

# Kochen für das Herz

## Die guten Fette und Öle

Prof Dr. Rubino Mordasini, Erica Bänziger

185 x 240 mm, 160 Seiten, 50 Foodbilder

Hardcover, matt laminiertes Schutzumschlag

978-3-03780-402-5

Preis: CHF 29.00



## Gute Fette für ein gesundes Herz

**Eigentlich wissen es alle: Ein normales Körpergewicht, viel Bewegung und eine gesunde Ernährung sind gut für das Herz. Darunter stellte man sich bisher eine fettarme Küche vor. Hier werden nun alte Fehlteile ausgeräumt: Nicht alle Fette machen fett; eine Tatsache. Das mag die meisten Menschen verunsichern, denn über lange Zeit wurden Öle und Fette als die Bösewichte schlechthin dargestellt. Die für das Herz positiven Fette richtig eingesetzt sind für unsere Gesundheit jedoch äusserst wertvoll und bei Herz- und Gefässerkrankungen sogar präventiv wirksam. Worauf es im Einzelnen ankommt, erläutert der Berner Kardiologe PD Dr. med. Rubino Mordasini in einem ausführlichen medizinischen Teil zu Beginn des Buches.**

Ein eigenes Kapitel ist Ernährungsempfehlungen rund um die Fette gewidmet: Was mit «ungesättigten» beziehungsweise «gesättigten Fetten» gemeint ist, bleibt nicht länger dunkle Theorie, sondern wird anschaulich erläutert – bis hin zur gesunden Nuss oder zu den verborgenen Fallen eines Snacks.

Dass „gesund“ und „köstlich“ einander nicht ausschliessen, zeigt Erica Bänziger anhand herzschützender Nahrungskomponenten und über 70 abwechslungsreichen Rezepten auf. Linsen-Kürbis-Cremesuppe, Oliven-Focaccia, ein indisches Auberginen-Kartoffelragout, Poulet-Zucchini-Spiesschen oder ein feines Dinkelgriessköpfchen mit Kiwis und Sanddornsauce – dies nur einige Beispiele einer herzgesunden Ernährung. Ganz nach dem Motto: „Essen, was das Herz begehrt!“

## Inhalt

### Medizinischer Teil

- Ernährung und kardiovaskuläres Risiko
- Ernährung und Herz-Kreislauf-Risiko
- Grundlagen einer herzgesunden Ernährung
- Die drei Pfeiler: Ernährung, Gewicht, Bewegung
- Die fettmodifizierte Ernährung
- Fett ist nicht gleich Fett
- Einzelne kardioprotektive Komponenten
- Vitamine, pflanzliche Sterine

### Rezeptteil

(mit Nährwert- und Kalorienangabe)

- Frühstück
- Suppen und Salate
- Vorspeisen
- Hauptgerichte
- Desserts
- Drinks