

Hedwig Maria Stuber

DER
KLASSIKER

über 3,7 Millionen
verkaufte
Exemplare

Ich helf dir kochen

DAS GRUNDKOCHBUCH



Alle Rezepte Schritt
für Schritt erklärt



Komplettes Küchenwissen:
Von Warenkunde bis
Garmethoden



Noch umfangreicher:
über 2.100 Rezepte
für jeden Anlass



Von Hauswirtschafts-
schulen empfohlen

BLV

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



BLV ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.blv.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.


Projektleitung: Sonja Forster, Fabian Barthel

Lektorat: Angelika Lang

Bildredaktion: Angelika Lang, Natascha Klebl (Cover)

Covergestaltung: kral & kral design, Dießen a. Ammersee

eBook-Herstellung: Viktoriia Kaznovetska

 ISBN 978-3-96747-076-5

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Eisenberger, Harald/Hotel Pierer, Teichalm

Illustrationen: Illenberger Bella, Farnhammer Daniela

Fotos: Teubner Foodfoto GmbH, Füssen; Adobe Stock: alex9500,fahrwasser,Goffkein, Honcharuk Valerii, ilfotokunst, Jung Christian, photocrew, Pictures news, Raths Alexander; Alpensahne (Archiv); Antholz Frauke; Bischof Harry; Brinkop Maria; Buroh Nikolai; BZfE; CMA (Archiv); Einwanger, Klaus-Maria; Fotolia; Fotos mit Geschmack; Gödert Dorothee; Grossmann.Schuerle; GU (Buroh, Nikolai) (Daniels, Sabrina Sue), (Fotos mit Geschmack), (Gödert, Dorothee),(Grossmann.Schuerle), (Knezevic, Silvio), (Kramp + Gölling), (Neubauer, Mathias), (Rynio, Jörn), (Schardt, Wolfgang), (von Hilchen, Vanessa); Hörsch Julia; Jahn Anja; Jahreiß, Manfred; Jalag:(Bender, Uwe), (Grundmann, Bernd), (Kramp + Gölling), (Lorenzen, Angelika); Jessen Maike; Kapitza Enno; KME; Knezevic, Silvio; Kramp + Gölling; Lang Coco; Langnese-Iglo GmbH, Hamburg; Lehmann, Jörg; Leser, Nicolas; mona binner PHOTOGRAPHIE; Neubauer Mathias; Neuseelandkiwi; Niederländisches Büro für Milcherzeugnisse,Aachen; Riis René; Rynio, Jörn; Sattelberger, Kurt, Fotostudio Füssen; Schardt, Wolfgang; Schütz Anke; Schwartauer Werke & Co., Bad Schwartau; Sopexa (Archiv); Stein, David; Stockfood, München; Teubner, Christian; Uncle Ben's Reis; Unilever, Hamburg (Archiv); Walsh, Nicky; Winner, Katrin.

Syndication: www.seasons.agency

GuU 7-076 10_2021_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen

vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die BLV-Homepage finden Sie im Internet unter www.blv.de

 www.facebook.com/blvVerlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Liebe Leserin und lieber Leser,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein BLV-Buch entschieden haben. Mit Ihrem Kauf setzen Sie auf die Qualität, Kompetenz und Aktualität unserer Bücher. Dafür sagen wir Danke! Ihre Meinung ist uns wichtig, daher senden Sie uns bitte Ihre Anregungen, Kritik oder Lob zu unseren Büchern.

Haben Sie Fragen oder benötigen Sie weiteren Rat zum Thema?

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

GRÄFE UND UNZER Verlag

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.graefe-und-unzer.de

WICHTIGER HINWEIS

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Mutter und Tochter - ein bewährtes Team.

Liebe Leserinnen und Leser,

wir können es selbst kaum glauben: Vor genau 66 Jahren erschien die 1. Ausgabe von **Ich helf dir kochen**. Man schrieb das Jahr 1955 und die noch junge BRD schickte sich an, Sattessen durch Feinschmecken zu ergänzen. **Ich helf dir kochen** erfuhr innerhalb von 66 Jahren die runde Zahl von 50 Auflagen; das Grundkochbuch wurde zum Klassiker und zum vertrauten, zuverlässigen Begleiter für Generationen. »Schlag nach bei Stuber« ist bei vielen Familien ein geflügeltes Wort.

