

# Vollwertküche light

Charlotte Sauermost

*Eine zu fettreiche Ernährung begünstigt Herz-Kreislauferkrankungen, erhöht das Krebsrisiko und fördert Übergewicht. Fett ist aber auch ein wichtiger Geschmacksträger. Mit ein paar Tricks können Sie leckere Speisen zubereiten, die wenig Fett enthalten und dennoch den vollen Genuß bieten.*

## Kuchen unbeschwert genießen

Bei Kuchen und Gebäck können Sie schon durch die Auswahl der Teigart die Fettmenge beeinflussen. Ideal für die leichte Küche ist der **Hefeteig**, den Sie ganz ohne Fett herstellen können.

Sehr lecker schmeckt Hefekuchen mit einem dicken, saftigen Obstbelag. Hefekuchen frisch aus dem Ofen ist ein besonderer Genuß und wird am besten vertragen, wenn Sie zwei Dinge beachten: Halten Sie den Hefeanteil niedrig – 20 g auf 500 g Mehl – und lassen Sie den Teig mindestens zweimal gehen. Die Bekömmlichkeit hängt allerdings auch von der Anzahl der verzehrten Kuchenstücke ab.

**Strudelteig** gehört ebenfalls zu den fettarmen Teigarten und kann herzhaft sowie fruchtig-süß gefüllt werden. Mit einem geringen Fettgehalt kommt auch der Quark-Öl-Teig aus. Er eignet sich gut für Obstkuchen und -torten.

Dagegen enthält **Mürbeteig** reichlich Fett. Bis zu zwei Drittel der Fettmenge können Sie jedoch durch Quark ersetzen. Das Gebäck bleibt dann allerdings nicht so lange mürbe.



Kein Fett, dafür reichlich Eier enthält ein **Biskuitteig** und ist aus diesem Grund auch keine leichte Kost. Bei beiden Teigsorten können Sie den Energiegehalt im Rahmen halten, wenn Sie die Kuchen nicht mit Sahne füllen, sondern mit Obst belegen oder mit Quarkcreme bestreichen.

Bei einem **Brandteig** sorgt eine leichte Füllung ebenfalls dafür, daß das Gebäck nicht allzu gehaltvoll wird. Denn bei diesem Teig ist der Fettanteil nicht ersetzbar. Allerdings ist die Teigmenge, die z. B. bei einem Windbeutel aus Brandteig verzehrt wird, eher gering.

Zu den energiereichen Teigen zählt auch der **Rührteig**. Zu einem leichteren Genuß wird er, wenn Sie die Butter bis zur Hälfte gegen Quark austauschen. Das Gebäck wird dann allerdings etwas

feuchter und nicht ganz so locker. Einen geringen Teil des Fettes können Sie auch durch zerdrückte Banane oder fein geriebenen Apfel ersetzen.

## Cremige Saucen und deftige Suppen

Als Grundlage für fettarme Suppen, Saucen und Eintöpfe ist eine Gemüsebrühe geeignet, die Sie am besten aus möglichst vielen Gemüsesorten selbst herstellen. Lassen Sie dazu 1 l Wasser mit etwa 350 g Gemüse, 2-3 Lorbeerblättern, 7 Wacholderbeeren, 3 Nelken, Kräutern wie Liebstöckel, Majoran, Thymian, Sellerieblätter und etwas Salz 35 Minuten köcheln, und seihen Sie das Ganze dann ab. Solche Gemüsebrühen schmecken würzig und sind fettfrei sowie reich an Mineralstoffen. Um sie immer griffbereit zu haben, ist es günstig, eine etwas größere Menge zu kochen und in Schraubgläsern im Kühlschrank aufzubewahren. Die Brühe ist etwa 5-6 Tage haltbar. Je nach Gericht können Sie vor dem Servieren etwas kaltgepresstes Öl, Butter oder Sahne zur Geschmacksabrundung zugeben.

Für manche Gemüse wie Blumenkohl sind weiße Saucen sehr beliebt. Die klassische Mehlschwitze ist jedoch sehr energiereich und für viele schwer bekömmlich. Fett sparen Sie, wenn Sie Gemüsebrühe und das Kochwasser des verwendeten Gemüses – eventuell mit etwas Milch ergänzt – als Grundlage nehmen: In die kalte Flüssigkeit etwas Vollkornmehl rühren, aus Weizen und Hafer gemischt, aufkochen und gut ausquellen lassen. Mit Muskatnuß oder -blüte würzen und zuletzt ein kleines Stückchen Butter oder einen Eßlöffel Sahne zugeben. Saucen und Suppen lassen sich auch gut mit gekochtem und püriertem Gemüse oder Kartoffeln andicken.

Wichtiger Bestandteil der leichten Küche sind frische oder getrocknete Kräuter und Gewürze. Sie geben den Gerichten ein würziges Aroma, so daß nicht mehr viel Fett

als Geschmacksträger nötig ist.

