GUTE FETTE

# Cholesterinbewusste Ernährung

enjoy plant power
alpro

# GUTE FETTE

## Fett ist nicht gleich Fett

Fett ist ein wichtiger Nährstoff, der dem Körper Energie liefert und lebenswichtige Vitamine zuführt. Zudem ist Fett ein guter Geschmacksträger. Aber: Fett ist nicht gleich Fett, entscheidend ist die Art der Fettsäuren aus denen das Fett besteht – gesättigt oder ungesättigt. Während gesättigte Fettsäuren, die vor allem in tierischen Lebensmitteln vorkommen, den Blutcholesterinspiegel negativ beeinflussen können, wirken sich ungesättigte Fettsäuren positiv auf den Fettstoffwechsel aus. Ungesättigte Fettsäuren sind überwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln wie z. B. den Alpro Sojaprodukten enthalten.



## Warum mehr pflanzliche Lebensmittel?

Pflanzliche Lebensmittel enthalten viele gesundheitsfördernde Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und ungesättigte Fettsäuren.

Wer mehr pflanzliche Lebensmittel genießt, nimmt automatisch weniger unerwünschte Begleitstoffe aus tierischen Lebensmitteln auf. Dazu zählen u. a. Cholesterin und gesättigte Fettsäuren. Diese können sich negativ auf den Blutcholesterinspiegel und damit auch auf Herz und Kreislauf auswirken.
Auch der Umweltaspekt ist nicht zu vergessen. Die Produktion pflanzlicher Nahrungsmittel ist wesentlich umweltschonender: Die Herstellung von einem Glas Kuhmilch sorgt z. B. für 5-mal mehr $CO_2$-Emissionen als die Herstellung von einem Glas Sojadrink!

## Gute, ungesättigte Fettsäuren

Bei den ungesättigten Fettsäuren spielen vor allem die mehrfach ungesättigten Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren eine wichtige Rolle. Sie kommen hauptsächlich in pflanzlichen Ölen wie Raps- und Sojaöl sowie in Kaltwasserfischen wie Lachs und Makrele vor.

## Einige Tipps für den Alltag

**Tun Sie Ihrem Herz etwas Gutes mit diesen Alternativen:**

- Verwenden Sie Pflanzenmargarine (z. B. auf Sojaölbasis) statt Butter.
- Kochen und braten Sie mit hochwertigen Pflanzenölen wie Raps- und Olivenöl. Bei hohen Temperaturen sollten es raffinierte Öle sein, für die kalte Zubereitung (Salate etc.) sollten Sie native, unraffinierte Öle bevorzugen.

- Greifen Sie regelmäßig zu Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten, wie Soja.
- Bei Brot, Nudeln und Reis sind die Vollkorn-Varianten besonders gut geeignet.
- Kartoffeln schmecken prima – auch ohne Fritteuse.
- 2-3 Eier pro Woche sind ausreichend.
- Kuchen und Süßspeisen sind in Maßen erlaubt. Beim Backen statt Butter lieber hochwertige Pflanzenmargarine verwenden und die Kuhmilch durch einen pflanzlichen Alpro Drink austauschen.

- Alpro Produkte können wie Kuhmilch verwendet werden – kalt oder warm, zum Kochen, Backen, pur oder gemixt.
- Verfeinern Sie Suppen und Soßen mit der rein pflanzlichen Alpro Soja-Kochcrème Cuisine anstatt mit Sahne.
- Genießen Sie Müsli mit einer Alpro Soja-Joghurtalternative oder mit Soja-, Mandel- oder Haselnussdrinks statt mit Kuhmilch.

# Mexikanischer Kidneybohnen-Burger mit Mandel-Guacamole

Lust auf weitere leckere Rezepte - **www.alpro.com/creativekitchen**

Zubereitungszeit: 50 Minuten

**Zutaten für 6 Portionen:**

**Für die Guacamole:**

- 1 ½ Avocado
- 1 ½ Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- Saft und Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 1 rote Peperoni, Samen entfernt, fein gewürfelt
- 75 ml Alpro Mandeldrink Original
- 75 g gehackte Mandeln, geröstet
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

**Für den Kidneybohnen-Burger:**

- 3 EL Sojaöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 180 g Champignons, gehackt
- ½ TL gemahlener Koriander
- 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
- 650 g Kidneybohnen (aus der Dose, abgetropft)
- 3 EL gehackte Petersilie
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- Mehl oder Speisestärke zum Bestäuben
- 6 Burgerbrötchen
- 1 Bund Koriander, grob gehackt
- 2 Handvoll Nachos

1. Für die Guacamole die Avocado schälen, Kern entfernen und Fruchtfleisch würfeln oder pürieren. Mit Knoblauch, Zitrone, Peperoni, Mandeldrink und Mandeln verrühren. Mit Salz würzen.
2. Für den Kidneybohnen-Burger das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Champignons und die Gewürze zugeben. Dünsten, bis die gesamte Flüssigkeit der Pilze verdampft ist.
3. Die Kidneybohnen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Die Zwiebel-Champignon-Masse und die Petersilie zugeben. Mit Salz sowie Pfeffer würzen. Alles zu einer homogenen Masse verarbeiten. In vier Portionen teilen und daraus Burger formen und mit Mehl oder Stärke bestäuben. In einer Pfanne von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten, dabei vorsichtig wenden.
4. Die Burgerbrötchen halbieren und im Ofen leicht toasten. Herausnehmen, die Burger daraufsetzen, die Guacamole darüber verteilen und mit Koriander bestreuen. Die Nachos über den Burgern zerbröseln, obere Brötchenhälften daraufsetzen und servieren.