Nun präsentieren Ihnen Verlag und Autorinnen mit der 51. Auflage die altbewährte »Stuber« im neuen Kleid, komplett überarbeitet und im Umfang erweitert. Sie finden nach wie vor das, was Sie gewohnt sind: Die Grundrezepte als Gerüst der wichtigsten Zubereitungsarten; die bewährten Rezepte für die Alltags- und die Festtagsküche; die Klassiker unter den regionalen und internationalen Gerichten; wiederum einen Zuwachs an Gemüsegerichten, die den Trend zur bewussten Ernährung aufgreifen; den liebevoll gepflegten Backteil. Dies alles wird flankiert von den leicht nachvollziehbaren Schritt-für-Schritt-Anleitungen, mit denen Sie sowohl das Kochen von null an lernen als auch Ihre längst vorhandenen Fertigkeiten erweitern können.

Was ist neu? **Ich helf dir kochen** wurde ergänzt mit Basiswissen, das über das reine Kochen und Backen hinausgeht. Dem Trend für gesunde Ernährung folgend, bringen wir einen Überblick über Nähr- und Mineralstoffe, Vitamine und Kräuter. Wir geben Ratschläge über kluge Haushaltsführung vom Einkauf über die Vorratshaltung und Aufbewahrung von Lebensmitteln bis hin zur so wichtigen

Hygiene in der Küche. Im Sinne von Nachhaltigkeit geben wir zum Thema Resteverwertung zusätzliche Empfehlungen, wie Sie Überbleibsel gezielt beim Vorkochen, dem »Meal Prep«, mit einkalkulieren können. Und weil Missgeschicke in der Küche nie ausbleiben, haben wir auch Tipps zur Pannenhilfe zusammengestellt. Abgerundet werden diese neuen einleitenden Kapitel mit einer Anleitung zum perfekt gedeckten Tisch und mit Anregungen zur Gästebewirtung: Denn was ist schöner, als in Gesellschaft zu essen, zu trinken und zu genießen?

Trends im Topf kommen und gehen – wir greifen auf, was uns wichtig erscheint, und suchen stets die Balance zwischen Alt und Neu, zwischen Bewährt und Schick. Oder, um mit Johann Wolfgang von Goethe (Faust) zu sprechen: »Oft, wenn es erst durch Jahre durchgedrungen, erscheint es in vollendeter Gestalt. Was glänzt, ist für den Augenblick geboren, das Echte bleibt der Nachwelt unverloren.«

Wir danken unserer treuen Fangemeinde für zahlreiche Leserrückmeldungen, den Hauswirtschaftsschulen für engagiertes Feedback und unseren Freunden und Verwandten für immer wieder neue Anregungen. Diese Unterstützung hilft uns, das Werk aktuell zu halten mit dem immerwährenden Versprechen: **Ich helf dir kochen.**
Hedwig Maria Stuber und Angela Ingianni



1955



1964 6.-15. Auflage bis 1968



1970 16.-29. Auflage



1990 30. Auflage



2005 30. Auflage



2012 43. Auflage



2015 45. Auflage



2018 46. Auflage



Grundwissen

»Essen ist fertig!«

Dieser Ruf entzückt alle, die sich auf der Stelle an den gedeckten Tisch setzen und mitessen dürfen. Doch was steckt alles dahinter, bis es so weit ist? Einkaufen, heimtragen und kochen, das ist eben längst nicht alles. Wir haben in den Eingangskapiteln das Küchengrundwissen zusammengefasst. Es beginnt mit einer kleinen, kompakten Ernährungslehre, gefolgt von praktischen Ratschlägen für den Alltag. Denn Haushalt ist Logistik. Wer sein Budget und einen wöchentlichen Speiseplan im Auge hat, schreibt einen klugen Einkaufszettel, bei dem auch Vorratshaltung und Resteverwertung durchaus schon berücksichtigt werden. Das ist nichts für Sie, denn Sie sind ein spontaner Mensch? Sie werden etwas finden, was zu Ihnen passt, und seien es die Tipps zur Gästebewirtung oder zur Pannenhilfe.

