfähigem Küchenpapier das vorhandene Fett weiter reduzieren. Einfach kurz einwickeln oder abtupfen.

Hochwertige, nicht haftende Pfannenbeläge machen in der Küche ebenfalls eine gute Figur. Gerichte gelingen darin sogar ganz ohne Fett. Spiegeleier mit Butter anbraten? Von gestern! Selbst die sommerliche Grillparty muss dank schlankem Grillgut nicht zum Fettfiasko werden. Ideal sind Kaninchen und magere Stücke vom Lamm oder Poulet- und Truthahnbrust und Fisch. Meerestiere haben eine kurze Garzeit und sollten in Folie eingewickelt werden. Als kalorienarme Beilagen eignen sich Zucchini, Zwiebeln, Paprika, Tomaten, Maiskolben und Kartoffeln.

## Pasta muss nicht pfundig sein

Selbst Pasta kann «linientreu» sein. Denn erst mit einer deftigen Sauce bringt Pasta Waagen zum Bersten: Gorgonzola-, Carbonara-, Pesto- und Rahmsaucen machen die Mischung

aus Kohlenhydraten und Fett zu wahrlich «pfundigen» Speisen. Dagegen bergen Spaghetti mit Tomaten-, Gemüse- oder Arrabiatasauce keine Gefahren für die Linie. Auch das Öl im Kochwasser ist unnötig, denn heutige Teigwaren brauchen keinen Klebschutz mehr. Kleberresistenter werden Teigwaren auch, wenn sie ein bis zwei Minuten kürzer kochen als üblich. Dadurch wird die Pasta auch «al dente», das heisst bissfest. Das freut auch die Figur, denn knackige Spaghetti kauen heisst auch mehr Kalorien verbrauchen. Auch der Magen hat mehr zu tun, weshalb «al dente»-Pasta länger satt hält als Matsch-Teigwaren. Selbst der Käse lässt noch Spielraum zum Kaloriensparen. Ideal ist wenig, aber fein verriebener und gleichmässig verteilter Hartkäse wie Parmesan oder Pecorino.

## Rezeptbücher sind keine Baupläne

Mit viel Fett kocht es sich einfach: Nichts brennt an und alles schmeckt – auch ohne viel Raffinesse. Kein Wunder also, dass die meisten Rezepte reichlich Butter, Schmalz und Öl vorsehen. Rezepte sind nicht als Gebote, sondern vielmehr als Inspirationen zu verstehen. Variieren ist durchaus erwünscht. Nur Mut! Die angegebene Fettmenge darf ruhig halbiert werden. Das gilt übrigens auch für Zucker: Die Nachspeise schmeckt auch noch mit der halben Menge. Erlaubt ist, anstelle von Vollfettprodukten auch fettreduzierten Rahm oder Milch, Magerquark und Blanc battu zu verwenden. Für das gewisse

