

# Essen nach Herzens-Lust

**Viele Ideen und  
praktische Tipps für  
den herzgesunden  
Genussalltag**



# Inhaltsangabe

<b>Warum soll ich herzigesund essen?</b>	<b>Seite 4</b>
<b>Fette Tatsachen</b>	<b>Seite 6</b>
<b>So einfach wählen Sie herzigesund Tipps und Tricks für den Alltag</b>	<b>Seite 10</b>
<b>Herzfreundliche Schlemmer-Rezepte</b>	<b>Seite 16</b>
<b>Fragen und Antworten zu Becel und Becel pro.activ</b>	<b>Seite 24</b>

# Jeder is(s)t gerne anders

Den guten Rat, sich gesund zu ernähren, finden Sie schon ein wenig überstrapaziert? Dann geht es Ihnen wie vielen anderen Menschen. Ich bin überzeugt davon, dass heute wirklich jeder weiß, wie wichtig es ist, gesund und ausgewogen zu essen. Den meisten ist auch bewusst, dass richtiges Essen und Trinken positiv auf den Cholesterinspiegel und damit auf die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems wirkt. Warum aber ist es so schwierig, seine Essgewohnheiten nachhaltig zu ändern? Die Antwort ist einfach: weil genussfeindliche, alltags-untaugliche Ratschläge nicht motivierend sind.

Mit der vorliegenden Broschüre wollen wir Ihnen beweisen, dass es auch anders geht. Daher finden Sie auf den nächsten Seiten viele Tipps und Ideen, die Sie – ganz nach Ihren persönlichen Vorlieben – in Ihr zukünftiges herzfrendliches Leben einbauen können.

Kosten Sie und gehen Sie mit neugierigen, wachsenden Augen durch die kulinarische Welt. Sie werden sehen, wie gut gesund schmecken kann!

Viel Spaß beim genüsslichen  
Schmökern wünscht  
Ihnen



Mag. Judith Blachfelner  
Ernährungswissenschaftlerin



# Warum soll ich herzgesund essen?



- » **Ihr Cholesterinspiegel ist im normalen Bereich?** Dann können Sie mit herzgesundem Essen und Trinken dazu beitragen, dass dies noch lange so bleibt. Das Fett ist dabei der „Hauptakteur“ und steht deshalb im Mittelpunkt dieser Broschüre.
- » **Bei Ihnen wurde ein erhöhter Cholesterinspiegel festgestellt?** Wenn Sie nur ein paar Dinge beim Einkauf und am Teller ändern, können Sie viel dazu beitragen, dass dieser wieder ins Lot kommt. Oft ist es so, dass Medikamente (noch) nicht notwendig sind. Umso wichtiger ist es dann, selbst das Gesundheitsruder in die Hand zu nehmen. Falls Sie bereits Medikamente nehmen, um Ihr Cholesterin in den Soll-Bereich zu bringen, lohnt sich ein gesunder Essalltag ebenso. Denn dieser kann aktiv die Therapie unterstützen.
- » **Sie kennen Ihren Cholesterinspiegel nicht?** Dann lassen Sie ihn messen und besprechen Sie Ihre Werte mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin.

## Welche Cholesterinwerte sind wichtig?

**LDL-Cholesterin:** schädigt die Arterien wenn es zu hoch ist.

**HDL-Cholesterin:** entsorgt das schlechte LDL-Cholesterin und muss daher ausreichend vorhanden sein.

**Gesamt-Cholesterin:** dieser Wert alleine hat wenig Aussagekraft. Wenn der Wert zu hoch ist, kann auch ein hohes HDL „schuld“ daran sein. Dies wäre aber bedenkenlos – sogar positiv – für das Herz.

*Was Ihr Herz besonders mag:*

- ✓ *Nichtrauchen*
- ✓ *Regelmäßige Aktivität*
- ✓ *Gesundes Essen*
- ✓ *Gewicht im grünen Bereich*
- ✓ *Blutdruck im Lot*
- ✓ *Entspannter Umgang mit Stress*

# Fette Tatsachen

» Was und wie viel wir essen hat großen Einfluss auf die Funktion unseres Körpers und damit auch unseres Herzens. Einen besonders großen Einfluss hat dabei das Fett aus der Nahrung.