Nach wie vor erklären wir die Garmethoden, zeigen nützliche Küchengeräte und beschreiben Küchenkräuter und Gewürze einschließlich ihrer heilenden Wirkung.



»Gut essen«

Was bedeutet das für Sie?

Ist Ihnen die gepflegte Atmosphäre wichtig, der schön gedeckte Tisch, die Gemeinschaft mit Ihren Lieben, die feste Uhrzeit? Legen Sie Wert auf ein frisch zubereitetes Gericht, ausgewogen in der Zusammensetzung und auch farblich appetitanregend? Wunderbar. Und werden Sie Ihrem Anspruch auch gerecht? Bestimmt nicht so oft, wie Sie es gerne hätten.

Oder ist Essen für Sie zeitraubende Nebensache, reine Nahrungsaufnahme, Hauptsache, man wird satt, gern auch vor dem Bildschirm, im Gehen oder Stehen? Zugegeben, die Balance zwischen Genuss, Vernunft und Unvernunft ist oft schwierig zu finden und zu halten. Denn wie immer im

Leben gilt auch bei der Ernährung, das richtige Maß zu finden, das Machbare an zeitlichem und finanziellem Aufwand.

Alle wissen heute, dass grün und frisch, mäßig und regelmäßig gesund ist und dass ein Zuviel an Fett, Zucker oder Fleisch dies eben nicht ist. Es beruhigt, dass der Stellenwert von Nachhaltigkeit und gesunder Ernährung stetig steigt und der scharfe Blick auf Inhaltsstoffe und Herkunft normal wird. Hersteller dürfen ihre Produkte nicht ohne Weiteres als »gesund« bezeichnen. Frisch, unbehandelt, regional, bio – diese Zauberworte ziehen beim Einkauf.

Selbst gemacht klingt seit jeher nach Qualität, Liebe, Gesundheit. Es ist nicht unbedingt gleichbedeutend mit viel Aufwand. Dass Berufstätige am Wochenende vorkochen, damit die Familie die Woche über gesund isst, das gab es schon immer. Heute nennt man es Meal Prep und findet dafür kreative Anregungen in Hülle und Fülle im Internet, um raffiniert zu kombinieren für eine gute Ernährung im Berufsleben und in der Familienküche. Selber einkaufen und zubereiten heißt nämlich, die Oberhand behalten über Qualität und Quantität der Zutaten – denken Sie nur ganz banal an die Menge von Zucker und Salz.

Zwischen Fast Food und Gesundheitsapostel liegen Welten voller Möglichkeiten. Wir plädieren für einen gesunden Pragmatismus, das heißt für die Mischung von frischen und tiefgekühlten Lebensmitteln, von Fertig- und Halbfertigprodukten (Convenience-Produkten) und von möglichst viel Selbstgemachtem!

Ernährungsbesonderheiten

Im Kleingedruckten steht bekanntlich oft das Wichtigste, so auch bei den Lebensmitteln. Laut Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) vom Dezember 2014 müssen die 14 wichtigsten Allergene, die 90 Prozent aller Lebensmittelunverträglichkeiten auslösen, im Zutatenverzeichnis genannt werden. Es sind:

- glutenhaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Kamut)
- Krebstiere
- Eier
- Fisch
- Erdnüsse
- Soja
- Milch und Laktose
- Nüsse
- Sellerie
- Senf
- Sesamsamen
- Schwefeldioxide und Sulfite
- Lupinen
- Weichtiere

In diesem umfassenden Buch können wir nicht auf die speziellen Ernährungserfordernisse Rücksicht nehmen. Wer sich mit »seiner« Diät beschäftigt, wird erkennen, welche Rezepte für ihn unproblematisch sind bzw. mit welchen Auswegmöglichkeiten oder Ersatzprodukten er ein gutes Ergebnis erzielen kann. Hier ein paar einfache Faustregeln:

