

Geleitwort

Das Thema Fett bleibt ein Dauerbrenner. Kein anderer Nährstoff wird schon so lange so kontrovers diskutiert wie dieser vielseitige Bestandteil unserer Nahrung und unseres Körpers. Dabei drehen sich die Kontroversen primär um die Aspekte Quantität und Qualität.

Bei der Quantität der Fette wird im vorliegenden Buch überzeugend dargelegt, dass die natürlicherweise in unseren pflanzlichen Lebensmitteln enthaltene Menge völlig ausreicht, um unseren Bedarf an Fett zu decken. Alle isolierten Fette, die in der industriellen und handwerklichen Verarbeitung sowie der häuslichen Zubereitung hinzugefügt werden, sind nicht nur überflüssig, sondern können auch schädlich sein. Die Schädlichkeit betrifft nicht allein den hohen Energiegehalt von Fett und dem damit verbundenen Übergewicht, sondern auch die bei der Fettverarbeitung möglicherweise verbleibenden Lösungsmittelrückstände sowie die entstehenden Fett-Abkömmlinge, die Zivilisationskrankheiten fördern können. Außerdem werden bei der Isolierung vieler Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe abgetrennt oder inaktiviert.

Die Rezepte im Buch enthalten zwischen 5 und 25 Energieprozent Fett, eine Menge, die für gesunde Menschen angemessen erscheint. Diese Bewertung beruht auf praktischen Erfahrungen sowie der Orientierung an der Natur: Die uns im Tierreich genetisch und physiologisch ganz nahe stehenden Menschenaffen nehmen im Durchschnitt 5 % ihrer Nahrungsenergie in Form von Fett auf, mit starken saisonalen Schwankungen zwischen 1 und 8 %, und das bei bester Gesundheit. Eine Fettzufuhr für gesunde Menschen von bis zu 25 Energieprozent erscheint daher angebrachter als um die 40 % bei der üblichen deutschen Durchschnittskost.

Bei der Qualität der Fette wird es immer deutlicher, dass weniger einzelne Fettsäuren für eine optimale Gesundheit entscheidend sind als eine gute Mi-

schung der gesundheitlich günstigsten Fettsäuren. Dabei stellen die verschiedensten Fettsäuren, wie sie natürlicherweise in einer vielseitigen Pflanzkost vorkommen, eine auf langjährigen Erfahrung und wissenschaftlichen Erkenntnissen basierende ideale Fettzusammensetzung dar.

Diesen einfachen Anspruch erfüllen die Rezepte im Buch, darüber hinaus schmecken sie sehr lecker. Damit zeigt sich, dass bei einer vollwertigen pflanzlichen Kost, die fast ohne isolierte Fette auskommt, kein Widerspruch zwischen Gesundheit und Genuss besteht. Der weitgehende Verzicht auf zugesetzte Fette in dieser Kost bietet gleichzeitig einen Schutz vor potenziellen Krankheiten.

Tierische Lebensmittel eignen sich weniger für eine Kost, die eine ausgewogene Mischung der gesundheitlich günstigen Fettsäuren enthalten sollte. Außerdem enthalten tierische Produkte meist Begleitsubstanzen, die nicht gerade gesundheitsförderlich sind. Dazu zählen Rückstände aus Futtermitteln und aus medizinischen Behandlungen, Salz sowie allerlei Zusatzstoffe.

Neben Fett sollten auch die anderen Nährstoffe in möglichst optimaler Quantität und Qualität in unserer Nahrung vorhanden sein. Es hat sich gezeigt, dass diese Kriterien am ehesten erfüllt werden, wenn die Kost weitaus überwiegend aus Pflanzen besteht, die aus regionalem, biologischem Anbau stammen, möglichst wenig verarbeitet und schonend zubereitet werden. Diese Anforderungen werden weitgehend den ethischen Anliegen, der ökologischen Notwendigkeit sowie unserer gesellschaftlichen Verantwortung und damit der so dringend geforderten Nachhaltigkeit gerecht.

Das vorliegende Buch will motivieren und zeigen, dass eine Ernährung weitgehend ohne zugesetzte Fette nicht nur gesundheitliche Vorteile bietet, sondern auch eine ganze Reihe gesellschaftspolitischer Kriterien erfüllen kann. Mit der entsprechenden Überzeugung und ein wenig Geduld können die leicht verständlichen Empfehlungen und Rezepte in diesem Buch problemlos bald in neuen Ernährungsgewohnheiten münden.

Viel Erfolg und Freude bei der Umsetzung der gut begründeten Empfehlungen und leckeren Rezepte für eine gesunde und nachhaltige Lebensweise, wünscht Ihnen

Claus Leitzmann, Laubach (Professor für Ernährungswissenschaft an der Universität in Gießen)