## **Fett ist nicht gleich Fett**

Jedes Fett setzt sich aus Fettsäuren zusammen. Es gibt mehrere Gruppen von Fettsäuren, die in verschiedenen Mengen in jedem fetthaltigen Lebensmittel enthalten sind. Sie unterscheiden sich darin, wie sie in unserem Körper wirken und welche Abläufe sie beeinflussen. Die Fettsäuren bestimmen also die gesundheitliche Qualität eines Nahrungsfettes.

## **Bitte zugreifen!**

So genannte mehrfach ungesättigte Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind besonders wertvoll. Als Bestandteil eines vielseitigen, pflanzenbetonten Speisealltags helfen sie, den Cholesterinspiegel auf einem herzfrendlichen Niveau zu halten. Diese „guten“ Fettsäuren sind sogar lebenswichtig – unser Körper kann sie selbst nicht herstellen. Daher müssen wir sie über die Nahrung aufnehmen. Pflanzliche Streichfette und Öle enthalten diese wertvollen ungesättigten Fettsäuren. Bevorzugen Sie diese also zum Kochen, Braten und Backen sowie als Brotaufstrich so oft es geht.

## **Angeln Sie sich die guten Fette**

Fisch enthält diese guten mehrfach ungesättigten Fettsäuren ebenso. Je öfter man also Fleisch und Wurst gegen Fisch tauscht, desto besser. Die köstlichen Flossentiere sind jederzeit ein guter Fang für Ihre Herzgesundheit.



## Dem Herzen zuliebe weniger davon

Gesättigte Fettsäuren können das schlechte LDL-Cholesterin ansteigen lassen. Daher ist ein sparsamer Umgang mit ihnen ratsam. Große Mengen gesättigter Fettsäuren sind in tierischen Lebensmitteln mit Ausnahme von Fisch enthalten (z. B. in fetten Fleisch- und Wurstsorten, fetten Käse- u. a. Milchprodukten, Butter). Auch wenn es auf den ersten Blick nicht erkennbar ist – verarbeitete Lebensmittel sind häufig ebenfalls reich an gesättigten Fettsäuren. Beispiele sind Kuchen, Kekse, Pizza, Desserts oder Aufläufe mit viel Käse.

### Fettsäuren und ihr Einfluss auf den Cholesterinspiegel

Fettsäuren	Quelle	Wirkung
Gesättigte Fettsäuren	Wurst, Schmalz, Speck, Fleisch, Milchfett, Obers, Käse	Erhöhen das LDL-Cholesterin
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Walnüsse, Sonnenblumenkerne und daraus hergestellte Öle, Streichfette und Öle von Becel, fettreicher Fisch (z. B. Hering, Lachs, Makrele)	Halten den Cholesterinspiegel im Lot

## Schnüren Sie ein fettes Sparpaket!

Neben der Auswahl der richtigen Fette ist auch wichtig, die Fettmenge im Auge zu behalten. Meist wird zu fettreich gegessen. Durch die bewusste Auswahl fettarmer tierischer Lebensmittel und den seltenen Konsum fettreicher Speisen außer Haus kann Fett eingespart werden. Wer z. B. sein Schinkenweckerl reichlich mit Salat, Radieschen- oder Tomatenscheiben verfeinert, kann ohne Geschmackseinbuße auf fette Salami oder Leberkäse verzichten.



## Fit durch Ballaststoffe

Vollkornbrot, Naturreis, Linsen, Kichererbsen, knackiges Gemüse und frisches Obst machen den Speisealltag abwechslungsreich. Zudem sind diese Lebensmittel reich an Vitaminen und Mineralstoffen und enthalten viele Ballaststoffe, die besonders sättigend und positiv auf den Cholesterinspiegel wirken. Wählen Sie daher bei Brot, Gebäck, Reis und Nudeln so oft wie möglich die Vollkornvariante und essen Sie optimalerweise 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag. Die Größe der eigenen Faust ist dabei eine Portion.

## Raus aus der Monotonie

Wichtig für ein gesundes Herz ist Vielfalt im Speisealltag: Kosten Sie verschiedene Gemüsesorten, verfeinern Sie diese auch einmal mit Früchten oder Nüssen. Asiatische Gemüse-(Wok)-Gerichte lassen sich mit Ananas oder Mango genauso wie Cashewkernen oder Erdnüssen verfeinern. Karotten-Rote-Rüben-Apfel-Rohkost lässt sich mit grob gehackten Walnüssen abrunden. Kochen Sie Fisch nach neuem Rezept und experimentieren Sie mit Kräutern und Gewürzen. So bekommt Ihr Körper durch die vielen verschiedenen Lebensmittel alle wichtigen Nährstoffe – Ihre Gesundheit und Ihr Herz werden es Ihnen danken. Holen Sie sich jede Menge Anregungen in den Rezepten ab Seite 16.