- Bei **Laktoseintoleranz** (Milchzuckerunverträglichkeit) lassen sich Milchprodukte zwar durch laktosefreie Ersatzprodukte (Soja-, Reis-, Hafer-, Mandelmilch) ersetzen. Aber Achtung: Laktose kann vielen Fertigprodukten zugesetzt sein, zum Beispiel Wurst oder Brot.
- Wer sich **vegan** ernährt und auf jegliche tierischen Produkte verzichtet, wird – um nur einige Beispiele zu

nennen – Eier durch Tofu oder Pfeilwurzelsstärke ersetzen, Butter durch Öl, Honig durch Agaven- oder Ahornsirup, Gelatine durch Agar-Agar und Milch durch Kokos- oder Mandelmilch.

- Wer an **Zöliakie/Sprue** leidet und **Gluten** vermeiden muss, kann auf spezielle Ersatzmehle und auf Buchweizen-, Kartoffel- oder Maismehl ausweichen. Auch kann man einen Teil der Mehlmenge durch gemahlene Nüsse oder Mandeln ersetzen. **Glutenfrei** und ohne große Veränderungen – außer beim Mehl – gelingen Biskuit, Brandteig und Mürbeteig; Letzterer sogar ohne Ei, also **vegan**. Unser Obstkuchen aus Krümelteig \geq oder der Gedeckte Apfelkuchen \geq sind somit für fast alle geeignet.

Infos finden Sie bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. (DZG), www.dzg-online.de.

Die Ernährung einer Familie oder eine Essenseinladung für mehrere Gäste kann heute zur Herausforderung werden. Nehmen Sie die Ernährungsbesonderheiten anderer genauso wichtig, wie es die Betroffenen selbst tun. Mit Aufmerksamkeit beim Einkauf und Kreativität beim Kochen sind Sie auf dem richtigen Weg!

Zu den Rezepten

- Die Rezepte sind, wenn nicht anders angegeben, für **4 Personen** berechnet.
- Garzeiten und Temperaturangaben für den Backofen: **Die Angaben in diesem Buch sind Richtwerte und gelten für die Einstellung Ober- und Unterhitze.** Bei der Heizart **Heißluft/Umluft** ist die Temperatur im Durchschnitt um 20–30° niedriger zu wählen; die Zeitdauer bleibt gleich. Beachten Sie die Gebrauchsanweisung für Ihren Herd und bringen Sie

Ihre persönlichen Erfahrungen ein. Die entsprechende Temperatur für den **Gasherd** entnehmen Sie bitte ebenfalls der Gebrauchsanweisung Ihres Herdes.

- **Zitronen- und Orangenschale:** Verwenden Sie nur unbehandelte Früchte.
- **Eier:** Für die Rezepte wurden frische Eier der **Gewichtsklasse M** (Mittel) verwendet.

Abkürzungen

EL = Esslöffel

TL = Teelöffel

g = Gramm

kg = Kilogramm

ml = Milliliter

cl = Zentiliter

l = Liter

TK = Tiefkühl

Flüssigkeitsmaße

1 l = 1000 ml

$\frac{1}{2}$ l = 500 ml

$\frac{1}{4}$ l = 250 ml

$\frac{1}{8}$ l = 125 ml

(1 l = 100 cl = 1000 ml)

Löffelmaße, \geq

Kleine Ernährungskunde

von Dagmar von Cramm

Was ist eigentlich gesund?

Kein Lebensmittel kann für sich »gesund« sein. Es geht eher um das große Ganze. Eine gesunde Ernährung sollte nicht nur unseren Nährstoffbedarf decken und Mangel verhindern, sondern zu unserer Gesundheit beitragen. Sie sollte unsere Abwehrkräfte stärken und helfen, ein gesundes Gewicht zu halten. Darüber hinaus erfüllt Essen noch viele andere Bedürfnisse: Gemeinsamkeit und eine Ruhezone im Alltag bilden, auf Empfindlichkeiten Rücksicht nehmen – und vor allem schmecken! Wer kocht, kann das alles selbstbestimmt realisieren – wenn das »Wie« klar ist. Die eine wahre Ernährungsform gibt es dabei nicht – wohl aber individuelle Veranlagungen, Vorlieben und Wünsche.



