

RATGEBER GESUNDHEIT

SUSANNA BINGEMER

FETTE HELDEN

VON AVOCADO BIS WALNUSSÖL
SCHLANK & FIT MIT DEN TOP 15



GU

GESUNDE FETTE ...

- ... versorgen uns mit wichtigen Nährstoffen wie essenziellen Fettsäuren und Vitaminen
- ... helfen uns, fettlösliche Vitamine zu verwerten
- ... wirken regenerierend auf unsere Haut
- ... machen lang anhaltend satt und schlank
- ... unterstützen die Darmflora
- ... sind unersetzlich für viele Funktionen unseres Organismus
- ... sorgen rundum für mehr Wohlbefinden
- ... sind optimale Geschmacksträger in unserem Essen

GUTE FETTE

Diese Lebensmittel versorgen Sie mit gesunden Fetten, die Sie in allen Variationen genießen dürfen.

OLIVEN ...

... sind reich an Ölsäure. Die einfach ungesättigte Fettsäure wirkt antimikrobiell, gefäßerweiternd und soll sogar Krebs vorbeugen.



WALNÜSSE ...

... bestehen bis zu 60 Prozent aus Fett. Größtenteils handelt es sich um essenzielle Fettsäuren, die unser Herz schützen und den Cholesterinspiegel sowie den Blutdruck regulieren.

HANFSAMEN UND HANFÖL ...

... liefern viele wertvolle Omega-3-Fettsäuren und dazu eine reichliche Portion Proteine, die Hanf besonders für die Ernährung von Vegetariern und Sportlern interessant macht.

SCHLECHTE FETTE

Diese Fette sollten Sie weitgehend meiden und lieber auf das reichhaltige Angebot an gesunden Fetten setzen, das die Natur uns in so vielen Nahrungsmitteln bietet.

TRANSFETTE ...

... entstehen bei der Härtung von Pflanzenölen und stecken in vielen industriell hergestellten Lebensmitteln. Sie erhöhen unter anderem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gewichtszunahme.

STARK RAFFINIERTE ÖLE ...

... enthalten kaum noch Vitamine und andere Antioxidantien. Deshalb sollten Sie sie nur sparsam verwenden. Sie sind jedoch immer dann angesagt, wenn Sie Öl ausnahmsweise einmal hoch erhitzen müssen.



OMEGA-6-REICHE PFLANZENÖLE ...

... wie Maiskeim-, Distel-, Sojabohnen- und Sonnenblumenöl tragen zu einem ungünstigen Fettverhältnis in unserem Körper bei und können somit entzündliche Prozesse und die Gewichtszunahme fördern.

THEORIE

Ein Wort vorab	5
UNSERE NAHRUNGSFETTE	7
Gut oder schlecht? Fette Fakten	8
Nahrungsfette	9
Extra: Abnehmen mit	
Low Carb High Fat	11
Extra: Transfette – die wahren	
Bösewichte	16
Finger weg von	
Lightprodukten	17
Omega 3 und Vitamin E	18
Extra: Fettsäuren im Überblick	19
Welches Fett wofür?	20
Die Ölherstellung	22
Fette für Wellness und Kosmetik	24
Einreibung	25
Massage	25
Bad	26
Peeling	26
Maske	26
Ölziehen	27
Gesund leben mit guten Fetten	28

PRAXIS

DIE TOPSTARS	31
Algen bis Weizenkeim – die Top 15 der Öle und Fette	32
Algen	33
Avocados	34
Chia-Samen	36
Eier	38
Fisch	39
Hanf	40
Kokosnüsse	42
Extra: Hauptsache fett:	
Bulletproof Coffee	44
Leindotteröl	46
Leinsamen	47
Macadamianüsse	48
Mandeln	48
Rapsöl	50
Oliven	51
Extra: Wie Sie gutes	
Olivenöl erkennen	52
Walnüsse	54
Weizenkeimöl	56
Extra: Vorsicht! Viele	
Omega-6-Fettsäuren	57



