

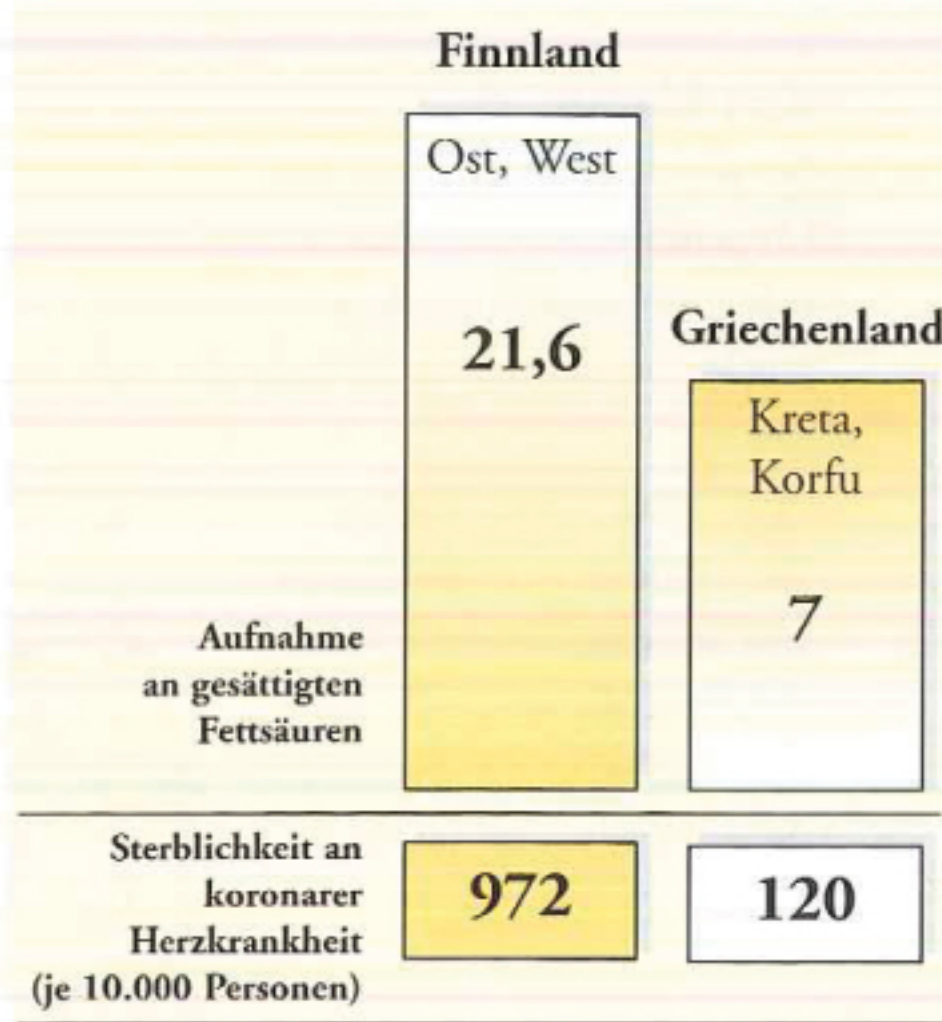
Die Mittelmeerkost – Musterbeispiel einer gesunden Ernährung

Auch die besten Ratschläge würden wirkungslos bleiben, wenn man sie nicht in die Tat umsetzen könnte. Zum Glück ist eine gesunde Ernährung aber für jeden erreichbar. Es gibt sogar ein sehr beliebtes, wohlschmeckendes und erfolgreiches Beispiel: Die Küche der Mittelmeerländer.

Sie zeichnet sich durch reichliche Verwendung von frischem Obst, Gemüse und Salaten aus. Sie enthält viel Ballaststoffe und Rohkost. Und zur Zubereitung der Speisen wird fast ausschließlich Olivenöl verwendet.

Die gesundheitsfördernde Eigenschaft der Mittelmeerkost ist sogar wissenschaftlich erwiesen. Denn in den Mittelmeerländern treten erstaunlich wenig Herzinfarkte auf. In medizinischen Untersuchungen zeigte sich, dass hier ein enger Zusammenhang mit der landestüblichen Kostform besteht. Beispielsweise lag auf Kreta, wo fast ausschließlich Olivenöl als Nahrungsfett verwendet wird, die Herzinfarktrate 10 mal niedriger als in Ostfinland, wo sehr viel tierische Fette verzehrt werden.

