

2 - LISTE FETTREICHER SPEISEN

Fetteiche 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 *
- panierter 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
- panierter Käse
- Rahmkäse

Diverses

- panierte vegetarische Schnitzel und Nuggets *
- panierter Tofu und Tofu-Kroketten*
- panierter 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*
- Rösti, 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, Brioche
- Apfelküchlein
- Früchtezubereitungen mit Schlagrahm
- Tiramisu
- Berliner
- Vanillecornets, Eclairs mit Rahm
- Waffelgebäck
- Frücthemousse 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

Fisch nach Müllerinnen Art, Tartarsauce, Pommes frites, gemischter Salat.

Fisch nach Müllerinnen Art, Tartarsauce und Pommes frites sind drei fettreiche Zubereitungsarten.

Paniertes Schnitzel, Nudeln, Zucchettigratin mit Rahm.

Paniertes Schnitzel und Zucchettigratin mit Rahm sind zwei fettreiche Zubereitungsarten.

Zu bevorzugen

Fisch pochiert, Tartarsauce auf Quarkbasis, Dampfkartoffeln, gemischter Salat.

Gebratenes Schnitzel, Nudeln, Zucchetti gedämpft.

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.