

## *Vom fetten Essen*

Butter ist Nervennahrung! Den Satz vergesse ich nie. Gehört habe ich ihn in den 70'ern von der Oma einer Freundin. Die alte Dame hatte Mann und Kinder durch die Kriegsjahre gebracht und immer für kräftiges Essen gesorgt. Mit Anfang 20 war es für mich ein Vergnügen und eine Herausforderung, von ihren Suppen, Kartoffelgerichten und Kuchen „ordentlich“ zu essen.

Der Ehemann der alten Dame war Bergmann. Was er körperlich leisten musste, können wir uns heute kaum mehr vorstellen. Sein Kalorienbedarf lag erheblich über dem, was wir heute benötigen. Wer läuft denn noch sieben Kilometer zur Arbeit und arbeitet wöchentlich 45 Stunden untertage?

Unsere Ernährung muss also fettärmer sein. Dennoch: Der menschliche Körper braucht Fett, aber das richtige. Es ist wichtig fürs Gehirn, Vitamine werden besser aufgenommen. Ungesättigte Fettsäuren sind lebensnotwendig. Fettarmes Essen kann ungesund sein! Darüber haben die Ernährungswissenschaftler viele Erkenntnisse gewonnen.

In vielen Restaurantküchen scheinen die jedoch nicht angekommen zu sein. Butter, Sahne, Öle sind Geschmacksträger. Viele Suppen werden üppig mit Sahne abgeschmeckt, Salate in mächtigen Fertigsoßen versenkt, Gemüsebeilagen mit Speck überdeckt, Kartoffelgratin wird mit fettem Käse und Sahne zubereitet und manches Fleisch trieft von Butter.

Auch Gourmetküchen gehen oft hemmungslos mit Butter und Sahne um, was sogar im Fernsehen zu beobachten ist.

Muss das alles sein? Viele Zutaten munden auch ohne Sahnehaube, feine Kreationen brauchen keine Extraportion Crème fraîche. Und wo bleibt der Einsatz der „guten“ Öle? Nicht nur mediterranes Oliven- oder Kürbiskernöl fallen darunter und sind lecker. Für heimische Öle von Raps, Walnuss, Traubenkernen und viele andere trifft das auch zu. Da kann ich dann mit besserem Gewissen „ordentlich“ zuschlagen.

Mit kulinarischen Grüßen

**Ihr**  
**Holger Gettmann**