Die Mittelmeerküche zeichnet sich aber nicht nur durch Gesundheit und Natürlichkeit aus. Sie ist auch einfach und leicht zuzubereiten und bietet eine große Vielzahl leckerer Gerichte.



In einer einzigen Pressung entsteht natürliche Qualität

Nach der Ernte werden die Oliven gewaschen und zermahlen. Aus dem Olivenbrei wird dann in einer einzigen Pressung das Olivenöl gewonnen. Ein Verfahren, das sich über Jahrtausende bewährt hat. Je nach Klima, Boden, Lage, Art der Frucht und Reifegrad schmeckt das Öl erdig oder fruchtig, würzig oder mild, rassig oder fein.

Die wichtigsten Olivenölgüteklassen:

Das frisch gepresste Olivenöl unterscheidet sich in Geschmack, Geruch, Farbe und dem Anteil freier Fettsäuren. Native Olivenöle bieten darüber hinaus eine noch größere Vielfalt an Geschmacks- und Gerucherlebnissen.

Für die wichtigsten Güteklassen hat die Kommission der Europäischen Gemeinschaft folgende Bezeichnungen festgelegt:

Natives Olivenöl extra

Gepresstes Öl aus der Frucht des Olivenbaumes mit einem Anteil an freien Fettsäuren von max. 1g pro 100 g Öl.*

Natives Olivenöl

Gepresstes Öl aus der Frucht des Olivenbaumes mit einem Anteil an freien Fettsäuren von max. 2 g pro 100 g Öl.*

Olivenöl

Mischung aus raffiniertem und nativem Olivenöl mit einem Anteil an freien Fettsäuren von max. 1,5 g pro 100 g Öl.*

Oliventresteröl

Entsteht in einem völlig anderen Verfahren aus dem Restöl des Tresters. Max. 1,5 g freie Fettsäuren pro 100 g Öl.

*Anteil freier Fettsäuren berechnet als Ölsäure.

Der Rohkost-Dipp. Erfrischende Vorspeise und gesunder Snack.

Den Appetit anregen mit Knabbergemüse, z.B. mit langgeschnittenen Streifen frischen Gemüses. Nehmen Sie Fenchel, Möhren (gelbe Rüben), Gurken, Stangensellerie oder auch Paprikaschoten, Chicorée und Zucchini. Dazu richten Sie kleine Schälchen mit Dipp-Dressings an. Das Gemüse in das Dressing eintauchen und genießen.

2 Dipp-Dressings zur Anregung:

Olivenöl-Kräuter-Dipp

Kräuter waschen und anschließend trocken tupfen. Von den Kräutern die Blätter zupfen und anschließend mit den Tomatenfilets und einer Prise Salz ganz fein hacken, bis eine Paste entsteht. Die Kräuterpaste in eine Schüssel geben. Das Olivenöl und den Kartoffelfond zugeben und gut verrühren.



100 ml Natives Olivenöl extra
1/2 Bund Petersilie
6 Blätter Basilikum
etwas Kerbel
etwas Stangensellerie
2 Stück Tomatenfilets
Salz
3 El. Kartoffelfond

Ziegenkäse-Oliven-Dipp

Oliven und Tomate in feine Würfel schneiden. Olivenöl, Eigelb und Ziegenkäse im Mixer zu einer Creme verarbeiten und die kleinen Würfel von Oliven und der Tomate beigegeben.

100 ml Natives Olivenöl extra
2 Eigelb
200 g frischer Ziegenkäse
10 Stück grüne und schwarze Oliven
1 getrocknete Tomate

Detaillierte Hintergrundinformationen mit wissenschaftlichen Referenzen erhalten Sie bei:
Euroscience Communication
Schwedlerstr. 6, 60314 Frankfurt
Fax: 069 – 973 62 - 39

Alle weiteren Informationen zum Thema Olivenöl erhalten Sie von der:

Informationsgemeinschaft Olivenöl

Planegger Str. 33
D-81241 München
Fax: 089/540183-50
Email info@syntaxwerbung.com
Durisolstraße 7/10
A-4600 Wels
Fax: 07242/9001 261
Email olivenoel@impuls-service.at
oder unter
<http://www.olivenoel-info.net>

Gesund Essen Gesund Leben



Was sind „einfach ungesättigte“ Fettsäuren?