### Gut zu wissen!

Die Österreichische Ernährungspyramide zeigt anschaulich, was man in welcher Menge am besten essen und trinken sollte.



A man with short brown hair, wearing a white long-sleeved sweater, is smiling as he selects green beans from a market stall. He is holding a bunch of green beans in his right hand and a clear plastic bag in his left. The stall is filled with green and yellow beans. In the background, other people and market stalls are visible under a bright sky.

# So einfach wählen Sie herzgesund

## Tipps und Tricks für den Alltag

## Beim Einkaufen

- Beachten Sie den Fettgehalt von Wurst und Käse (Nährwertangaben auf Verpackung oder an der Feinkosttheke nachfragen).
- Wenig Fett aber viel Geschmack bieten: Mageres Karree, Krakauer, Schinken und Prosciutto ohne Fettrand, Putenschinken und -wurst, Rinderschinken (z. B. Bresaola). Bei Käse gibt es bereits von vielen vollfetten Sorten auch eine jeweils fettärmere Variante.
- Rohes Fleisch (vor allem für Braten) darf gerne noch einen kleinen Fettrand haben. Schneiden Sie diesen erst nach der Zubereitung weg. Damit bleibt das Fleisch saftiger und aromatischer.
- Genießen Sie bei Fleisch nicht die Quantität sondern die Qualität, 2-3x wöchentlich ein handtellergroßes Stück wäre optimal.
- Halbfettmilch schmeckt vorzüglich – auch im Cafe Latte.
- Bevorzugen Sie bei Joghurt die „natur“ Variante (max 1,5 % Fett) und mischen Sie frische oder aufgetaute Früchte selbst dazu. Gesüßt mit etwas Marmelade schmeckt's so richtig fruchtig. Tipp für Ihr Herbst/Winterjoghurt: Naturjoghurt mit klein geschnittener Birne und Orange sowie ein paar grob gehackten Walnüssen mischen. Mit etwas Honig verfeinern.
- Greifen Sie so oft es geht zur Vollkornvariante bei Brot, Gebäck, Mehl zum Kochen und Backen oder Reis. Naturreis vor dem Garen gut waschen.
- Über die Ballaststoffe aus Hülsenfrüchten freut sich Ihr Herz besonders: Erbsen, Bohnen, Linsen oder Kichererbsen machen sich nicht nur in Eintöpfen und Ragouts gut. Auch bunte Salate oder Minestrone bekommen das besondere Etwas.



## Beim Kochen

- Verwenden Sie anstelle von Schlagobers oder Crème fraîche zum Verfeinern fettärmere Alternativen, wie z. B. ein paar Esslöffel griechisches Joghurt mit 10% Fett, Sauerrahm oder Cremefine.
- Entfernen Sie sichtbares Fett von Schinken, Fleisch und die Haut von Geflügel (nach der Zubereitung).
- Genießen Sie 1-2 Mal pro Woche Fisch, egal ob gedämpft, gegrillt oder gebraten. Vermeiden Sie panierten Fisch. Auch kalt schmeckt Fisch wunderbar (geräucherter Lachs oder Forelle, Rollmops, Sushi, etc.)
- Wählen Sie fettarme Zubereitungsarten, z. B. Garen im Dampfgarer, in der Alu- oder Bratfolie im Rohr, im Wok, dem Bräter oder der beschichteten Pfanne. Geviertelte Kartoffeln am leicht geölten Blech, bestreut mit Rosmarinnadeln, Salz und Pfeffer werden im Rohr und am Gaumen zum ultimativen Duft- und Geschmacksfeuerwerk.
- Genießen Sie möglichst zu jeder Mahlzeit Obst und Gemüse. Peppen Sie z. B. Saucen oder Ragouts mit fein geschnittenen Karotten-, Sellerie- und Pastinakenstücken auf.
- Gehen Sie sparsam mit Salz um. Würzen ist mehr als nur salzen: Probieren Sie auch neue Kräuter und Gewürze bzw. Gewürzmischungen aus (z. B. Zitronenthymian, arabisches Baharat, indisches Garam Masala oder thailändische Currypasten).
- Eier sind erlaubt. Das Cholesterin aus der Nahrung spielt nur eine zweitrangige Rolle nach der Gesamtfettaufnahme. Ein herzfreundliches Maß sind 2-3 Stück pro Woche. Achtung: verarbeitete Eier in Kuchen, Gebäck etc. mitzählen!
- Walnüsse sind durch ihre positiven Fettsäuren besonders wertvoll. Wie wär's einmal mit Rotkrautsalat mit Orange, Äpfeln und Walnüssen?

