

## → Wie der Geschmack ins Essen kommt

Fett ist ein hervorragender Geschmacksträger für andere Aromen, bringt aber oft auch eine eigene Geschmacksnote in Dein Essen. Du kannst es als Hauptzutat, zum Garen oder als Würzmittel verwenden – je nachdem, ob Du das Fett zu Beginn zugibst, um Zutaten zu verbinden, etwas darin anbrätst oder ausbackst oder ob Du damit am Ende eine besondere Geschmacksnote oder Textur erzeugst.

Fast jede\*r liebt das mollige Mundgefühl und den reichhaltigen Geschmack, den Öle und Fette erzeugen. Das liegt daran, dass uns diese Geschmacksrichtung - wie auch süß und salzig - seit Urzeiten auf kalorienreiche Nahrungsmittel hinweist. Was früher wertvoll war, um zu überleben, ist heute allerdings nicht mehr unbedingt von Vorteil. Unserer Gesundheit, unserer Mitwelt und dem Klima tut es gut, wenn wir weniger tierische und dafür mehr pflanzliche Fette zu uns nehmen. Und auch da gibt es große Unterschiede!

Zum einen kannst Du auf eine möglichst regionale Herkunft der Fette und Öle achten, zum anderen auf eine faire und umweltgerechte Erzeugung. Bioprodukte sind fast immer von guter Qualität, da sie schonend verarbeitet werden – so bleiben möglichst viele wertvolle Inhaltsstoffe erhalten.

Außerdem nehmen die meisten zu wenig Omega-3-Fettsäuren (im Verhältnis zu den Omega-6-Fettsäuren) auf, die viele gesundheitsfördernde Eigenschaften haben und in hoher Konzentration in fettreichem Kaltwasserfisch wie Hering, Lachs, Makrele und Sardelle vorkommen. Immer mehr Studien zeigen aber, dass wir uns auch ohne tierische Produkte ausreichend mit diesen essenziellen Fettsäuren versorgen können. Das absolute vegane Omega-3-Superfood ist **Leinöl!** **Walnuss-**, **Hanf-**, **Raps-**, **Leindotter-** und **Algenöl**, sowie **Leinsamen** und **Walnüsse** enthalten ebenfalls reichlich davon.

# FETTIG

→ Mit diesen Zutaten erzeugst Du üppigen Geschmack, gaumenschmeichelnde Konsistenz und knusprige Krusten...

Avocado	Pinienkerne	Kokosöl, Kokosmilch	Kakaobutter, Schokolade	Ei
Haselnuss, Mandel, Erdnuss & ihre Öle	Olivenöl	Nussmus, Tahin	Butter, Butterschmalz, Ghee	
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesamsamen & ihre Öle	Mohn, Hanfsamen	Butter, Butterschmalz, Ghee	Sahne, Saure Sahne, Schmand	
		Käse	Joghurt	

Achte doch mal darauf, welche Fette und Öle in verschiedenen Länderküchen verwendet werden und entdecke die verführerische Vielfalt dieser Geschmackskomponente!