Man unterscheidet drei Sorten von Fettsäuren: gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte. Sie sind nicht nur unterschiedlich groß und verschiedenartig aufgebaut, sondern haben auch spezielle Eigenschaften.

Gesättigte Fettsäuren bilden den Hauptteil tierischer Fette, wie z.B. Butter. Bei überreichlichem Angebot können sie im Körper zu vermehrtem Blutholesterin führen.

Fettsäuren	Stark vertreten in:
Einfach ungesättigt	z.B. Olivenöl
Mehrfach ungesättigt	Pflanzlichen Fetten
Gesättigt	Tierischen Fetten



Im Gegensatz dazu wirken die bevorzugt in pflanzlichen Fetten und Ölen enthaltenen, ungesättigten Fettsäuren einer Cholesterinsammlung im Blut entgegen. Von den mehrfach ungesättigten Fettsäuren weiß man das schon seit über drei Jahrzehnten.

Erst in den letzten Jahren haben wissenschaftliche Untersuchungen mit einfach ungesättigten Fettsäuren ergeben, dass sie nicht nur zu einer Abnahme erhöhter Cholesterinwerte beitragen, sondern auch besonders günstige Einflüsse auf die Zusammensetzung der Blutfette ausüben können.

Deshalb werden mehr und mehr Nahrungsfette mit einem hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren empfohlen. In dieser Hinsicht eignet sich ganz besonders Olivenöl, das mit fast 78% einen besonders hohen Anteil einfach ungesättigter Fettsäuren unter allen Speisefetten besitzt.

Die Mittelmeerkost – Musterbeispiel einer gesunden Ernährung

Auch die besten Ratschläge würden wirkungslos bleiben, wenn man sie nicht in die Tat umsetzen könnte. Zum Glück ist eine gesunde Ernährung aber für jeden erreichbar. Es gibt sogar ein sehr beliebtes, wohlschmeckendes und erfolgreiches Beispiel: Die Küche der Mittelmeerländer.

Sie zeichnet sich durch reichliche Verwendung von frischem Obst, Gemüse und Salaten aus. Sie enthält viel Ballaststoffe und Rohkost. Und zur Zubereitung der Speisen wird fast ausschließlich Olivenöl verwendet.

Die gesundheitsfördernde Eigenschaft der Mittelmeerkost ist sogar wissenschaftlich erwiesen. Denn in den Mittelmeerländern treten erstaunlich wenig Herzinfarkte auf. In medizinischen Untersuchungen zeigte sich, dass hier ein enger Zusammenhang mit der landesüblichen Kostform besteht. Beispielsweise lag auf Kreta, wo fast ausschließlich Olivenöl als Nahrungsfett verwendet wird, die Herzinfarktrate 10 mal niedriger als in Ostfinland, wo sehr viel tierische Fette verzehrt werden.

Die Mittelmeerküche zeichnet sich aber nicht nur durch Gesundheit und Natürlichkeit aus. Sie ist auch einfach und leicht zuzubereiten und bietet eine große Vielzahl leckerer Gerichte.



In einer einzigen Pressung entsteht natürliche Qualität

Nach der Ernte werden die Oliven gewaschen und zermahlen. Aus dem Olivenbrei wird dann in einer einzigen Pressung das Olivenöl gewonnen. Ein Verfahren, das sich über Jahrtausende bewährt hat. Je nach Klima, Boden, Lage, Art der Frucht und Reifegrad schmeckt das Öl erdig oder fruchtig, würzig oder mild, rassig oder fein.

Die wichtigsten Olivenölgüteklassen:

Das frisch gepresste Olivenöl unterscheidet sich in Geschmack, Geruch, Farbe und dem Anteil freier Fettsäuren. Native Olivenöle bieten darüber hinaus eine noch größere Vielfalt an Geschmacks- und Geruchserlebnissen.