Die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung. Sie zeigt anschaulich, wie gesunde Ernährung aussieht.

WAS IST AUSGEWOGEN UND ANGEMESSEN?

Die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE, [≥](#)) bietet einen guten Überblick, der im Alltag leicht anzuwenden ist. Die Pyramide arbeitet mit den Ampelfarben, um eine Orientierung über Essensmengen zu liefern:

- Grüne Lebensmittel können Sie reichlich essen/trinken.
- Orange ist die erste Warnfarbe, diese Lebensmittel sollten Sie lediglich mäßig zu sich nehmen.
- Rot ist das Warnsignal, hiervon sollten Sie nur kleine Mengen verzehren.

Die unterschiedlichen Lebensmittelgruppen (Getränke, Obst und Gemüse, Getreide, tierische Produkte, Fette und Öle sowie Snacks) sind in der Pyramide als einzelne Bausteine dargestellt. Jeder Baustein steht für eine Portion. Los geht es

auf der untersten Ebene mit den Getränken und reicht bis zur Pyramidenspitze für erlaubte, aber nicht unbedingt notwendige Genüsse.

WIE VIEL IST EINE PORTION?

Im Zeitalter von Übergewicht und XXL-Menüs sind Portionsgrößen wichtig. Bei der Ernährungspyramide dient Ihre eigene Hand als Maß. Die Hand ist immer dabei, wächst mit und entspricht tatsächlich dem Bedarf. Eine Portion entspricht dabei einer Handvoll, außer bei Blattgemüse und Salat, hier entsprechen zwei Hände voll einer Portion.

WIE OFT AM TAG ESSEN IST GESUND?

Ständig snacken kann zu Übergewicht führen. Drei Mahlzeiten über den Tag verteilt sind ideal. Für körperlich sehr aktive Menschen, Heranwachsende und wenn Sie einen besonders aktiven (Berufs-)Alltag haben, können es auch zusätzlich zwei kleine Zwischenmahlzeiten sein. Hier eignen sich Gemüse, Obst, Nüsse oder ungesüßter Joghurt. Süßigkeiten als Zwischenmahlzeiten sind keine gute Idee, da dies zu einem schnellen Blutzuckeranstieg und -abfall führt. Insbesondere Menschen mit Diabetes oder einem Prä-Diabetes (Vorstufe) sollten darauf verzichten.

PRAKTISCHE TIPPS FÜR EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Eine vollwertige Ernährung ist gar nicht so kompliziert. Beginnen Sie mit kleinen Schritten. Die folgenden Ratschläge sind ein erster Schritt.

- Essen Sie regelmäßig zu festen Zeiten (3- oder 5-mal am Tag).
- Zu jedem Essen gehört ein Glas Wasser oder ungesüßter Tee.

- Nehmen Sie Haupt- und Zwischenmahlzeiten überwiegend aus dem »grünen« oder »gelben« Bereich.
- Nehmen Sie Mahlzeiten möglichst in Gesellschaft ein. Das fördert den Appetit und macht gute Laune.
- Statt mit Salz großzügig mit Kräutern und Gewürzen zu würzen, das ist nicht nur gesünder, sondern regt auch den Appetit an und verstärkt den Geschmack.
- Bevorzugen Sie bei Getreideprodukten die Vollkornvariante.
- Bauen Sie bereits in Ihr Frühstück eine Portion Obst ein, z. B. im Müsli, Joghurt oder als Beilage zum Brot.
- Versuchen Sie darauf zu achten, dass jedes Mittagessen Gemüse enthält, entweder als Beilage, im Eintopf oder in einer Suppe oder im Salat.
- Versuchen Sie mindestens einmal pro Woche, fetten Fisch wie Lachs, Hering oder Makrele auf den Speiseplan zu setzen.
- Bevorzugen Sie fettarmes Fleisch und mageren Aufschnitt. Fleisch sollte nicht täglich auf den Teller kommen – Ihrer Gesundheit und der Umwelt zuliebe.