Etwas sorgen feine Kräuter und Gewürze nach Gutdünken. |

| Zünftiges Zubereiten   | Lean Cuisine  |
|--|---|
| Mit alten Pfannen und viel Butter  | Moderne Pfanne mit wenig oder ganz ohne Fett  |
| Grillieren mit Wurst und fettem Fleisch  | Poulet, mageres Lamm- oder Rindfleisch, Fisch auf den Rost  |
| Frittieren, Braten   | Backofengaren, Dampfgaren   |
| Gemüse im Fett braten  | Gemüse in Folie wickeln und im Ofen garen   |
| Öl direkt aus der Flasche giessen  | Öl zuerst auf den Löffel, Flaschenaufsatz oder Öl sprayen   |
| Butter, die direkt aus dem Kühlschrank kommt, aufs Brot streichen  | Temperierte, streichfreundliche Butter  |
| Sauce mit Vollrahm zubereiten  | Halbrahm und/oder mit Milch verdünnen. Oder: Sauce aus Gemüse- oder Bratenfond. Gewürze, Kräuter, Sherry, Wermut, Port-, Rot-, Weisswein sorgen für Raffinesse.   |
| Fertig-Salatdressing mit viel Fett   | Selbst zubereitetes Dressing mit etwas Olivenöl und Essig. Nach Lust und Laune: Senf, Knoblauch, Curry, Paprika- und Chilipulver, Schnittlauch und Petersilie, Dill oder Basilikum. Zitronen- oder Orangensaft verleihen eine besondere Note. |
| Teigwaren mit Gorgonzola-, Carbonara-, Pesto- oder Rahmsaucen  | Pasta mit Tomaten-, Gemüse- oder Arrabiatasauce   |
| Grobe Käsespäne auf Pasta und Co.  | Käse mit feiner Raffel reiben   |
| Kartoffeln als Pommes frites, Chüechli, Gratin, Chips oder Bratkartoffeln                                  | Salzkartoffeln oder Gschwelli, Kartoffelstock   |
| Sandwiches mit Butter, Mayo, Scheiblettenkäse, Streichkäse, Salami, Mortadella, Lyoner, Speck, Rohschinken | Sandwiches mit Magerquark, Blanc battu, Hüttenkäse, Eier, gekochtem Schinken, Krustenbraten, Bündner Fleisch, Bresaola, Roastbeef, Truthahn- oder Hühnchenschinken, Wildlachs   |
| Herkömmliches Fruchtjoghurt mit viel Zucker  | Naturjoghurt, Kefir oder Magerquark mit frischen Früchten. Nach Belieben Hafer- oder Weizenkleie begeben.   |
| Fettes Knusper-Müesli  | Unbehandelte Getreide-Flocken mit geraspelten oder in Stücke geschnittenen Saisonfrüchten. Dazu Naturjoghurt, Kefir, Buttermilch oder Molke.  |
| Rezepte eins zu eins umsetzen  | Rezepte mit weniger Fett und Zucker nachkochen  |



Illustration: Joel Stutz

Mehr Tipps, Test und Infos rund ums Abnehmen gibts im Buch «Die kleine AbnehmFibel». Gratistipps und Buchbestellung unter [www.abnehmefibel.ch](http://www.abnehmefibel.ch) oder unter Telefon: 031 919 13 06 (nur Bestellung).



# Mit eBalance.ch haben wir es geschafft.



**-16 Kilo**  
Giovanni Trümpi, 61



**-10 Kilo**  
Esther Berri, 47



**-37 Kilo**  
Rémy Baumann, 30

Mehr als 50 000 Schweizer haben schon leichter abgenommen mit eBalance.ch, dem führenden Online-Programm zum Abnehmen. Machen Sie mit!

**eBalance.ch**  
Leichter abnehmen.

## Die Fitness-DVD

Gesunde  
Bewegung



DVD-EDITION  
DER NEUEN ZÜRCHER ZEITUNG **eBalance.ch**  
Leichter abnehmen.

## Leserangebot

7 x 6 Fitnessübungen für jeden Tag:

**Einsteiger**  
**Fortgeschrittene**  
**Meister**

**Familie**  
**Arbeitsplatz**

**Stretching**  
**Entspannung**

Tägliche Bewegung ist für jeden Menschen wichtig. Nicht nur die Beweglichkeit und die körperliche Belastbarkeit steigen, Sport hat auch einen positiven Einfluss auf den Kreislauf, stärkt das Immunsystem und reduziert die Diabetesgefahr – um nur die wichtigsten Punkte zu nennen.

Diese DVD präsentiert Ihnen Übungen für den Alltag auf verschiedenen Stufen für zu Hause, draussen oder am Arbeitsplatz. Die Übungen sind einfach aufgebaut und basieren auf der Fachkompetenz der Hirslanden-Sportklinik Birshof.

**Fr. 24.90**



### Fitness-DVD-Bestellung

Ja, ich möchte die eBalance-Fitness-DVD für Fr. 24.90 bestellen (inklusive Versandkosten und MWSt).

Name/Vorname .....

Strasse/Nr. ....

PLZ/Ort .....

Unterschrift .....

Bitte senden Sie Ihre Bestellung an:

eBalance.ch  
Postfach  
8021 Zürich  
Fax: 044 262 38 14  
E-Mail: info@eBalance.ch

Oder bestellen Sie über  
www.nzz-ebalance-shop.ch

DVD-EDITION  
DER NEUEN ZÜRCHER ZEITUNG **eBalance.ch**  
Leichter abnehmen.