## Herzhaftes aus dem Ofen

Aufläufe enthalten häufig Eier, Sahne und Käse und liefern damit eine gehörige Portion Fett und Energie. Damit die Speisen nicht so schwer im Magen liegen, können Sie die Sahne durch Milch oder Gemüsebrühe ersetzen. Reiben Sie den Käse sehr fein, und streuen Sie ihn erst in den letzten fünf Minuten der Backzeit darüber. Das ergibt zwar keine dicke Käsekruste, aber dennoch eine knusprige Oberfläche. Da oben auf dem Auflauf die größte Hitze entsteht, können Sie den Käse auch unter die Masse mischen, um eine mögliche Nitrosaminbildung zu verringern. Getreide-Gemüseaufläufe lassen sich problemlos ohne Fett und Eier zubereiten; etwas Käse sorgt für einen herzhaften Geschmack. Ob Sie das Getreide ganz oder geschrotet verwenden, bleibt Ihnen überlassen. Auch hier ist der Einsatz von Kräutern und Gewürzen wie Anis, Fenchel, Koriander, Kümmel, Majoran, Thymian, Rosmarin und anderen mehr sowie das gute Ausquellen des Getreides für Bekömmlichkeit und Geschmack sehr wichtig.

## Leckerer vom Blech

Pfannengerichte sind zwar sehr beliebt, trafen aber häufig vor Fett. Beschichtete Bratpfannen sind für eine fettarme Zubereitung gut geeignet, wenn sie richtig gehandhabt werden: das heißt, die Pfannen nicht zu hoch erhitzen und die Beschichtung nicht zerkratzen. Bei größeren Mengen ist es empfehlenswert, den Back-



## Das richtige Fett verwenden:

### Für's Brot:

Butter, ungehärtete Pflanzenmargarine mit einem hohen Anteil an Kaltpressölen

**Für Salate:** kaltgepresste, unraffinierte Öle

**Zum Kochen und Backen:** kaltgepresste, unraffinierte Öle, Butter

**Zum Braten:** ungehärtetes Kokosfett oder Butterschmalz

ofen zu benutzen. Für Getreide- oder Gemüsebratlinge muß das Backblech nur mit etwas Kokosfett, Olivenöl oder Butterschmalz eingefettet werden. Bei dieser Methode bildet sich zwar etwas weniger von der beliebten Kruste, dafür sind die Bratlinge leichter und bekömmlicher.

Kartoffeln vom Blech sind ein echter Leckerbissen und ein guter Ersatz für Pommes frites oder Bratkartoffeln: Dafür müssen Sie lediglich die Kartoffeln gut sauber bürsten, auf ein gefettetes Backblech setzen und eventuell mit ganzem oder gemahlenem Kümmel bestreuen. Damit die Kartoffeln nicht platzen, ritzen Sie ein Kreuz ein, in das Sie ein Zweiglein Rosmarin oder Thymian legen können. Die Backzeit beträgt je nach Größe der Kartoffeln 45-60 Minuten bei 200 °C. Haben Sie wenig Zeit, halbieren Sie die Kartoffeln oder schneiden Sie sie in 1 cm dicke Streifen, fetten die Schnittfläche, würzen mit Kräutersalz und gerebelten Kräutern Ihrer Wahl. Die Backzeit verkürzt sich so auf ca. 25-30 Minuten.

Auch Gemüse wie Rote Bete, Möhren, Zucchini und Zwiebeln – als Ganzes oder grob zerkleinert – werden auf dem Blech besonders aromatisch. Zwiebeln sollten Sie allerdings in Aluminiumfolie hüllen, weil sonst zu viel Saft austritt. Dazu schmeckt eine Joghurt-Kräuter- oder -Knoblauchsauce sehr lecker.

## Ein leichter Nachtisch

Desserts sind bei Groß und Klein sehr beliebt. Sie sollten jedoch nicht jeden Tag auf den Tisch kommen, sondern das i-Tüpfelchen eines besonderen Essens bleiben. Denn auch Desserts enthalten häufig viel Fett. Für leichte Nachspeisen sind Quark, Joghurt und reife Früchte eine ideale Grundlage. Wenn Sie reife Früchte pürieren, ist meist gar kein weiteres Süßungsmittel mehr nötig. Einige gehackte Nüsse, Mandeln oder geröstete Sonnenblumenkerne runden das Dessert ab. Wichtig ist, daß Sie den Quark mit etwas Mineralwasser oder Milch sehr gut aufschlagen, damit die Speise schön locker wird.

Die richtigen Gewürze sorgen dafür, daß der Nachtisch ein Erfolg wird: Zimt, Naturvanille und Ingwer passen gut zu süßen Speisen. Als Dekoration rundet ein Blatt Zitronenmelisse, eine Borretschblüte oder ein Gänseblümchen das Ganze ab.

Auch Desserts aus Getreidecreme lassen sich mit wenig Sahne lecker zubereiten. Kombinationen mit Obst schmecken gut, z. B. eine Carob-Creme mit geriebenen Äpfeln und etwas Sahne.

Im Winter ist der Bratapfel eine leckere Angelegenheit. Für die Füllung müssen Sie nicht nur Nüsse oder Mandeln nehmen. Probieren Sie aus, wie gut Trockenpflaumen oder Aprikosen, die Sie eventuell vorher in Rum einlegen können, und einige grob gehackte Mandeln schmecken.

Inzwischen gibt es unendlich viele Rezepte aus der Vollwertküche. Nicht alle berücksichtigen die Empfehlungen der Vollwert-Ernährung; viele enthalten reichlich Eier, Sahne und Fett. Nehmen Sie Ihre Lieblingsrezepte im Hinblick auf den Fettgehalt einmal unter die Lupe. Sicher gelingt es Ihnen, mit den hier angegebenen Tips ein leichter-leichtes Gericht zuzubereiten.

Anschrift der Verfasserin:  
Charlotte Sauermost  
Am Hainbuchenbrunnen 5  
D-34346 Hann. Münden