Für die wichtigsten Güteklassen hat die Kommission der Europäischen Gemeinschaft folgende Bezeichnungen festgelegt:

Natives Olivenöl extra

Gepresstes Öl aus der Frucht des Olivenbaumes mit einem Anteil an freien Fettsäuren von max. 1g pro 100 g Öl.*

Natives Olivenöl

Gepresstes Öl aus der Frucht des Olivenbaumes mit einem Anteil an freien Fettsäuren von max. 2 g pro 100 g Öl.*

Olivenöl

Mischung aus raffiniertem und nativem Olivenöl mit einem Anteil an freien Fettsäuren von max. 1,5 g pro 100 g Öl.*

Oliventresteröl

Entsteht in einem völlig anderen Verfahren aus dem Restöl des Tresters. Max. 1,5 g freie Fettsäuren pro 100 g Öl.

*Anteil freier Fettsäuren berechnet als Ölsäure.

Der Rohkost-Dipp. Erfrischende Vorspeise und gesunder Snack.

Den Appetit anregen mit Knabbergemüse, z.B. mit langgeschnittenen Streifen frischen Gemüses. Nehmen Sie Fenchel, Möhren (gelbe Rüben), Gurken, Stangensellerie oder auch Paprikaschoten, Chicorée und Zucchini. Dazu richten Sie kleine Schälchen mit Dipp-Dressings an. Das Gemüse in das Dressing eintauchen und genießen.

2 Dipp-Dressings zur Anregung:

Olivenöl-Kräuter-Dipp

Kräuter waschen und anschließend trocken tupfen. Von den Kräutern die Blätter zupfen und anschließend mit den Tomatenfilets und einer Prise Salz ganz fein hacken, bis eine Paste entsteht. Die Kräuterpaste in eine Schüssel geben. Das Olivenöl und den Kartoffelfond zugeben und gut verrühren.



100 ml Natives Olivenöl extra
1/2 Bund Petersilie
6 Blätter Basilikum
etwas Kerbel
etwas Stangensellerie
2 Stück Tomatenfilets
Salz
3 EL Kartoffelfond

Ziegenkäse-Oliven-Dipp

Oliven und Tomate in feine Würfel schneiden. Olivenöl, Eigelb und Ziegenkäse im Mixer zu einer Creme verarbeiten und die kleinen Würfel von Oliven und der Tomate beigegeben.

100 ml Natives Olivenöl extra
2 Eigelb
200 g frischer Ziegenkäse
10 Stück grüne und schwarze Oliven
1 getrocknete Tomate

Detaillierte Hintergrundinformationen mit wissenschaftlichen Referenzen erhalten Sie bei:
Euroscience Communication
Schwedlerstr. 6, 60314 Frankfurt
Fax: 069 - 973 62 - 39

Alle weiteren Informationen zum Thema Olivenöl erhalten Sie von der:

Informationsgemeinschaft Olivenöl

Planegger Str. 33
D-81241 München
Fax: 089/540183-50
Email info@syntaxwerbung.com

Durisolstraße 7/10
A-4600 Wels
Fax: 07242/9001 261

Email olivenoel@impuls-service.at

oder unter
<http://www.olivenoel-info.net>

Wie sieht eine gesunde Ernährung aus?

Für eine gesundheitsbewusste Ernährung benötigen Sie weder Kalorientabellen noch ausgeklügelte Diätpläne oder ähnliche komplizierte Dinge. Denn die Grundzüge einer gesunden Ernährung sind denkbar einfach.

Im Prinzip genügt es, die Devise "So natürlich wie möglich" zu befolgen. Dazu einige konkrete Ratschläge:

- Essen Sie möglichst ausgewogen und vielseitig.
- Bevorzugen Sie naturbelassene Nahrungsmittel, also z.B. lieber Pellkartoffeln als Kartoffelchips.
- Greifen Sie auch auf Rohkost – z.B. Salate, Dips – zurück.
- Verwenden Sie bewusst ein hochwertiges Speisefett wie z.B. Olivenöl.
- Führen Sie reichlich Ballaststoffe zu, z.B. in Form von Vollkornprodukten, Obst und Gemüse.
- Vermeiden Sie möglichst konservierte und mit künstliche Zusätzen verschene Nahrungsmittel.
- Verzichten Sie soweit wie möglich auf Alkohol und Nikotin.

Wenn Sie diese Tipps bei der Zusammenstellung Ihres Einkaufs- und Speisezettels berücksichtigen, kann eigentlich nichts schief gehen.