FETTE REZEPTE	59	Ernährung	105
Frühstück – perfekter Start mit gesunden Fetten	60	Intervallfasten	106
Die Allrounder – Pestos, Dips, Cremes & Crunch	70	Schlaf	108
Gehen immer – Suppen und Salate	78	Entspannung	110
Hauptgerichte für jeden Geschmack	86	Extra: Die halbe Kerze	111
... und ab und zu etwas Süßes	96	Kälte	112
BESSER LEBEN: GESUND, FIT UND ENTSPANNT	103	Morgenroutine	113
Reset für mehr Energie, Fitness & Gesundheit	104	Bewegung	114
		Das 3-Wochen-Programm	118
		Kickstart in ein neues Lebensgefühl	119
		Extra: Eine Woche im Überblick	120
		SERVICE	
		Bücher und Adressen, die weiterhelfen	122
		Sachregister	124
		Rezeptregister	126
		Impressum, Leserservice, Garantie	127



DIE TOPSTARS

Lernen Sie die Topstars unter den Fettlieferanten kennen. Leinsamen und Chia-Samen gehören genauso dazu wie Nüsse, Oliven und Öle, aber auch Eier und Fisch. Werten Sie Ihre Küche mit diesen wertvollen Fetten auf – für mehr Genuss und mehr Gesundheit.

VON ALGEN BIS WEIZENKEIM –
DIE TOP 15 DER ÖLE UND FETTE

32



ALGEN BIS WEIZENKEIM – DIE TOP 15 DER ÖLE UND FETTE

Fette und Öle versorgen uns, wie wir gesehen haben, mit jeder Menge gesunder Fettsäuren und vielen weiteren wertvollen Inhaltsstoffen. In diesem Kapitel lernen Sie 15 wahre Helden aus der Riege der gesündesten Fette noch näher kennen. Lesen Sie, worauf Sie beim Kauf von Nahrungsmitteln mit guten Fetten achten sollten und wie Sie sie in der Küche am besten verwenden. Die Auswahl

der Top 15 beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und auf dem, was hierzulande schon Eingang in die Küchenpraxis gefunden hat. Und sicher spielen auch subjektive Vorlieben eine Rolle. Dass Olivenöl oder Leinsamen sehr gesund sind, wissen Sie vielleicht schon. Aber auch, dass sogar Algen wichtige Fettsäuren liefern und ebenso das lange Zeit verpönte Hühneri?

ALGEN

Sie sind die ältesten Lebensformen auf der Erde und eine überwältigend gesunde Nahrungsquelle: Algen stecken voller Protein, Chlorophyll und Omega-3-Fettsäuren. Sie liefern sogar die besonders wertvollen langkettigen DHA und EPA (siehe Seite 15), die sonst nur in fettem Kaltwasserfisch vorkommen. Und sie können als einzige Pflanzen verwertbares Vitamin B₁₂ enthalten.

Etwa 40000 Algenarten sind bisher bekannt, vermutlich gibt es aber viel mehr. Wissenschaftler halten Algen für das Nahrungsmittel der Zukunft im Kampf gegen den Hunger der Weltbevölkerung.

Makro- und Mikroalgen

Zu den sogenannten Makroalgen gehören die klassischen Meeresalgen, die in Asien schon lange als Gemüse auf den Tisch kommen. Sie enthalten in der Regel alle essenziellen Aminosäuren, wichtige Vitamine, sehr viele Mineralien und sind eine der besten natürlichen Jodquellen. Außerdem stecken sie voller Omega-3-Fettsäuren. Mikroalgen wie Chlorella und Spirulina sind winzige Einzeller. Die Süßwasseralge Chlorella ist die chlorophyllreichste Pflanze, die wir kennen. Außerdem ist sie die Pflanze mit dem höchsten Gehalt an Vitamin B₁₂. Chlorella enthält zudem alle acht essenziellen Aminosäuren und gesättigte und ungesättigte Fettsäuren in einer für den Menschen gut verwertbaren Zusammensetzung, darunter DHA und EPA.