## **Gut zu wissen!**

**In der Mitte der Broschüre finden Sie ein Blatt zum Herausnehmen, das Ihnen bei der Auswahl der Lebensmittel im Geschäft hilft. Dort sehen Sie empfehlenswerte und weniger empfehlenswerte Lebensmittel nach Gruppen sortiert.**

*Sehr empfehlenswert!*

## **Beim Essen**

- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und lassen Sie sich nicht durch Fernsehen, Web-Surfen oder Lesen ablenken.
- Den kleinen Hunger zwischendurch stillen am besten frisches Obst, Trockenfrüchte, Joghurt, eine kleine Portion ungesalzene Nüsse.
- Stellen Sie auch bei Alkohol Qualität vor Quantität: Gegen ein gutes Achterl Wein ist nichts einzuwenden – mehr als zwei sollten es auch bei Männern pro Tag nicht werden.
- Steigen Sie von Limonade und Wellness-Getränken immer öfter auf pures Wasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees um. Sie werden merken, wie schnell man sich ans zuckerfreie Trinken gewöhnt.

## **Außer Haus essen**

- Wählen Sie als Vorspeise Salat oder klare Suppe statt Terrine oder Cremesuppe.
- Bevorzugen Sie bei Nudelgerichten Sugo auf Tomatenbasis anstelle von Obersaucen.
- Es muss nicht immer Huhn oder Pute sein – auch Rindfleisch punktet mit geringem Fettanteil wenn es z. B. gekocht auf den Tisch kommt (Tafelspitz, Altwiener Suppentopf, etc.).
- Entfernen Sie die Haut von Geflügel nach dem Grillen (speziell bei Ente und Gans).

- Sie können bei Fleischgerichten darum bitten, die Sauce extra serviert zu bekommen – dort verstecken sich die meisten Fettkalorien. Dann haben Sie die Menge selbst in der Hand. Begnügen Sie sich mit zwei Esslöffeln und laden Sie sich dafür ordentlich Gemüsebeilage auf den Teller.
- Lassen Sie sich von exotischen Gewürzen verführen, zum Beispiel in knackigen Wok-Gerichten.
- Wählen Sie ab und zu einen großen Salatteller als Hauptgericht. Im Restaurant serviert man Ihnen das Dressing sicher gerne extra, dann können Sie die Menge selbst bestimmen. Fragen Sie nach einem Dressing aus Essig und Nuss-Öl.
- Als Beilage sind Petersilkartoffeln, Gemüse oder Reis besser als Pommes frites oder Kroketten.
- Beim Dessert lässt sich am meisten Fett sparen: Fruchtsorbet, Schneenockerl oder Apfelstrudel aus Strudelteig (ohne Schlagobers) schmeicheln den Arterien mehr als Tiramisu, Mousse au Chocolat oder Panna cotta.
- Am Buffet können Sie herzgesunde Speisen selbst auswählen, z. B. Salate, magere Fleischstücke, gegrillte Fische, als Nachspeise frisches Obst. Vorsicht Fettfalle: Gemüse- oder Kartoffelaufläufe sind Fettfallen, da sie meist mit viel Obers und Käse zubereitet werden.