Fast das Wichtigste: Das richtige Fett

Die richtige Einstellung gegenüber dem Fett in unserer Nahrung ist ganz besonders wichtig. Ernährungswissenschaftler und Ärzte sind sich einig: bei falscher Fettmenge oder Zusammensetzung in der Nahrung drohen Stoffwechselerkrankungen, Übergewicht, Herzinfarkt und andere Erkrankungen.

Durch eine bewusste Ernährung können Sie selber viel dazu beitragen, dass es gar nicht so weit kommt.

Deshalb auch einige Tipps zum Thema Nahrungsfette:

- Essen Sie möglichst wenig Fett. Im Durchschnitt nehmen wir 42% unserer täglichen Kalorien in Form von Fett auf. Das ist viel zu viel. Nach Meinung der Ernährungswissenschaftler sollen es höchstens 30% sein.
- Denken Sie auch an die "versteckten Fette", z.B. in Fleisch, Wurst, Innereien oder Vollkäse.
- Achten Sie bei der Wahl des Speisefettes auf den Gehalt an ungesättigten Fettsäuren. Sie haben einen günstigen Einfluss auf die Blutfette – besonders das Cholesterin. Die empfohlene Höchstmenge von 300 mg täglich wird schon durch ein einziges Eigelb erreicht. Und Cholesterin ist in praktisch allen tierischen Produkten enthalten.
- Nehmen Sie nicht zuviel Cholesterin mit der Nahrung auf.

	gesättigte	einfach ungesättigte	mehrfach ungesättigte
Natives Olivenöl extra	14	78	8
Maiskeimöl	13	28	59
Sojabl	14	24	62
Samenblumenöl	8	27	65
Rapsöl	9	58	33
Distelöl	10	13	75
Kokosfett	92		6,2

Mit diesen Empfehlungen haben Sie alle Trümpfe in der Hand. Sie müssen sie nur noch ausspielen. Tun Sie es – Ihrer Gesundheit zuliebe.

Wozu braucht der Körper Fett ?

In gewisser Hinsicht verhält sich der menschliche Körper wie eine Maschine: Ohne Energiezufuhr läuft nichts. Der Organismus braucht zum Leben ständig Energieträger, um seine Körperfunktionen aufrecht zu erhalten und seine Gewebe zu regenerieren.

Die Aufnahme von Fett mit der Nahrung bedeutet die Zufuhr von Energie in konzentrierter Form, da Fettsubstanzen als biologische "Energiedeps" dienen.

Nach ihrer Aufspaltung durch die Verdauungsenzyme werden die Nahrungsfette vom Dünndarm aufgesogen und der Leber zugeleitet. Hier werden komplizierte Mischmoleküle aus Eiweiß- und Fettanteilen hergestellt, die anschließend auf dem Blutweg über den gesamten Körper verteilt werden. So werden alle Zellen des Organismus gleichmäßig mit energiereichen Fettstoffen versorgt.

Fette werden aber nicht nur als Brennstofflieferanten benötigt, sondern dienen z.B. auch als Baustoffe für Zellwände und bestimmte Hormone.



