



HACKFLEISCH – FÜNF-STERNE-TIPP: PREISWERT UND WERTVOLL

Schwein

Beim Schweinehackfleisch handelt es sich um grob entfettetes, gehacktes, bzw. mit dem Fleischwolf zerkleinertes Schweinefleisch. Es wird aus der Brust oder der Schulter gewonnen. Es darf einen maximalen Fettgehalt von 30% haben. 100 g Schweinehack haben rund 250 Kalorien.

Rind

Rinderhackfleisch wird aus den mageren Teilstücken wie Brust und Schulter hergestellt. Es hat einen Fettgehalt von höchstens 20% Fett. Es ist etwas kalorienärmer, schmeckt besonders herzhaft. Ideal für eine Bolognese oder zum Füllen von Gemüse.



FÜNF-STERNE-TIPP: KALORIENFALLE UMSCHIFFEN

Kartoffelpuffer mit Speck mal anders

Normalerweise schwimmen Speck-Kartoffelpuffer beim Braten geradezu im Fett. Es geht figurfreundlicher: Holen Sie das Waffeleisen aus dem Schrank, bestreichen Sie es dünn mit Öl und füllen Sie es mit der Puffermasse. Wetten, dass die Kartoffelspezialität aus dem Eisen genauso lecker schmeckt wie aus der Pfanne?

Kartoffeln statt Sahne

Häufig werden cremige Saucen mit Schlagsahne zubereitet. Eine fettärmere Alternative sind Kartoffeln: Einfach schälen, fein reiben. Wegen ihrer enthaltenen Stärke binden sie Saucen und Suppen, machen sie so kalorienarmer schön sämig



FÜNF-STERNE-TIPP: TAUSCHEN SIE DIE ZUTATEN

Ob Hack-Lasagne, Aufläufe oder Hackbraten mit Käsekruste: Vieles wird mit reichlich Käse gratiniert. Schmeckt zwar lecker, hat aber auch jede Menge Kalorien und Fett. Eine knusprige und fettärmere Kruste bekommen Sie, wenn Sie auf die Hälfte des Käses verzichten und stattdessen Semmelbrösel verwenden.

Spiegeleier gelingen nicht immer am besten, wenn sie in Butter gebraten werden, z.B. für einen „Strammen Max“. Braten Sie Ihre Eier doch mal in kohlenstoffhaltigem Mineralwasser: In einer Pfanne 2 EL zum Kochen bringen, die Eier darin aufschlagen und wie gewohnt als Spiegeleier zubereiten. Funktioniert auch bei Eierkuchen und Crêpes.



FÜNF-STERNE-TIPP: ÖL SPRÜHEN ODER PINSELN?

Die meisten gießen beim Braten das Öl direkt aus der Flasche in die Pfanne. Verwendet man einen Öl-Sprüher oder einen Pinsel, spart man pro Mahlzeit locker 100 Fettkalorien. Denn zum Braten in der Pfanne reicht oft schon ein Teelöffel Öl aus.

Wenn Sie das Öl mit einem Silikonpinsel oder einer Pumpsprayflasche in der Pfanne verteilen, verwenden Sie automatisch weniger. Oder greifen Sie zu einer beschichteten Pfanne – sie benötigt grundsätzlich weniger Fett



FÜNF-STERNE-TIPP: BACKOFEN ANSCHMEIßEN

Benutzen Sie Ihren Backofen: Damit lassen sich Speisen fettarm und unkompliziert zubereiten. Denn sie garen durch heiße Luft, nicht durch ein Bad in kochendem Fett.

Probieren Sie: Bratkartoffeln aus dem Ofen: Kartoffeln in Scheiben schneiden, dünn mit Öl bestreichen. Dann bei 200° C (Umluft) ca. 30 Minuten lang backen.

Brühe statt Öl

Ein Salat, z.B. Wurstsalat, schmeckt mit Dressing köstlich, aber leichter wird er dadurch nicht. Wenn Sie Fett sparen möchten, ersetzen Sie die Hälfte des Öls durch Gemüsebrühe. So bekommt der Salat eine würzige Note und Sie sparen Kalorien.