Nährstoffe und Vitamine

Das Ziel einer vollwertigen Ernährung besteht darin, den Körper ausreichend mit allen Nährstoffen zu versorgen, die er braucht. Energie bekommen wir in Form von Kilokalorien. Die wiederum stecken in den drei lebensnotwendigen (= essentiellen) Ernährungsbausteinen Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett. Ein vierter, nicht essentieller, ist Alkohol.

EIWEISS

Es heißt in der Ernährungssprache Protein und besteht aus Aminosäuren, von denen neun essentiell für Zellwachstum

und -erneuerung sind, das heißt, wir können sie nicht selbst herstellen. Sie haben viele Aufgaben in unserem Körper:

- Eiweiß ist der wichtigste Baustein für **die Muskeln** – und notwendig zum Muskelaufbau, zur Regeneration und auch zur Reparatur von Muskelzellen. Allerdings: Ohne regelmäßiges Training wächst die Muskelmasse auch mit mehr Eiweiß nicht.
- Aus Aminosäuren werden **Körperzellen, Enzyme, Hormone, Erbmateriale** und **Gerinnungsfaktoren** im Blut hergestellt.
- **Insulin** (Zuckerstoffwechsel-Hormon) wird ebenfalls aus Proteinen gebildet.
- Der rote Blutfarbstoff **Hämoglobin**, der Sauerstoff und Kohlendioxid in unserem Blut transportiert, besteht ebenfalls aus Aminosäuren.
- Eiweiß kann auch als Energielieferant genutzt und zu Glukose umgebaut werden; **1 Gramm Eiweiß liefert 4 Kilokalorien**.
- Proteine sind wichtig für das **Immunsystem**: Aus ihnen werden Antikörper gebildet, die Krankheitserreger bekämpfen.
- Proteine transportieren Nährstoffe aus dem Essen über das Verdauungssystem in die Körperzelle, wo der Nährstoff gerade gebraucht wird.

Eiweiß hat also viele lebensnotwendige Aufgaben in unserem Körper. Ein Eiweißmangel führt langfristig zu Schwäche und Unterernährung.

Wie viel Eiweiß braucht ein Mensch?

Der Eiweißbedarf wird nach dem Körpergewicht berechnet. Bei Erwachsenen zwischen 19 und 65 Jahren wird eine Zufuhr von **0,8 g pro kg Körpergewicht** empfohlen. In der Kindheit und mit höherem Alter, aber auch in Wachstumsphasen wie einer Schwangerschaft oder im

Leistungssport liegt der Proteinbedarf etwas höher. Je eher ein Eiweiß unseren Bedarf an essentiellen Aminosäuren deckt, desto höher ist seine biologische Wertigkeit, das heißt, wie gut das über die Nahrung zugeführte Eiweiß in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden kann. Ist sie sehr hoch, kommen wir mit weniger aus.

Gibt es auch ein Ziel an Eiweiß?

Es existiert bisher keine strikte Obergrenze für die Eiweißzufuhr. Mit natürlichen Lebensmitteln wäre das auch kaum zu erreichen – wohl aber mit Eiweißkonzentraten. Eine ständige Zufuhr von über 2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht wird von der DGE kritisch gesehen. Denn der Harnstoff aus dem Eiweißabbau muss durch die Nieren ausgeschieden werden. Das kann auf Dauer zu einer Überlastung führen.



Eiweiß ist einer der drei Hauptbestandteile für eine gesunde Ernährung. Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen oder Kichererbsen sind wichtige Eiweißlieferanten.

In welchen Lebensmitteln ist Eiweiß enthalten?

Eiweiß ist nicht nur in Lebensmitteln tierischen Ursprungs wie in Fisch, Fleisch, Meerestieren, Milchprodukten und Ei enthalten. Auch pflanzliche Lebensmittel können sehr eiweißreich sein: Getrocknete Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen, aber auch Getreidevollkorn wie Dinkel oder Roggen und alle Nüsse, Kerne und Saaten sind eiweißreich. Soja ist die proteinreichste Hülsenfrucht und nicht nur für Vegetarier eine gute Quelle für hochwertiges Eiweiß.