# **Herzfreundliche Schlemmer-Rezepte**



# Lachsforelle aus der Folie mit Kräutercreme

## Zutaten für 2 Portionen:

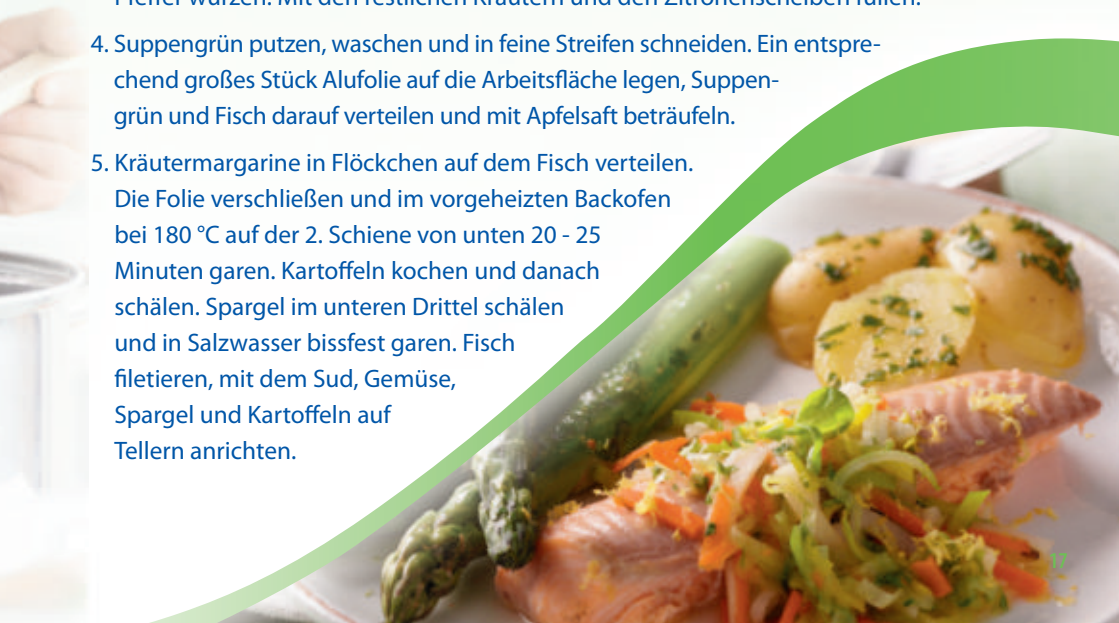
1 Bund Kräuter gemischt (z. B. Petersilie, Kerbel und Estragon)	1 Bund Suppengrün
20 g Becel Gold	4 EL Apfelsaft
1 Zitrone (unbehandelt)	500 g grüner Spargel
Salz, Pfeffer	500 g kleine Kartoffeln
1 Lachsforelle (ca. 400 g)	Alufolie

## Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 535 kcal / 2249 kJ, Eiweiß: 49 g, Kohlenhydrate: 51 g, Fett: 13 g

## Zubereitung:

1. Zitronenschale abreiben, von der Zitrone 3 Scheiben abschneiden und aus den Endstücken Saft auspressen (benötigt wird 1 TL).
2. Die Hälfte der Kräuterblättchen abzupfen und sehr fein hacken. Die weiche Becel Gold Margarine mit der Hälfte der Kräuter, geriebener Zitronenschale, 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer im Mixer fein pürieren.
3. Die Lachsforelle waschen, trocken tupfen und innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den restlichen Kräutern und den Zitronenscheiben füllen.
4. Suppengrün putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Ein entsprechend großes Stück Alufolie auf die Arbeitsfläche legen, Suppengrün und Fisch darauf verteilen und mit Apfelsaft beträufeln.
5. Kräutermargarine in Flöckchen auf dem Fisch verteilen. Die Folie verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C auf der 2. Schiene von unten 20 - 25 Minuten garen. Kartoffeln kochen und danach schälen. Spargel im unteren Drittel schälen und in Salzwasser bissfest garen. Fisch filetieren, mit dem Sud, Gemüse, Spargel und Kartoffeln auf Tellern anrichten.



# Schnitzel mit Kartoffel-Bohnen-Gemüse

## Zutaten für 2 Portionen:

2 magere Schweineschnitzel  
bunter Pfeffer  
1-2 EL Zitronensaft  
150 g Fisolen  
1/2 Bund Petersilie  
300 g Kartoffeln  
3 EL Becel Cuisine Pflanzencreme  
150 ml Gemüsebrühe

100 g Kidneybohnen (gegart bzw.  
aus der Dose abgetropft)  
1 Lorbeerblatt  
Bohnenkraut  
frisch gemahlener Pfeffer  
Salz  
1 EL Weizen- oder  
Dinkelvollkornmehl

## Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 435 kcal / 1823 kJ, Eiweiß: 37 g, Kohlenhydrate: 38 g, Fett: 14 g

