Empfehlungen

Empfehlungen

Für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung mit Genuss

Die Ernährungspyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung illustriert eine ausgewogene Ernährung. Im unteren breiten Teil der Pyramide befinden sich die Nahrungsmittel, welche bevorzugt konsumiert werden sollten, im oberen Teil (Spitze) finden wir die Nahrungsmittel, welche mit Zurückhaltung genossen werden sollten.

Wie werden Fettstoffe verwendet ?

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 (Rapsöl, Nussöl, Sojaöl) 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

Diese Empfehlungen beziehen sich auf die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse.

Liste der fetthaltigen Speisen und Nahrungsmittel

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

Sie finden hier die Liste der fetthaltigen Speisen und Nahrungsmittel, ausgearbeitet von Fourchette verte Schweiz.

Tiré de https://fourchetteverte.ch/article/recommandations/de/