Empfehlenswert ist eine bunte Mischung verschiedener Quellen - mit einem leichten Schwerpunkt auf pflanzlichen Eiweißquellen. Dann ist die biologische Wertigkeit am höchsten.



Fette brauchen wir, um gesund und fit zu bleiben. Ziehen Sie Öle festen Fetten vor.

FETT

Fett ist einer der drei Nährstoffe, die Energie liefern. Wir benötigen Fett ebenso wie Kohlenhydrate und Eiweiß, um zu leben und gesund und fit zu bleiben. Trotzdem gilt Fett als ungesund. Doch wie bei allen Nährstoffen kommt es auf die Art und die Menge der Fette an, die wir zu uns nehmen. Fett besteht immer aus einem Glycerinteil, an dem drei Fettsäuren hängen. Und die entscheiden darüber, ob das Fett uns guttut oder eher nicht. Einige davon sind lebensnotwendig.

Gesättigt, ungesättigt, Omega-3: Was heißt das?

Gesättigte Fettsäuren: Bei ihnen sind alle Bindungsarme der Kohlenstoffkette mit Wasserstoff besetzt, Chemiker nennen das »gesättigt«. Sie sind auch bei Zimmertemperatur fest und kommen zum Beispiel in Kokosfett, Palmkernöl, Schmalz oder Butter vor und verstecken sich in vielen tierischen Lebensmitteln, etwa in Wurst, Käse und fettem Fleisch, aber auch in Fritten, Kuchen oder Schokolade.

Einfach ungesättigte Fettsäuren: An einer Stelle der Kette sind nicht alle Bindungsarme mit Wasserstoff »gesättigt«; hier bildet sich eine instabile Doppelbindung. Die wichtigste in dieser Gruppe ist die Ölsäure, die in größeren Mengen zum Beispiel im Oliven-, Mandel- oder Erdnussöl vorkommt.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Sie haben zwei oder mehr Doppelbindungen. Weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann, müssen wir sie wie Vitamine regelmäßig mit der Nahrung aufnehmen. Sie werden in Zellmembranen eingefügt und dienen als Bausteine für Gewebshormone, die unter anderem Entzündungsprozesse und die Durchblutung regulieren.

Bei den mehrfach ungesättigten Fetten unterscheidet man je nach Lage der Doppelbindungen noch zwei Familien:

Omega-3- und **Omega-6-Fettsäuren.** Weil unser Körper Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren nicht selber bilden kann, werden sie deshalb auch als essentielle, also lebensnotwendige Fettsäuren bezeichnet.

Warum brauchen wir Fett?

Fett ist für viele Funktionen in unserem Körper unentbehrlich. Es ist Träger der fettlöslichen Vitamine A, E,

D und K, aber auch von fettlöslichen Bioaktivstoffen wie Karotinoiden.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind der Baustoff für unsere Zellwände und damit lebensnotwendig für die sich ständig erneuernden Zellen. Sie sind entscheidend für einen gesunden Stoffwechsel, für elastische Gefäße und eine uns optimal schützende Haut.

Der Fettbegleitstoff Cholesterin ist Baustoff für die Zellmembran, Vitamin D, Gallensäuren und diverse Hormone. Lecithin, das auch Fettsäuren enthält, ist überaus wichtig für Zellmembranen von Gehirn und Nerven.

Aus den Bestandteilen von Fett werden bestimmte Hormone, die Steroidhormone, gebildet. Außerdem polstert Fett unsere Organe im Körper und schützt uns vor Kälte.

Macht Fett dick?

Fett ist der wichtigste Energiespeicher des Menschen. Wenn es gerade viel zu essen gibt, speichert unser Körper die überschüssigen Kalorien als Fett. So soll es in schlechten Zeiten als Energiequelle dienen. Was passiert, wenn diese Zeiten ausbleiben, erleben wir gerade in der Überfluggesellschaft: Unsere Fähigkeit, Fett zu speichern, wird zum dicken Problem.