Die tiefgrüne Mikroalge stärkt die Immunabwehr, wirkt entzündungshemmend, antioxidativ und unterstützt die Darmflora. Die spiralförmige Mikroalge Spirulina ist ebenfalls prallvoll mit Nährstoffen. Zudem bietet sie Gamma-Linolensäure, eine seltene entzündungshemmende Omega-3-Fettsäure. Der blaue Pflanzenfarbstoff in Spirulina wird heute auch für farbiges Pulver extrahiert, mit dem sich trendige Smoothies schlumpfblau einfärben lassen. Mikroalgen enthalten im Gegensatz zu Makroalgen fast gar kein Jod.

WIE SIE ALGEN VERWENDEN

Bei uns bekannte Makroalgen sind die Braunalgen Wakame, Kombu und Arame sowie die Rotalgen Dulse und Nori. Geröstete Nori-Blätter werden für die Hülle von Sushirollen verwendet. Für Einsteiger gut geeignet sind Arame- oder Wakame-Algen. Sie schmecken mild und sind schnell gar. Da Algen meistens getrocknet angeboten werden, müssen sie vor der Weiterverarbeitung gewaschen und 15 Minuten eingeweicht werden. Mikroalgen gibt es vor allem als Presslinge und Pulver zu kaufen. Auf rückstandskontrollierte Bioqualität achten! Mischen Sie Algenpulver in Smoothies, Säfte oder Salatdressings. Wenn Sie Mikroalgen zu sich nehmen, trinken Sie viel Wasser, damit gelöste Giftstoffe besser abtransportiert werden. Relativ neu auf dem Markt ist Algenöl, für Vegetarier eine gute pflanzliche Möglichkeit für die DHA- und EPA-Versorgung.

HAUPTSACHE FETT: BULLETPROOF COFFEE

Ein seltsames Gebräu aus Kaffee und Fett mischt seit einiger Zeit nicht nur die Szene der Fitnessfans und Biohacker auf. Was steckt hinter dem Trendgetränk?

Er soll die Fettverbrennung anheizen, lange satt machen, für einen extra Energiekick am Morgen sorgen und den ganzen Tag die Leistungsfähigkeit erhöhen: der Bulletproof Coffee – zu Deutsch: »der kugelsichere Kaffee«. Das Trendgetränk der Paleo- und Biohackerzene besteht aus drei Zutaten: Filterkaffee, Kokos- oder MCT-Öl und Butter. Dadurch ist es im Prinzip eine Mischung aus Getränk und flüssiger Mahlzeit. Denn schließlich enthält so ein Becher Fett-Kaffee auch ziemlich viele Kalorien.

Die Idee für den Bulletproof Coffee hatte der US-Unternehmer Dave Asprey, der vor Erfindung seiner Bulletproof-Diät 135 Kilo auf die Waage brachte. Beim Bergsteigen in Tibet wurde ihm Tee mit Yak-Butter (Yak ist eine asiatische Rinderart) serviert, wie Asprey selbst gerne erzählt. Nachdem er diesen Tee getrunken hatte, fühlte er sich unglaublich energiegeladen. Die positive Wirkung des Tees beeindruckte Asprey so sehr, dass er die Idee mit nach Hause nahm. Nach seiner Rückkehr ins Silicon Valley tüftelte er an der perfekten Rezeptur und erfand schließlich den Bulletproof Coffee – Kaffee mit einer gehörigen Portion Fett. Seinem Erfinder zu-

folge liefert er bis zu sechs Stunden Energie, kann also das Frühstück problemlos ersetzen. Das Geheimnis dahinter: Der Kaffee verleiht durch die Butter und das Kokosöl sofort Energie, da die mittelkettigen Triglyceride des Öls schnell in die Leber gelangen. Alles, was das Organ nicht selbst benötigt, wandelt es in Ketone (siehe Seite 11) um, die dann das Gehirn als Treibstoff gut nutzen kann. Die Butter wiederum ist zudem ein guter Ersatz für Milch, denn sie enthält weniger Laktose und Casein als Milch, was sie verträglicher macht. Außerdem steckt in ihr entzündungshemmende Buttersäure. Durch das Fett gelangt das Koffein aus dem Kaffee zudem nur langsam ins Blut, seine anregende Wirkung wird so über den Tag verteilt.

