

## **Zu viel Sauce, enge Hose**

Woran denken Sie bei Salat? Knackig, frisch, gesund, bunt, Vitamine gehören wohl am ehesten zu den ersten Attributen, die wir dem Stichwort „Salat“ zuordnen. Und weshalb nicht Fussbad?

### **Gesundheitsförderung geht auch durch den Magen**

In einer grossen Portion gemischtem Salat ist alles drin, wovon wir so gut wie nie zu viel haben: Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern, sekundäre Pflanzenstoffe und je nach Zutaten wie zum Beispiel Käse, Hülsenfrüchte, Tofu oder Quorn sogar eine Portion Proteine.

### **Was will man mehr?**

Trotzdem kriegt man in einer Schüssel Salat oft mehr, als man will. Unbedacht zubereitet, kann ein Salat eine wahre Kalorienbombe sein. Dabei ist nicht das Gemüse, das Sie verwenden das Problem und auch nicht, wenn Sie etwas Baumnuss-, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne, Rauchlachsstreifen oder Vollfettkäsewürfelchen beimischen. Nein, die Sauce macht die Hose eng.

### **Welches Öl?**

Es ist wichtig hochwertige Öle zu verwenden. Solche, die schonend hergestellt sind und deshalb reich an Inhaltsstoffen. Und nicht zuletzt zeichnet ein hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren ein geeignetes Öl für die kalte Küche aus. Dazu gehören neben Oliven- und Rapsöl auch Distel-, Maiskeim-, Sonnenblumen- oder Traubenkernöl.

Jedes Öl, und sei es noch so hochwertig, besteht eben nur aus Öl. Und alle Öle liefern pro 100 Gramm über 900 Kilokalorien. Bei dieser hohen Energiedichte ist es also erheblich, ob Sie  $\frac{1}{4}$  oder  $\frac{1}{2}$  Deziliter Öl an Ihren Salat kippen. Der Unterschied beträgt in diesem Beispiel 230 Kilokalorien. Das mindert zwar nicht die Qualität des Öls, aber zu hohe Energieaufnahme ist nun mal das Hauptproblem der Ernährung in den Wohlstandsgesellschaften.

### **Wie viel Öl?**

Um das Öl für die Salatsauce zu dosieren, ist beispielsweise ein Suppenlöffel hilfreich. Wenn nach dem Essen so gut wie keine Salatsauce übrig bleibt, dann haben Sie kalorienbewusst dosiert. Wenn Sie mal aus Versehen zu viel an den Salat gegeben haben, können Sie beim Essen einen Grossteil von der Gabel in den Teller zurücktropfen lassen. Das nützt allerdings nur dann etwas, wenn Sie anschliessend der Versuchung widerstehen, die übrig gebliebene Sauce mit Brot aufzutunken. Eine Ausnahme ist, wenn Tomaten in Ihrem Salat sind. Diese ziehen durch das Salz recht viel Wasser. So haben Sie immer Sauce übrig.

### **Die falsche Schöpfkelle**

Wenn Sie Salat im Restaurant essen, können Sie vorsorglich „mit wenig Sauce“ bestellen. Und wenn Carmen, die Mitarbeiterin in der Mensa, wieder mal die grosse Schöpfkelle in das French-Dressing gesteckt hat, kennen Sie ja nun die Auswirkungen dieser unbewussten Verführung. Zudem ist es ja nicht gerade appetitlich, wenn der leere Teller (mit Salatsauce) sich wie ein Fussbad präsentiert.