1 g Fett liefert 9 kcal – die Energie liegt hochkonzentriert vor. Gleichzeitig enthalten Fett und fette Lebensmittel kaum Wasser und keine Ballaststoffe – sie nehmen also auch wenig Raum in unserem Magen ein. Und nicht zuletzt sorgt Fett auf unnachahmliche Weise für guten Geschmack. All das hat dazu geführt, dass Fett als Dickmacher verschrien ist.

Fettreserven werden aber nicht durch Fett im Essen, sondern durch insgesamt zu viel Energie aufgebaut. Ganz so einfach ist diese Frage also nicht zu beantworten. Klar ist: Zu viele Kalorien machen fett. Darüber hinaus kann das falsche Fett auch krank machen.

Welches Fett ist ungesund?

Unbestritten ist die negative Wirkung von Transfettsäuren. Sie entstehen entweder bei der industriellen Verarbeitung von Fetten oder durch Aktivitäten von Mikroorganismen im Pansen, einem Teil des Rindermagens. Transfettsäuren erhöhen das »schlechte« LDL- und senken das »gute« HDL-Cholesterin. Dadurch erhöhen sie das Risiko für koronare Herzkrankheiten und Fettstoffwechselstörungen. Durch strenge Vorgaben wurde der kritische Gehalt in Margarine und in Backwaren deutlich gesenkt: Diätmargarine darf gar keine Transfette mehr enthalten. Auch der Gehalt in Chips ist bei uns gesunken. Zum Teil höhere Gehalte finden sich in lose verkauften, frittierten Kartoffelprodukten wie Pommes Frites, in Pizza und in Blätterteiggebäck.

Die gesättigten Fettsäuren galten lange als Übeltäter schlechthin. Nach wie vor gilt: Zu viel gesättigte Fettsäuren bei zu viel Fett insgesamt erhöht den Cholesterinspiegel und das »schlechte« LDL-Cholesterin. Das erhöht das Risiko für koronare Herzkrankheiten.

Die gute Botschaft: Werden gesättigte Fettsäuren durch mehrfach ungesättigte ausgetauscht, sinkt die Konzentration an Cholesterin und LDL-Cholesterin im Blut – und damit auch das Risiko für koronare Herzkrankheiten wie Herzinfarkt!

Wie viel und welches Fett sollen wir essen?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, höchstens 30 Prozent – bei körperlich sehr aktiven Menschen bis zu 35 Prozent – der täglichen Kalorien in Form von Fett zu konsumieren. Umgerechnet bedeutet das für Frauen etwa 60 g Fett pro Tag, für Männer etwa 80 g. Aber Achtung: Fette verstecken sich auch in vielen Lebensmitteln von Wurst über Kuchen, Nüsse oder Saucen bis Käse. Nicht nur die Menge ist entscheidend, es geht auch um die Art der


Fette. Gesättigte Fette, die vor allem in Butter, Milchprodukten, Fleisch und Wurst enthalten sind, sollten höchstens zehn Prozent der Tageskalorien ausmachen. Tauschen Sie also gesättigte gegen ungesättigte Fettsäuren aus, wann immer es Ihnen möglich ist.

Welches Fett wofür?

Das hängt vor allem vom Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ab. Denn es gilt: Je mehr gesättigte Fettsäuren, desto besser ist ein Fett für Erhitzen geeignet. Wenn es viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthält, lieber nicht zu hoch erhitzen: Das zerstört die ungesättigten Bindungen – der gesundheitliche Vorteil geht verloren.

Die Tabelle unten zeigt eine kleine Übersicht. Dabei bedeutet:

-  = Frittieren
-  = Braten
-  = Dünsten
-  = Kalte Küche

Fettart	Verwendung
Leinöl 	Das goldene Öl der Leinsamen liefert viel Omega-3-Fettsäuren. Frisches Leinöl schmeckt nussig, nach längerer Lagerung aber bitter und kratzig. Am besten einfrieren: Lässt sich direkt aus dem Gefrierfach mit einem Löffel entnehmen. Regelmäßig einen Esslöffel Leinöl in Quark oder Müsli gerührt, kann die Blutwerte verbessern und die Abwehrkräfte stärken.