

## Wie sollten Fette und Öle verwendet werden?

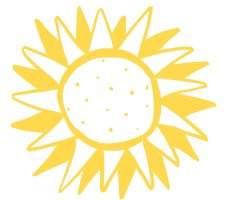
Unsere Empfehlungen basieren auf den aktuellen Erkenntnissen.

Fette bestehen aus verschiedenen Fettsäuren. Es gibt gesättigte Fettsäuren sowie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. In einer ausgewogenen Ernährung ist das richtige Verhältnis dieser Fettsäuren wichtig, wobei gewisse ungesättigte Fettsäuren – nämlich die Omega-3-Fettsäuren – speziell zu beachten sind.

Es wird empfohlen, bevorzugt Öle mit hohem Gehalt an Omega-3-Fettsäuren (Raps-, Soja-, Baumnussöl) und an einfach ungesättigten Fettsäuren (Olivenöl, High Oleic Sonnenblumenöl) zu verwenden.

Fett / Öl	Kalte Küche Salatsaucen, kalte Saucen, zu gekochten Speisen	Kochen bei mittleren Temperaturen dämpfen, schmoren, kochen bei schwacher Hitze	Kochen bei hohen Temperaturen anbraten, braten, rösten, frittieren
Rapsöl, natives Olivenöl oder natives Olivenöl extra, Baumnussöl, Sojaöl	Ja	Nein	Nein
Raffiniertes Olivenöl, raffiniertes Rapsöl	Ja	Ja	Nein
Rapsöl HOLL, Sonnenblumöl HO	Nein	Ja	Ja bis höchstens 190°C

Butter nur als Streichfett eingesetzt werden.



### Beispiele fettreicher Speisen

**Fleisch:** Geschnetzeltes an Rahmsauce, fettreiche Schweins- und Lamm-Koteletten, Schweinshals, paniertes Fleisch, Cordon-bleu, Nuggets, ...

**Fleischwaren:** alle Arten von Wurstwaren, Cervelats, Mortadella, Salami, Speck, Parmaschinken, Landjäger, Fleischkäse, Parfait, Fleischpasteten, Fleischterrinen, ...

**Fisch:** nach Müllerinnen Art, gratiniert mit Rahm, Fischstäbchen, panierte und frittierte Fischgerichte, ...

**Stärkebeilagen:** frittierte Kartoffeln, in viel Fett gebratene Kartoffeln, Kroketten, Rahmkartoffeln, gratinierte Kartoffeln mit Rahm, Kuchenteig, Blätterteig, ...

**Desserts:** Cremeschnitten, Blätterteiggebäck, Tiramisu, Schokoladenmousse, Buttercreme, ...

**Diverses:** Mayonnaise und Mayonnaise-haltige Produkte, Sauce Hollandaise, Kräuterbutter, Käsegerichte (Fondue, Raclette, etc.), ...

### Beispiele für Nahrungsmittel, die nicht als fettreich gelten:

Trockenfleisch, Lammigot, Pizzateig, Tortellini, Sorbet, Vacherin Glace, Biskuitroulade mit Konfitüre.