QUALITÄT DER ZUTATEN

Asprey selbst beschreibt, dass ihn diese Mischung beim Intervallfasten (siehe Seite 106) einerseits sättigt und mit Energie versorgt, sein Körper aber gleichzeitig im Zustand der Ketose bleibt – er also alle gesundheitlichen Vorteile des Fastens erleben kann und dabei energiegeladen und voll konzentriert ist. Entscheidend für die Wirkung ist für ihn die

Qualität der Zutaten: Der Kaffee sollte aus hochwertigem, nur leicht gerösteten Kaffeebohnen bestehen, da diese weniger mit Giftstoffen belastet sind und mehr Antioxidantien enthalten als herkömmlich geröstete. Auch ein hervorragendes Kokosöl ist wichtig, besser noch funktioniert ein hochwertiges MTC-Öl (siehe Seite 43). Die Butter sollte am besten Weidebutter sein, also hergestellt aus der Milch von ausschließlich mit Gras gefütterten Tieren. Weidebutter hat ein besseres Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6-Fettsäuren und enthält außerdem mehr Vitamine, Betacarotin und andere Antioxidantien als gewöhnliche Butter.

DAS REZEPT

Einen Becher Kaffee in der gewünschten Stärke frisch aufbrühen. Zusammen mit 1 EL Weidebutter und 1 EL MCT-Öl oder Kokosöl in einem Mixer kräftig durchmischen. Der Mixer ist wichtig, damit sich das Fett gut mit dem Kaffee verbindet und das Getränk nicht nur schön cremig wird, sondern auch sein Potenzial optimal entfalten kann. Durch das Mixen lösen sich aus der Butter die Mizellen – kleine Moleküle, die den Fettstoffwechsel unterstützen.

KRITISCHE STIMMEN

So sehr die einen von der Wirkung dieses Kultgetränks begeistert sind, so skeptisch sind seine Kritiker: Zwar sei Bulletproof Coffee durch seinen hohen Kaloriengehalt ein

guter Energielieferant, doch bietet er kaum wichtige Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe, heißt es. Außerdem ist so viel Fett, noch dazu auf nüchternen Magen, nicht jedermanns Sache. Empfindliche Menschen können Verdauungsbeschwerden bekommen. Wenn Sie den Fett-Kaffee ausprobieren möchten, fangen Sie also am besten mit jeweils nur einem gestrichenen Teelöffel Butter und Kokosöl im Kaffee an und steigern die Menge, wenn Sie das gut vertragen. Der Bulletproof Coffee schmeckt leicht nach Kokos und ist schön cremig.



Star der Biohackerszene: Bulletproof Coffee kurbelt die Fettverbrennung an und macht uns fit für den Tag.



GEHEN IMMER – SUPPEN UND SALATE

Sie sind schnell zubereitet und köstlich: wärmende Suppen in der kalten Jahreszeit und knackige Salate, wenn es heiß ist. Und das Beste, Suppen und Salate können Sie prima mit guten Fetten aufwerten. Träufeln Sie über Ihre Suppe ein paar Tropfen gutes Öl und probieren Sie dabei verschiedene aus. Kochen Sie Öle mit vielen mehrfach ungesättigten Fetten wie Leindotter- oder Walnussöl

aber nicht mit. Ein gutes Oliven- oder Rapsöl dagegen darf auch erhitzt werden. Perfekt passen die meisten hochwertigen Öle auch in Dressings. Verstehen Sie unsere Rezepte als Anregung, Salatsaucen zu variieren. Tauschen Sie kräftige Öle gegeneinander aus und spielen Sie mit den Aromen milder Öle. On top passt dann noch eine Handvoll gehackte Nüsse auf Suppen und Salate.

