NACHRICHTEN AG
Deutschland

07. Januar 2025

Kulinarische Geheimtipps: Kalorien sparen und gesund genießen!

Erfahren Sie, wie einfache Koch-Tricks und gesunde Alternativen beim Abnehmen helfen können, ohne auf Genuss zu verzichten.

Ligurien, Italien - Abnehmen leicht gemacht! Der Jahresanfang bringt für viele den Wunsch mit sich, gesünder zu leben und überschüssige Pfunde loszuwerden. Doch strenge Diäten? Nicht nötig! Mit einigen genialen Koch-Tricks lassen sich leckere Gerichte kalorienärmer zubereiten, ohne auf den Genuss verzichten zu müssen. So berichtet **oe24.at** über einfache Möglichkeiten, heimliche Fettfallen in der Küche zu entlarven.

Ein erster einfacher Trick ist die Verwendung eines Ölsprühers anstelle, einfach nur Öl aus der Flasche zu gießen. So wird die Menge an verwendetem Fett drastisch reduziert, während das Gericht trotzdem köstlich bleibt. Auch nach dem Braten kann man Kalorien sparen: Einfach überschüssiges Fett mit Küchenpapier abtupfen! Wertvolle Tipps zum kalorienbewussten Kochen bietet auch die Verwendung einer Heißluftfritteuse, die bis zu 80 % weniger Fett benötigt und trotzdem knusprige Pommes oder Gemüsechips liefert.

Fettarten und ihre Verwendung

Doch nicht nur die Menge, sondern auch die Art des verwendeten Fettes spielt eine entscheidende Rolle beim Kochen. Saftig, aromatisch und doch gesund – das ist der Anspruch vieler Kochtechniken. Wie **glutencafe.com** erklärt, variieren die verwendeten Fette je nach Region und

kulinarischer Tradition stark. Zum Beispiel wird in den mediterranen Ländern oft Olivenöl verwendet, während in kälteren Klimazonen tierische Fette wie Butter oder Schmalz beliebter sind.

Die Wahl des Fettes ist nicht nur eine Frage des Geschmacks, sondern hat auch Einfluss auf die Gesundheit. Olivenöl, insbesondere das nativ extra, ist wegen seiner hohen Oxidationsbeständigkeit und wertvollen Inhaltsstoffe besonders geschätzt. Beim Kochen sollte man jedoch darauf achten, den Rauchpunkt der Öle nicht zu überschreiten, um gesundheitsschädliche Substanzen zu vermeiden. Wer beim Kochen clever auswählt und mit einfachen Tricks arbeitet, kann schmackhafte Speisen genießen und dennoch die Kalorien im Zaum halten!

Details	
Ort	Ligurien, Italien
Quellen	• **www.oe24.at** • **glutencafe.com**

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at