

einfach besser essen Podcast vom 17.03.2024 Fett in der Praxis

Fett in der Faustformel



- Fett spielt in der Faustformel eine nebensächliche Rolle. Das entsteht einfach daraus, dass der Fokus darauf liegt, dem Körper alle wesentlichen Nährstoffe zu liefern (Proteinen, Kohlenhydraten und Gemüse), die er braucht.
- Kohlenhydrate, Proteine und Vitamine sind essentiell für den Körper, das meiste Fett, das wir essen, aber nicht (ausgenommen Omega 3 und Omega 6).
- Bei der Faustformel gilt deswegen: so viel Fett wie nötig für guten Geschmack und Wohlbefinden, aber nicht mehr!
 - Einen Löffel Sauerrahm in der Sauce, aber nicht in Schlagobers "ertränken".
 - Butter aufs Brot, aber nicht fingerdick.

- Wie viel Öl zum Braten? "Einmal um die Pfanne" (nicht in Öl schwimmend).
- Wichtig: Fett ist nichts Schlechtes! Es ist wichtig für den Geschmack und die Gallenentleerung.
- Außerdem: Manche Menschen brauchen mehr Fett, um satt zu werden, andere aber eher mehr Volumen bei den Mahlzeiten.
 - Personen, die mehr Fett brauchen, können meist automatisch das Volumen ihrer Mahlzeiten verringern, weil die Menge nicht ausschlaggebend ist, die sie satt macht.
 - Personen, die mehr Volumen brauchen, benötigen dafür nicht so viel Fett, um satt zu sein, sondern eine größere Portion an anderen Dingen. Sie können beim Fett sparen.
 - Herauszufinden, zu welcher Gruppe man gehört und die Mahlzeiten dahingehend anzupassen, hilft oft dabei, schneller satt zu werden.

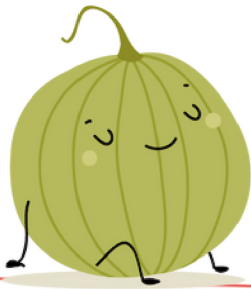
Welches Fett für das Eiergericht zum Frühstück?

- Achtung: Eier nicht zu hoch erhitzen, das ist nicht gut für die Fette im Ei → gekochtes Ei und Rührei besser als scharf gebratenes Spiegelei.
- Nimm das Fett, das dir am besten schmeckt → Olivenöl, Butter, Butter + Olivenöl, etc.
- Olivenöl hat zwar ein wenig mehr der besseren Fettsäuren, aber bei der kleinen Menge ist das nicht ausschlaggebend.
- Wichtig: In eine gute Pfanne investieren, dann klebt auch bei wenig Öl nichts an!



Butter aufs Brot - ja oder nein?

- Wenn man es mag - ja gerne, aber idealerweise nur so viel, dass man das Brot noch durch die Butter durch "sehen" kann.
- Bei sehr viel Butter aufs Brot (mehrere Millimeter) kommt dann schon auch eine Menge an Kalorien zusammen, ohne dass das Fett noch zusätzliche Vorteile (geschmacklich oder für die Gallenentleerung) liefert.
- Fett in der Mahlzeit hilft der Gallenentleerung, was wichtig für die Aufnahme von Nährstoffen, aber auch für die Entgiftung, ist. Über das braucht man sich nur dann Gedanken machen, wenn zB das Frühstück aus besonders fettarmen Zutaten (Skyr, Hüttenkäse, Magertopfen/Quark) besteht und man eben keine Butter etc dazu isst.



