



i gut zu wissen

- Vermeiden Sie naturbelassene Ökomilch mit 3,9 % Fett. »Öko« mit Fett ist ungesünder als andere, fettarme Milch. Glauben Sie uns, Sie gewöhnen sich schnell an 1,5 bis 2 % Milchfett.
- Dosenmilch für den Kaffee mit 30 % Fett kann leicht durch normale Milch ersetzt werden
- Haben Sie schon einmal Jogurt in die Sahne für Ihren Kuchen untergehoben? Der Genuss ist ganz ähnlich, nur der Fettgehalt sinkt von 30 % auf 15 %. Sie können dann auch beherzter mit Appetit beim Kuchen zulangen und brauchen nicht mehr so reuevoll an Ihre Speckpölscherchen zu denken.
- Essen Sie nicht die Haut von Geflügel mit. Dort sitzt das meiste Fett.



tipp

Ohne Reue genießen: Rapsöl mit Buttergeschmack statt Butter

Ersetzen Sie die gesättigten Fette von Butter durch die einfach ungesättigten Fette und Omega-3-Fette von Rapsöl mit Butteraroma! Albaöl, schwedisches »Butteröl«, ist ein schonend gepresstes Rapsöl mit perfektem Butteraroma. Es enthält 61 % einfach ungesättigtes Fett und zusätzlich 10 % Omega-3-Fette. Außer Leinöl ist Rapsöl daher das beste Öl für die seltenen Omega-3-Fette (Rezepte siehe Seite 64). Viele französische Krankenhäuser setzen inzwischen das schwedische Rapsöl mit Butteraroma ein. Geschmack und Gesundheit für die französischen Gourmet-Patienten. Momentan können Sie Albaöl nur direkt bestellen (siehe Seite 274).