Das gute und das böse Cholesterin

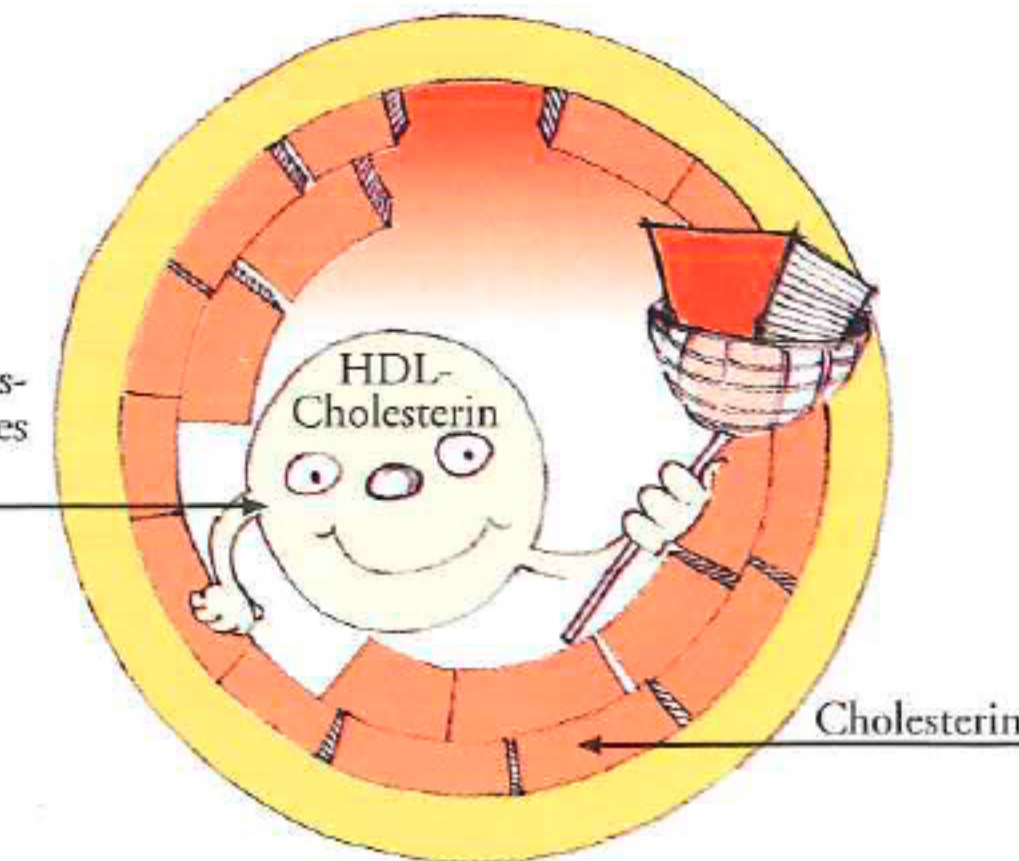
In den letzten Jahren ist viel über das "böse" Cholesterin gesprochen worden. Wissenschaftler hatten herausgefunden, dass eine Erhöhung des Blutcholesterinspiegels schwerwiegende Erkrankungen wie Arterienverkalkung, Herzinfarkt, Schlaganfall etc. nach sich ziehen kann.

Es gibt jedoch verschiedene Transportformen für Cholesterin im Blut, die als „LDL“ (Fette mit niedriger Dichte) bzw. „HDL“ (Fette mit hoher Dichte) bezeichnet werden und die sich in ihren Wirkungen unterscheiden.

Heute weiß man, dass nur ein hoher LDL-Cholesterin-gehalt zur Entstehung der Arterienverkalkung beiträgt. Überraschenderweise stellte sich heraus, dass HDL eine gegenläufige Funktion ausübt: Es schützt die Blutgefäße vor Verkalkung. Deshalb spricht man von einem "bösen" und einem "guten" Cholesterin.

Deshalb ist es auch besonders wichtig, eine Ernährungsweise zu wählen, die das "böse" LDL nicht allzu hoch ansteigen lässt und das "gute" HDL begünstigt.

„Gutes“ HDL-Cholesterin transportiert „böses“ Cholesterin zurück zur Leber, wo es teilweise entsorgt wird.