PAPAYA-TOMATEN- GAZPACHO

VEGAN

1 kleine Knoblauchzehe • 1 Stück reife Papaya
(ca. 400 g) • 1 Salatgurke • 400 ml Tomatensaft •
3 EL Olivenöl (ersatzweise Rapsöl) • ½ Zitrone •
Zucker • Salz • Pfeffer • 1 Stängel Basilikum

Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung •
30 Min. Kühlen

Pro Portion ca. 245 kcal, 3 g E, 15 g F, 20 g KH

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Die Papaya schälen und die Kerne entfernen. 250 g Fruchtfleisch würfeln und etwa ein Drittel davon beiseitestellen.
3. Die Gurke schälen und würfeln, ein Drittel der Würfel beiseitestellen. Den Rest mit Knoblauch, Papaya, Tomatensaft und 2 EL Öl fein pürieren. Die Zitrone auspressen und das Gazpacho mit 1–2 TL Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Papaya- und Gurkenwürfel untermischen und mind. 30 Min. kalt stellen.
4. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Gazpacho abschmecken, auf zwei Gläser verteilen, mit dem restlichen Öl beträufeln und Basilikum darüberstreuen. Kalt servieren und sofort genießen.
(siehe Foto Seite 78)

BROKKOLISUPPE MIT WALNUSSÖL

VEGAN

1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 EL Rapsöl •
400 g Brokkoli • 500 ml Gemüsebrühe • Salz • Pfeffer •
Chiliflocken • 2 EL Walnussöl • 1 EL Dukkah-Gewürz (siehe Seite 77)

Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 250 kcal, 7 g E, 20 g F, 6 g KH

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Dann in einem Topf mit dem Öl glasig dünsten.
2. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen, waschen und mit der Gemüsebrühe zur Zwiebelmischung geben. Kurz umrühren und den Brokkoli bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. gar kochen.
3. Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken, 1 EL Walnussöl unterrühren.
4. Suppe auf Teller verteilen und mit dem restlichen Walnussöl und Dukkah anrichten.



SCHLANK & FIT MIT GESUNDEN FETTEN

Erhalt der Sehkraft

Schnelle Energie für das
Gehirn und vorbeugender
Schutz vor Demenz

Kräftigung der Knochen

Stoffwechsel in Topform

Abbau von gefährlichem
Bauchfett

Unterstützung des Immunsystems

Geringeres Diabetes-
und Brustkrebsrisiko

Balance für den Hormonhaushalt

Stärkung des
Herz-Kreislauf-Systems

Schutz der Leber vor Giftstoffen
und freien Radikalen



WELCHES FETT WOFÜR?

WENN DIE KÜCHE KALT BLEIBT ...

Diese Öle sollten Sie kalt verwenden. Sie eignen sich für Salate, Dips oder zum Beträufeln von gegrilltem Gemüse und Suppen. Wählen Sie für die kalte Küche hochwertige, native Öle, die viele wertvolle Fettsäuren und das volle Aroma mitbringen.

Leindotteröl



Hanföl

Weizenkeimöl

Walnussöl



Chiaöl

Leinöl

natives Olivenöl



natives Avocadoöl

WENN SIE ETWAS BRUTZELN WOLLEN ...

Diese Öle und Fette können Sie gut erhitzen. Verwenden Sie sie zum Braten, Backen und Frittieren. Sobald sich über erhitztem Fett oder Öl sichtbarer Rauch oder Dampf bildet, sollten Sie die Temperatur reduzieren.

Rapsöl (mittlere Temperatur)

Olivenöl (mittlere Temperatur)

Palmfett (hohe Temperatur)



raffiniertes Avocadoöl
(hohe Temperatur)

Kokosöl (hohe Temperatur,
auch zum Backen geeignet)

raffiniertes Rapsöl
(hohe Temperatur)

Butter und Butterschmalz
(mittlere Temperatur,
auch zum Backen geeignet)