## Zubereitung:

1. Schnitzel waschen, trockentupfen, mit buntem Pfeffer und Zitronensaft marinieren. Fisolen, Petersilie und Kartoffeln waschen und putzen. Fisolen halbieren, Petersilie fein hacken, Kartoffeln schälen und achteln.
2. 2 EL Becel Pflanzencreme in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Kartoffeln unter Wenden 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Kartoffeln, Fisolen, Kidneybohnen, Gemüsebrühe, Lorbeerblatt und Bohnenkraut in einen Topf geben. Zugedeckt ca. 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Petersilie zum Gemüse geben.
3. In einer Pfanne 1 EL Becel Pflanzencreme erhitzen. Die Schnitzel im Mehl wenden und im heißen Pflanzenfett von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Schnitzel mit dem Gemüse zusammen anrichten.



# Mediterraner Fisch mit Reis

## Zutaten für 4 Portionen:

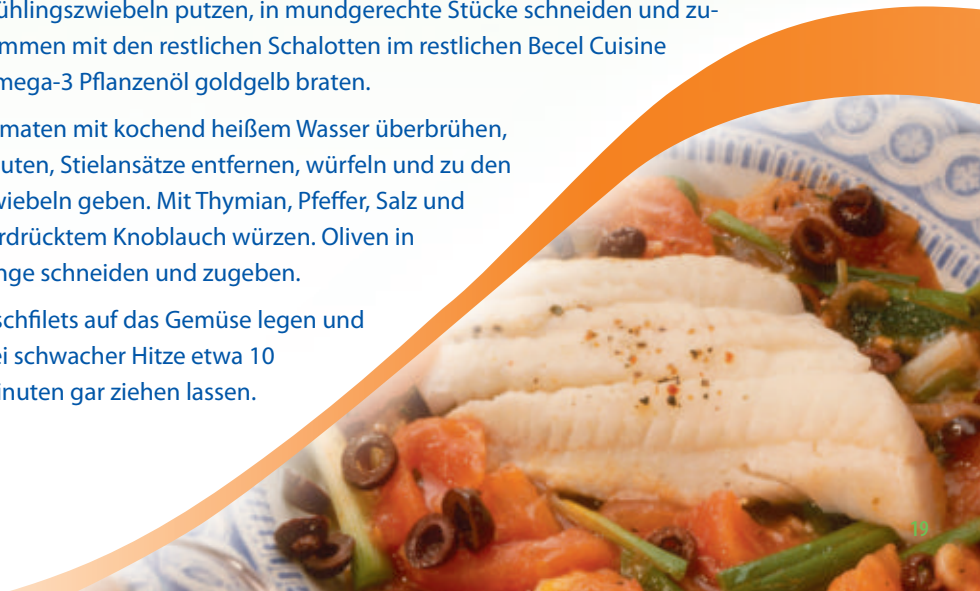
600 g weißes Fischfilet nach Wahl	1 Msp. Safranpulver oder Kurkuma
2 Zitronen	1 Bund Frühlingszwiebeln
4 Schalotten	4 Fleischtomaten
4 EL Becel Cuisine Omega-3 Pflanzenöl	1-2 Zweige frischer Thymian
200 g Naturreis	frisch gemahlener Pfeffer
Salz	2 Knoblauchzehen
600 ml Wasser	2 EL schwarze Oliven

## Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 409 kcal / 1716 kJ, Eiweiß: 28 g, Kohlenhydrate: 41 g, Fett: 12 g

## Zubereitung:

1. Fischfilet abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufelt etwa 30 Minuten marinieren.
2. Schalotten schälen und fein würfeln. 1 EL Becel Cuisine Omega-3 Pflanzenöl in einem Topf erhitzen, die Hälfte der Schalottenwürfel darin andünsten. Reis dazugeben, glasig dünsten, 600 ml Salzwasser und Safran dazugeben und den Reis in ca. 35 Minuten garen.
3. Frühlingszwiebeln putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit den restlichen Schalotten im restlichen Becel Cuisine Omega-3 Pflanzenöl goldgelb braten.
4. Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, häuten, Stielansätze entfernen, würfeln und zu den Zwiebeln geben. Mit Thymian, Pfeffer, Salz und zerdrücktem Knoblauch würzen. Oliven in Ringe schneiden und zugeben.
5. Fischfilets auf das Gemüse legen und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten gar ziehen lassen.



