

2 - LISTE FETTREICHER SPEISEN

Fettreiche Speisen sind Lebensmittel oder Zubereitungsarten mit mehr als 10% Fett. Je nach Zubereitungsart und Rezept kann die Fettmenge variieren.

Die folgenden aufgeführten Lebensmittel gelten als fettreiche Speisen. Lebensmittel, welche mit einem * gekennzeichnet sind, zählen nicht zu den fettreichen Speisen, wenn sie in unverarbeitetem Zustand weni-

ger als 10% Fett enthalten und ohne Fettzugabe zubereitet werden (z. B. im Ofen). Allerdings enthalten diese Speisen Fette, welche sich auf unsere Gesundheit negativ auswirken können.

Fleisch und Geflügel

- Zubereitungsarten mit Rahm
- paniertes Schnitzel *
- Cordon bleu *
- Nuggets *
- Kalbsbrust
- mit Speck gespickte Fleischarten
- Pojarski-Steak

Fisch

- alle frittierten Fischgerichte
- Fischgratins mit Rahm
- Fischstäbchen, panierte Fischgerichte *
- paniertes Fisch *
- Fisch Bordelaise, „à la provençale“ *

Gemüsezubereitungen

- Gemüsegratin mit Rahm
- Rahmspinat
- Rahmlauch

Fleisch- und Wurstwaren

- alle Arten von Wurst und Aufschnitt: Kalbsbratwurst, Geflügelbratwurst, Lyoner, Wienerli, Waadtländer Wurst, Kabiswurst, Merguez, Schübling, Chipolata, Cervelat, Chorizo, Mortadella, Salami, Speck, Parmaschinken, Rohschinken, Coppa, Landjäger, Fleischkäse usw.
- Terrinen und Fleischpasteten
- Parfait

Käsespeisen

- Raclette, Fondue
- paniertes Käse
- Rahmkäse

Diverses

- paniertes vegetarische Schnitzel und Nuggets *
- paniertes Tofu und Tofu-Kroketten*
- paniertes Quorn
- frittierte Frühlingsrollen
- vegetarisches Parfait
- Blätterteiggebäck (süß und salzig)
- Mürbeteiggebäck (süß und salzig)
- (Blätterteig-)Pastetchen
- Schinken-, Gemüse- und Käsegipfel
- Käsekuchen, Gemüsekuchen, Quiche Lorraine usw.

Ausnahmen

Speisen und Lebensmittel, die nicht als fettreich gelten

- Trockenfleisch
- magerer, gekochter Schinken
- Pizzateig
- Ravioli, Tortellini

Stärkebeilagen

- Pommes frites, Pommes allumettes *
- Bratkartoffeln
- Kartoffelkroketten *
- Pont-Neuf-Kartoffeln
- Florentiner Kartoffeln, Bauernkartoffeln
- Dauphin-Kartoffeln
- Nusskartoffeln, Parisienne-Kartoffeln
- Williamskartoffeln, Maxime-Kartoffeln
- Country-Kartoffeln*
- Röstli, die in viel Fett gebacken wird *
- Kartoffelgratin mit Rahm
- Teigwarengratin mit Rahm
- Risotto mit Rahm

Zubereitungsarten mit ...

- Mayonnaise, Remoulade (z. B. Russischer Salat, Sellerie-Salat usw.)
- Rahmsaucen, Tartarsauce, Sauce Hollandaise, Sauce maître d'hôtel, Sauce Béarnaise, Geflügelrahmsauce (Sauce suprême), Sauce Aurore, Kräuterbutter, Saucen auf Basis von Crème fraîche oder Kokosmilch usw.

BEISPIELE FÜR EMPFEHLENSWERTE ZUBEREITUNGSARTEN

- im Ofen backen
- grillieren
- in der Alufolie grillieren oder backen
- braten
- schmoren
- pochieren
- dämpfen usw.

Desserts

- Cake
- Torten mit Rahm, Schwarzwäldertorte, Rouladen mit Rahm
- Cremeschnitten
- Zitronentörtchen, Fruchttorten
- Blätterteiggebäck mit Früchten
- Strudel, Russenzopf, Brioches
- Apfelküchlein
- Früchtezubereitungen mit Schlagrahm
- Tiramisu
- Berliner
- Vanillecornets, Eclairs mit Rahm
- Waffelgebäck
- Früchtemousse mit Rahm
- Bayrische Creme
- Dessert auf Milchbasis mit Rahm (z. B. Panna cotta)
- Rahmeis, Vacheringlacé (wenn sie mehr als 10% Fett enthalten)
- Schokolade
- Meringues mit Rahm
- Kuchen, Madeleines

Ausnahmen

Speisen und Lebensmittel, die nicht als fettreich gelten

- Löffelbiskuits, Leckerli, Lebkuchen, Meringues, Popcorn
- Zubereitungen mit Konfitüre
- Crêmen wie Vanillecrème, Schoggicrème, Caramelcrème, Englische Crème, Crème pâtissière, Flans, gebrannte Crème...
- Fruchtauflauf je nach Zutaten
- Kastanienpüree, Vermicelle
- Milchreis, Griessköppli, Sabayons, Mandelflan, Quarktorten ohne Rahm, Windbeutel ohne Rahmfüllung usw.
- Fruchttörtchen mit einem Biskuitboden
- Sorbet

BEISPIELE FÜR FETTREICHE SPEISEN UND ZUBEREITUNGSARTEN UND ALTERNATIVEN

Zu vermeiden	Zu bevorzugen
<p>Fisch nach Müllerinnen Art, Tartarsauce, Pommes frites, gemischter Salat.</p> <p><i>Fisch nach Müllerinnen Art, Tartarsauce und Pommes frites sind drei fettreiche Zubereitungsarten.</i></p>	<p>Fisch pochiert, Tartarsauce auf Quarkbasis, Dampfkartoffeln, gemischter Salat.</p>
<p>Paniertes Schnitzel, Nudeln, Zucchettigratin mit Rahm.</p> <p><i>Paniertes Schnitzel und Zucchettigratin mit Rahm sind zwei fettreiche Zubereitungsarten.</i></p>	<p>Gebratenes Schnitzel, Nudeln, Zucchetti gedämpft.</p>

Für weitere Details sei auf das Merkblatt „Fettarme Zubereitung“ unter www.sge-ssn.ch (Rubrik „Ich und du“ / „Rund um Lebensmittel“ / „Produkte“ / „Öle, Fette und Nüsse“) verwiesen.