# Rein pflanzlich genießen mit Alpro.

**Vitaler Genuss: unsere Sojadrinks**
Original mit Calcium (Fresh und UHT), Light (Fresh und UHT), Ganze Bohne Ungesüßt, Bio, Vanille, Schokolade, Banane

**Kreativer Genuss: unsere Soja-Joghurtalternativen**
Natur, Natur Ungesüßt, Natur mit Mandel und Natur mit Kokosnuss, Vanille, Heidelbeere, Erdbeere mit Rhabarber, Kirsche, Pfirsich, Limette-Zitrone, Himbeere-Cranberry & Brombeere, Erdbeere-Banane & Pfirsich-Birne

**Mehr Vielfalt an pflanzlichen Drinks**
Mandeldrink Original, Mandeldrink Ungesüßt, Mandeldrink mit Vanille, Haselnussdrink Original, Kokosnussdrink Original, Kokosnussdrink Choco, Reisdrink Original, Haferdrink Original

**Einfach köstlich: unsere Soja-Desserts**
Dunkle Schokolade Feinherb, Softer Karamell, Feine Vanille, Schokolade Mildfein,

**Vielfältig: Kochcrème Cuisine**
Soja-Kochcrème Cuisine, Soja-Kochcrème Cuisine Light, Reis-Kochcrème Cuisine, Kokosnuss-Kochcrème Cuisine

Wollen Sie mehr über unsere Produkte erfahren? Besuchen Sie uns auf **www.alpro.com**



# Exkurs: Welche Vorteile bieten Produkte von Alpro?

**Ausgangsbasis sind gentechnikfreie Sojabohnen aus nachhaltigem Anbau.**
Alle unsere Sojabohnen gehören zu den besten und nahrhaftesten Sorten weltweit. Sie werden ohne Gentechnik angebaut und stammen nicht aus Regenwaldgebieten, sondern hauptsächlich aus Kanada und Frankreich.

**Wir ernten reife gelbe Sojabohnen,** sortieren, kontrollieren, reinigen und schälen sie.

**Dann transportieren wir sie ins Werk. Weniger Meilen, weniger Treibstoff, reinere Luft.** Möglichst viele Sojabohnen werden mit dem Schiff und mit der Bahn transportiert, um die Umwelt zu schonen.

**Die Sojabohnen werden verarbeitet.**
Die nahrhaften Sojabohnen werden in Wasser eingeweicht und dann fein zermahlen.

**Mild-samtig und einfach lecker!**
Nach dem Filtern wird die erhaltene Flüssigkeit erhitzt. Das verbessert den Geschmack und erhöht den Nährwert. Jetzt werden Calcium und Vitamine zugefügt.

**Mit unseren anderen natürlichen Zutaten verhält es sich im Wesentlichen genauso.**
Aus Mandeln, Haselnüssen, Reis und Hafer entsteht durch Zermahlen eine Paste, die mit reinem, natürlichem Wasser gemischt wird. Das Ergebnis ist ein leckerer Drink, der hervorragend in eine gesunde, ausgewogene Ernährung passt!

kontrolliert – Ständige Kontrolle durch unabhängige Institute – ohne Gentechnik – kontrolliert

**Jeden Tag eine neue Kochidee!**

Spaß am Kochen und Lust am Genießen für jeden: wir haben in unserer Rezeptbroschüre viele leckere Kochideen zusammengestellt – kostenlos zum Download auf unserer Webseite! Guten Appetit!

## INFOS, REZEPTE, WISSENSWERTES

Sagen Sie uns Ihre Meinung

Mehr über Alpro erfahren Sie online unter www.alpro.com oder auf Facebook.

Immer aktuell informiert sind Sie mit dem Alpro Newsletter – einfach online bestellen unter www.alpro.com

Oder Sie nehmen direkt mit uns Kontakt auf:
kundenservice@alpro.com
Service-Telefon Deutschland:
0800 - 58 58 567 (gebührenfrei)
Service-Telefon Österreich:
0800 - 20 21 75 (gebührenfrei)
Service-Telefon Schweiz:
0800 - 56 44 62 (gebührenfrei)

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C010193

Stand 02/2016

**GENIESSEN SIE PFLANZENKRAFT**

enjoy plant power
alpro