Fett zum Braten

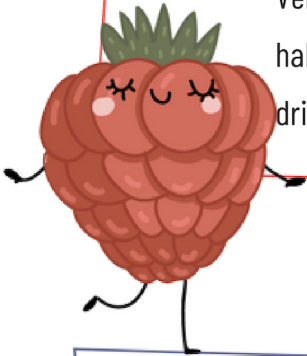
- Wichtig: Fett verwenden, das bei hoher Hitze stabil bleibt!
- (Einfach oder mehrfach) ungesättigte Fette (Pflanzenöle) sind generell gesünder als gesättigte (also wenn man zum Beispiel Butter durch Olivenöl ersetzt), aber wichtiger ist die Gesamtmenge, die man isst - nimm nur so viel, wie du für den Geschmack brauchst und dann nimm das, das dir am besten schmeckt.
- Olivenöl (auch kaltgepresst)
 - Zum normalen Anbraten (Hähnchen, Gemüse, etc.) geeignet.
 - Zutaten, die angebraten werden, verringern ja auch die Temperatur, sobald sie zugegeben werden → Öl wird nicht zu heiß.
 - Nicht für sehr hohes Erhitzen oder Frittieren!

- Schmalz, Rindertalg → sehr hitzestabil und auch geeignet, wenn man einmal scharf anbraten muss.
- Es gibt auch extra Bratöle → sind aber hoch verarbeitete Lebensmittel!
- Generell: Fett nicht bis zum Rauchpunkt erhitzen → Transfette entstehen und die sind gesundheitsschädlich.



Welche Öle sind NICHT zum Kochen geeignet?

- Leinöl, kaltgepresstes Rapsöl, Walnussöl,...
- Alle Öle, die viele Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren enthalten → sind besonders hitzeempfindlich!
- Diese Öle gehören auch in den Kühlschrank!
 - Omega 3 Supplemente sind grundsätzlich luftdicht verschlossen und in der Verpackung geschützt von Licht und sollten demnach auch ungekühlt gut halten. Wenn man aber viel auf Vorrat zuhause hat und es im Sommer auch drinnen sehr warm ist, kann man sie auch im Kühlschrank lagern.



Öl im Salatdressing

- Geheimnis eines guten Salates: trockener Salat! (sonst kann Dressing nicht haften!)
→ Salatschleuder!
- So viel Öl, dass es gut schmeckt und der Salat nach dem Durchmischen leicht überzogen ist, aber nicht "ertränken"!
 - Kein Wasser in das Dressing → Dressing bleibt dann nicht am Salat haften!
- Mayonnaise → kleiner Löffel liefert viel Geschmack!
 - Ob 80% oder 20% obliegt den eigenen Vorlieben, ABER in Mayonnaise mit weniger als 40% sind meist Emulgatoren enthalten und die schädigen die Darmwand.
- Gerne mit Ölen experimentieren und schauen, welches einem am besten schmeckt! Dadurch, dass es im Salat kalt gegessen wird, schmeckt man es besonders gut und vielleicht findet man ein Öl, das man besonders mag.



Airfryer - besser als eine Fritteuse?

- Grundsätzlich: Es gibt Abstufungen, wie gesund eine Zubereitungsart ist.
 - Das Beste ist Dämpfen und bei geringer Hitze schmoren.
 - Je heißer ein Lebensmittel zubereitet wird, desto mehr Nährstoffe gehen verloren und die Entstehung gesundheitsschädlicher Stoffe wird begünstigt.
 - Am schädlichsten: sehr heiß mit viel Fett = frittieren → beim Airfryer haben wir zumindest das Fett reduziert, aber die hohen Temperaturen nicht.
- Fazit: Airfryer ist eine gesündere Alternative zum Frittieren, aber etwas schonend zu kochen/schmoren/dämpfen ist immer besser als der Airfryer.

Allroundöl

Olivenöl!



Wie man seinem Körper alle wichtigen Nährstoffe gibt und eine Mahlzeit so zusammensetzt, dass man abnimmt, obwohl man sich satt isst, erfährst du im Faustformel 3 S Abnehmprogramm.

Mit dem Rabattcode PODCAST2024 sparst du zusätzlich €80.

Mehr Infos zum Programm:

(<https://faustformel.com/faustformel-3-s/>)