FÜNF-STERNE-TIPP: BRATENRESTE

Ist vom Sonntagsschmaus noch etwas übrig geblieben? Wunderbar! Denn aus den Resten von Roastbeef, Filet & Co. lassen sich im Handumdrehen feine Köstlichkeiten auf den Tisch bringen – von edlen Röllchen über deftige Aufläufe bis hin zu Fleischsalat.

Scheibenweise Hochgenuss

Als Brotbelag sind dünne Scheiben vom Braten unübertroffen gut und machen eine schlichte Stulle zu etwas ganz Besonderem.

Passt prima dazu: etwas Senf oder Meerrettich.

Extra-Tipp: Nimmt man Wildbraten fürs Brot, harmoniert dieser auch mit Preiselbeeren hervorragend.



FÜNF-STERNE-TIPP: APHRODIASIKA - VALENTINSTAG

Der Begriff geht zurück auf Aphrodite, die griechische Göttin der Liebe, Schönheit und Begierde. Aphrodisiaka sind Düfte oder Substanzen sollen sich positiv auf die erotische Lust auswirken.

Dieses aphrodisierenden Lebensmittel ist echte Gaumenfreude:

Vanille

Schon die Aztekinnen wussten um das besondere Aroma der Vanille: Sie nutzten es als aphrodisierenden Duft, indem sie sich Haut und Haar mit den Samen der Vanilleschoten einrieben. Tatsächlich ist der Vanillinduftstoff rein chemisch gesehen den menschlichen Sexuallockstoffen (Pheromone genannt) ähnlich und soll für eine gesteigerte Lust sorgen.



FÜNF-STERNE-TIPP: BEWUSST GENIEßEN · TEIL 3

Schlanke Sattmacher: Belegte Brote

Im Alltag ist die Zeit zum Essen oft knapp. Dann ist ein reichhaltig belegtes Brot oder Brötchen die perfekte Alternative: Es sättigt angenehm, lässt sich gut vorbereiten und problemlos mitnehmen.

Ideal sind dabei alle Vollkornvarianten, gerne auch mit Körnern:

Sie liefern wichtige Ballaststoffe, die länger satt machen und den Blutzuckerspiegel nur langsam wieder ansteigen lassen – so haben Heißhungerattacken keine Chance!

Zum Bestreichen sind Senf oder Tomatenmark eine schlanke Alternative zu Butter oder Mayonnaise und so ganz nebenbei bringen sie eine Extraportion Geschmack und Würze mit.



FÜNF-STERNE-TIPP: BEWUSST GENIEßEN · TEIL 2

Als figurfreundlicher Belag eignen sich vor allem Geflügelaufschnitt, Roastbeef, Corned Beef, Hähnchen in Aspik, Sülze, Lachs- oder Kochschinken. Sie liefern zudem hochwertiges Eiweiß, das gut sättigt und dem Körper wichtige Proteine liefert.

Fragt ruhig bei unserem Verkaufspersonal nach. Wir bieten eine große Auswahl magerer Fleisch- und Wurstspezialitäten, die kaum aufs Kalorienkonto gehen. Dazu passen z.B. Tomate, Gurke oder Ei – vielleicht alles noch mit ein paar Salatblättern aufgepeppt? Ergänzt durch frisches Obst oder Gemüse, ersetzt diese köstliche Stulle auch mal eine komplette Mahlzeit und schmeckt zu jeder Tageszeit.



FÜNF-STERNE-TIPP: BEWUSST GENIEßEN · TEIL 1

Fertiggerichte möglichst vermeiden. Sie enthalten oft zu viel Salz und Fett. Lieber selbst den Kochlöffel schwingen und etwas Leckeres auf den Tisch zaubern. Wie wäre es mal wieder mit magerem Geflügel oder Rindfleisch?

Ist Hunger der Grund? Oder Langeweile? Die Gründe sind oft ganz unterschiedlich. Aber durchs Aufschreiben kommt ihr den Grund schnell auf die Schliche!

Wenn sich bei Stress der Hunger meldet, helfen als SOS-Maßnahme ein paar tiefe Atemzüge am offenen Fenster oder – noch besser – eine Runde um das Gebäude. Das hat sich auch bewährt, wenn Langeweile der Grund fürs Essen ist.