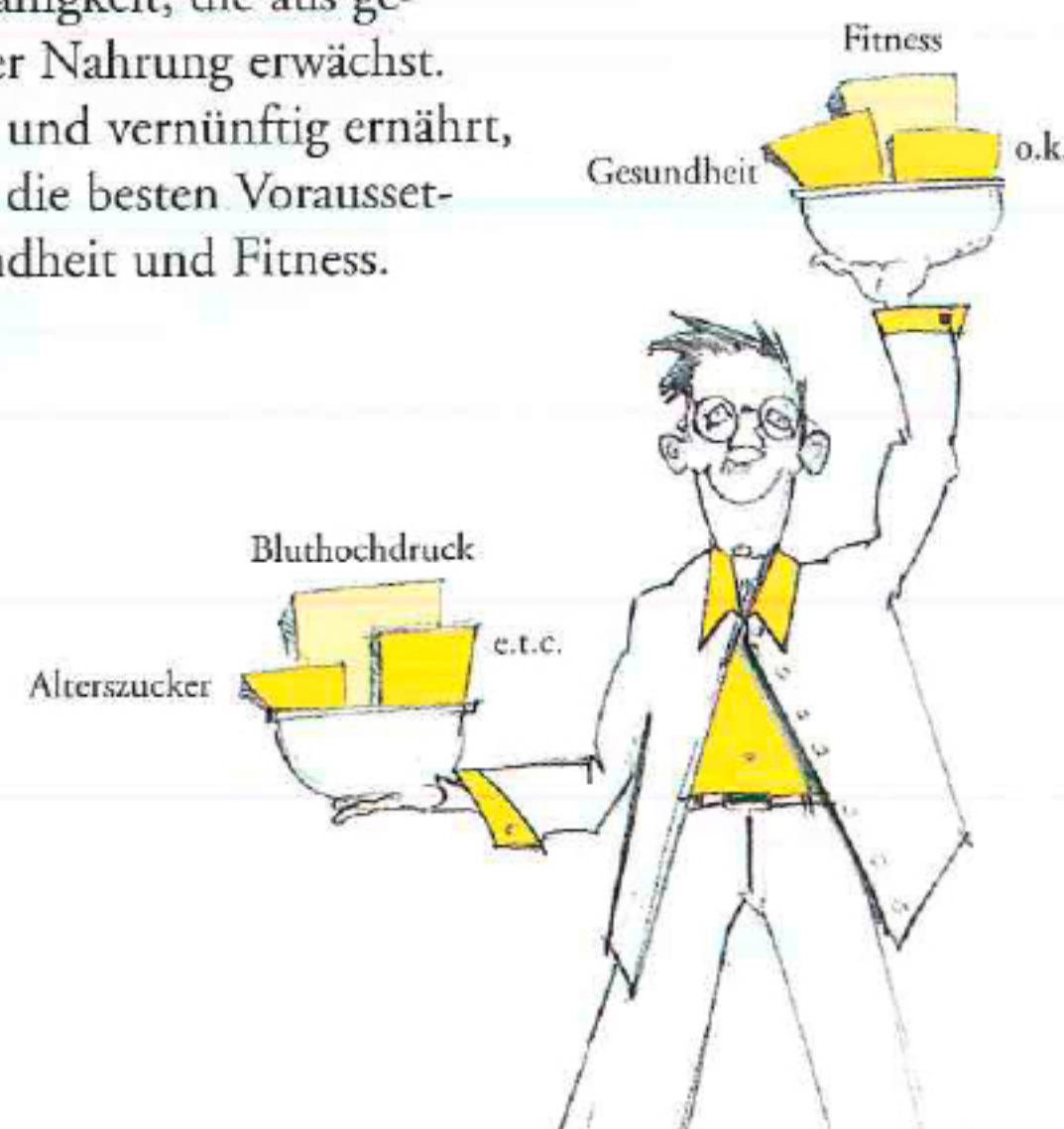
Richtige Ernährung – Grundlage für Gesundheit und Fitness

Eigentlich ist allgemein bekannt, wie wichtig eine gesunde Ernährung ist. Aber offensichtlich richten sich zu wenig Menschen danach, sonst gäbe es nicht so viele ernährungsbedingte Krankheiten.

Z.B. die Herz-Kreislauf-Erkrankungen – nach wie vor der Killer Nummer 1 in unserer Gesellschaft. Dazu gehören beispielsweise Herzinfarkte, Schlaganfälle und Durchblutungsstörungen. Sie alle beruhen meist auf Arterienverkalkung. Die wiederum wird ganz entscheidend durch falsche Lebens- und Ernährungsweise gefördert.

Oder Stoffwechselkrankheiten, Alterszucker, erhöhte Cholesterinwerte, Fettstoffwechselstörungen, Gicht etc. hängen eng mit Über- oder Fehlernährung zusammen. Oder Bluthochdruck: Dieser kann auch auf falscher Ernährung und Übergewicht beruhen. In letzter Zeit hat sich sogar herausgestellt, dass einige Krebskrankheiten durch Ernährungsfaktoren beeinflusst werden.

Wie wohltuend ist dagegen die frische Leistungsfähigkeit, die aus gesunder, natürlicher Nahrung erwächst. Wer sich bewusst und vernünftig ernährt, schafft sich selbst die besten Voraussetzungen für Gesundheit und Fitness.



Wie sieht eine gesunde Ernährung aus?

