



FETT UND GESUND!

Warum Fette zu Unrecht verdammt werden und worauf wir bei der Auswahl achten sollten.

Hochwertige Fette und Öle bieten einen gesundheitlichen Mehrwert und sind nicht per se als Dickmacher verdammentwert. Diese Tatsache hat sich langsam auch bei jenen durchgesprochen, die oft panische Angst vor Kalorien verbreiten. Fett ist nicht gleich Fett und die Dosis macht das Gift, wie schon Paracelsus zu sagen pflegte. Es kommt aber nicht nur darauf an, wieviel Fett gegessen wird, sondern vor allem auch, welche Fette wir zu uns nehmen!

Fette lebensnotwendig

Fette haben eine Reihe von lebensnotwendigen Eigenschaften und wir benötigen sie für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine ebenso wie für eine Vielzahl

an Stoffwechselfvorgängen. Auch unser Gehirn, Nerven und Zellen sind auf die regelmäßige Zufuhr von gesunden Fetten angewiesen, ebenso unser Herz-Kreislauf-System.

Wertvolle und weniger wertvolle Fettsäuren

Fette werden unter anderem nach ihren Fettsäuren unterschieden: Man spricht von gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Die ungesättigten werden dann nochmals in einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren unterteilt. Den schlechten Ruf verdankt das Fett vorrangig den gesättigten Fettsäuren – denn hier ist Vorsicht geboten: In zu großem Ausmaß konsumiert, können diese Fettsäuren unseren Gefäßen schaden,

Cholesterinwerte erhöhen und Arterienverkalkungen begünstigen. Vor großen Mengen an fettem Fleisch, Wurst, Käse oder Butter wird daher zu recht häufig gewarnt.

Böse Transfette

Transfette entstehen als Nebenprodukt, wenn Pflanzenöle industriell gehärtet werden. Sie kommen vor allem in industriell gefertigten Produkten wie Fastfood, Knabbergebäck, Chips, billigem Frittierfett sowie allerhand Fertiggerichten vor. Transfette schädigen unser Herz-Kreislauf-System und sind für eine Reihe von klassischen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht mitverantwortlich.

BESSER LEBEN

Fette aus Ölsaaten besonders wertvoll

Ernährungsphysiologisch besonders viel zu bieten haben jedoch jene Fette, die zum Beispiel in sogenannten Ölsaaten enthalten sind. Nüsse, Samen und Kerne liefern als ganzer Power-Snack ebenso wertvolles Fett wie als kaltgepresstes Öl. Neben einer Reihe von gesundheitlichen Vorteilen verfeinern sie zudem die Küche mit kulinarischen Highlights.

Fette Großindustrie und exquisite Spezialitäten

Für die großindustrielle Herstellung von – oft auch weniger wertvollen – Ölprodukten werden besonders gerne Raps, Sonnenblumenkerne, Soja und Ölpalmen im großen Stil kultiviert und zu Fetten beziehungsweise Ölen verarbeitet. Häufig geht es hier um profitable Ausbeute und weniger um gesundheitlichen Mehrwert. Hochwertige Spezialitäten wie Mohn, Sesam, Kürbiskerne, Chiasamen, Hanf und eine ganze Reihe von Nüssen werden andererseits im kleineren Stil gerne zu exquisiten Spezialitäten verarbeitet und punkten dann auch gesundheitlich meist mehr. Mit welcher Qualität wir es zu tun haben, entscheidet aber häufig gar nicht das Grundprodukt selbst, sondern vor allem auch die Art und Weise seiner Herstellung.

Lebenselixier Olivenöl

Besonders deutlich wird die Bandbreite von billigem Gammelöl bis zu hochwertiger Delikatesse bester Güteklasse beim allerorts bekannten Olivenöl. Antioxidantien, Polyphenole und allerhand andere Gesundheitsbestandteile eines

guten Olivenöls hängen ebenso wie sein Geschmack vor allem vom richtigen Erntezeitpunkt und einer raschen und sauberen Verarbeitung der Frucht ab. Großindustriell in riesigen Mengen hergestelltes und vertriebenes Olivenöl, wird diesen Ansprüchen leider selten gerecht.

Fetter Fisch

Aber auch tierische Fette können unserer Gesundheit gute Dienste erweisen. Besonders wertvoll sind hier die Fette, die Fische zu bieten haben. Neben einer guten Bilanz an gesunden Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren kann fetter Fisch wie Hering, Makrele oder Lachs auch mit einer Extraportion Vitamin D aufwarten, jenes Vitamins, das in der Nahrung sehr selten vorkommt und das wir sonst vor allem über das Sonnenlicht aufnehmen.

Fettes Früchtchen

Die Avocado zählt mit der Olive zu den fettreichsten und gesündesten Fettfrüchtchen. Avocados sind reich an ungesättigten Fettsäuren und einer Reihe von Vitaminen sowie besonders gesunden sekundären Pflanzenstoffen. 18 essentielle Aminosäuren und eine Reihe von schönheitsfördernden Inhaltsstoffen machen die birnenförmige Wonnefrucht zudem zum sogenannten „Beautyfood“, das uns auch ästhetischen Nutzen erweisen kann. Neben unserer Schönheit schmeichelt sie aber vor allem unseren Gaumen – denn der pflanzliche Butterersatz schmeckt einfach himmlisch! ■

Text: Ulli Zika
E-Mail: redaktion@besser-wohnen.co.at
Fotos: Fotolia



besser WOHNEN Rezept

Petersilien Guacamole



2 Avocados
1 Frühlingszwiebel
1 Limette
1 kleiner Bund Petersilie
Salz & Pfeffer

Avocados schälen und mit der Gabel zu einem Mus zerdrücken. Mit Limettensaft beträufeln. Frühlingszwiebeln säubern, Enden entfernen und fein hacken, Petersilie waschen und sehr fein wiegen. Avocado, Petersilie und Jungzwiebeln verrühren und mit Salz und dem restlichen Limettensaft sowie frischem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Tipp:

Schmeckt aufs Brot ebenso wie als Beilage zu Gegrilltem oder als Dip zur Rohkost!