Für eine gesundheitsbewusste Ernährung benötigen Sie weder Kalorientabellen noch ausgeklügelte Diätpläne oder ähnliche komplizierte Dinge. Denn die Grundzüge einer gesunden Ernährung sind denkbar einfach.

Im Prinzip genügt es, die Devise "So natürlich wie möglich" zu befolgen. Dazu einige konkrete Ratschläge:

- Essen Sie möglichst ausgewogen und vielseitig.
- Bevorzugen Sie naturbelassene Nahrungsmittel, also z.B. lieber Pellkartoffeln als Kartoffelchips.
- Greifen Sie auch auf Rohkost – z.B. Salate, Dips – zurück.
- Verwenden Sie bewusst ein hochwertiges Speisefett wie z.B. Olivenöl.
- Führen Sie reichlich Ballaststoffe zu, z.B. in Form von Vollkornprodukten, Obst und Gemüse.
- Vermeiden Sie möglichst konservierte und mit künstliche Zusätzen versehene Nahrungsmittel.
- Verzichten Sie soweit wie möglich auf Alkohol und Nikotin.

Wenn Sie diese Tipps bei der Zusammenstellung Ihres Einkaufs- und Speisezettels berücksichtigen, kann eigentlich nichts schief gehen.



Fast das Wichtigste: Das richtige Fett

Die richtige Einstellung gegenüber dem Fett in unserer Nahrung ist ganz besonders wichtig. Ernährungswissenschaftler und Ärzte sind sich einig: bei falscher Fettmenge oder Zusammensetzung in der Nahrung drohen Stoffwechselkrankheiten, Übergewicht, Herzinfarkt und andere Erkrankungen.

Durch eine bewusste Ernährung können Sie selber viel dazu beitragen, dass es gar nicht so weit kommt.

Deshalb auch einige Tipps zum Thema Nahrungsfette:

- Essen Sie möglichst wenig Fett. Im Durchschnitt nehmen wir 42% unserer täglichen Kalorien in Form von Fett auf. Das ist viel zu viel. Nach Meinung der Ernährungswissenschaftler sollen es höchstens 30% sein.
- Denken Sie auch an die "versteckten Fette", z.B. in Fleisch, Wurst, Innereien oder Vollkäse.
- Achten Sie bei der Wahl des Speisefettes auf den Gehalt an ungesättigten Fettsäuren. Sie haben einen günstigen Einfluss auf die Blutfette – besonders das Cholesterin. Die empfohlene Höchstmenge von 300 mg täglich wird schon durch ein einziges Eigelb erreicht. Und Cholesterin ist in praktisch allen tierischen Produkten enthalten.
- Nehmen Sie nicht zuviel Cholesterin mit der Nahrung auf.

Mit diesen Empfehlungen haben Sie alle Trümpfe in der Hand. Sie müssen sie nur noch ausspielen. Tun Sie es – Ihrer Gesundheit zuliebe.

Natives Olivenöl extra	14	78	8
Maiskeimöl	13	28	59
Sojaöl	14	24	62
Sonnenblumenöl	8	27	65
Rapsöl	9	58	33
Distelöl	18	15	75
Kokosfett	92	6	2

■ gesättigte
 ■ einfach ungesättigte
 ■ mehrfach ungesättigte

Wozu braucht der Körper Fett ?

In gewisser Hinsicht verhält sich der menschliche Körper wie eine Maschine: Ohne Energiezufuhr läuft nichts. Der Organismus braucht zum Leben ständig Energieträger, um seine Körperfunktionen aufrecht zu erhalten und seine Gewebe zu regenerieren.

Die Aufnahme von Fett mit der Nahrung bedeutet die Zufuhr von Energie in konzentrierter Form, da Fettsubstanzen als biologische "Energiedepots" dienen.

Nach ihrer Aufspaltung durch die Verdauungsenzyme werden die Nahrungsfette vom Dünndarm aufgesogen und der Leber zugeleitet. Hier werden komplizierte Mischmoleküle aus Eiweiß- und Fettanteilen hergestellt, die anschließend auf dem Blutweg über den gesamten Körper verteilt werden. So werden alle Zellen des Organismus gleichmäßig mit energiereichen Fettstoffen versorgt.

Fette werden aber nicht nur als Brennstofflieferanten benötigt, sondern dienen z.B. auch als Baustoffe für Zellwände und bestimmte Hormone.