# Asiatische Gemüse-Fleisch-Pfanne

## Zutaten für 4 Portionen:

200 g Basmati-Reis

300 g Schweinslungenbraten

1 Knoblauchzehe

frischer Ingwer

4 EL Zitronensaft

6 EL Sojasauce

Cayennepfeffer, Salz

1 EL Sesam

200 g Weißkraut

2 mittelgroße Karotten

1 Stange Lauch

4 Stangen Sellerie

1 roter Paprika

4 EL Becel Cuisine Omega-3 Pflanzenöl

1 TL Honig

150 g Mungbohnsensprossen

## Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 444 kcal / 1854 kJ, Eiweiß: 25 g, Kohlenhydrate: 50 g, Fett: 14 g

## Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen Fleisch in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch, Ingwer, Zitronensaft, Sojasauce und Cayennepfeffer mischen und das Fleisch darin ca. 30 Minuten marinieren.

2. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Weißkraut, Karotten, Lauch, Stangensellerie und Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden.

3. 2 EL Becel Cuisine Omega-3 Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, das abgetropfte Fleisch braten und beiseite stellen. Pfanne mit Küchenpapier auswischen. Restliches Becel Cuisine Omega-3 Pflanzenöl und Honig in der Pfanne karamelisieren, Weißkraut dazugeben und ca. 5 Minuten garen. Karotten, Paprika, Lauch und Sellerie dazugeben und weitere 5 Minuten garen. Sprossen, Fleisch und Marinade zugeben, aufkochen. Nach Geschmack etwas Wasser dazugießen und mit Honig, Ingwer, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.



# Buntes Spargelgemüse mit Kartoffeln

## Zutaten für 2 Portionen:

6 mittelgroße Kartoffeln	600 ml Gemüsebrühe
2 kleine Zucchini	1 Bund Basilikum
200 g weißer Spargel	2-3 EL Zitronensaft
200 g Karotten	1 TL Speisestärke
2 EL Becel Gold	weißer Pfeffer

## Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 363 kcal / 1524 kJ, Eiweiß: 11 g, Kohlenhydrate: 52 g, Fett: 12 g

## Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und garen. Inzwischen Zucchini waschen und in Stücke schneiden. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden, längs halbieren und schräg in Stücke schneiden. Karotten schälen, längs halbieren und ebenfalls schräg in Stücke schneiden.
2. Becel Gold in einem Topf erhitzen. Spargel und Karotten darin kurz andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Zucchini zufügen und alles gemeinsam ca. 5 Minuten bissfest garen.
3. Basilikum waschen, einige Blätter zum Dekorieren zur Seite legen, den Rest in feine Streifen schneiden. Zitronensaft zum Gemüse geben. Speisestärke mit wenig Wasser glatt rühren und unter das Gemüse mischen, 1x kurz aufkochen. Basilikum hinzufügen und mit weißem Pfeffer abschmecken. Kartoffeln abgießen und zusammen mit dem Gemüse servieren. Mit Basilikumblättern garnieren.



# Nudeln mit Pilz-Tomaten-Ragoût

## Zutaten für 4 Portionen:

300 g Champignons

300 g Austernpilze

5 mittelgroße Tomaten

400 g Vollkorn-Rigatoni

2 EL Becel Cuisine Pflanzencreme

3 Frühlingszwiebeln

2 EL trockener Weißwein

100 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Zucker

gemahlener Koriander (Samen)

2 EL gehackte Petersilie

## Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 439 kcal / 1838 kJ, Eiweiß: 19 g, Kohlenhydrate: 76 g, Fett: 6 g

## Zubereitung:

1. Pilze putzen, Champignons vierteln und Austernpilze in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Tomaten in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.
3. Becel Pflanzencreme in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Pilze darin anbraten. Frühlingszwiebel putzen, in breite Ringe schneiden und dazugeben.
4. Mit Weißwein ablöschen, Tomatenwürfel und Gemüsebrühe zufügen und etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und gemahlenem Koriander abschmecken. Petersilie untermischen. Sauce mit den Rigatoni mischen und servieren.



# Bunte Huhn-Gemüse-Pfanne mit Nudeln

## Zutaten für 2 Portionen:

150 g Brokkoli	4 TL Becel Cuisine Pflanzencreme
150 g Karotten	2 TL Mehl
150 g Lauch	100 ml fettarme Milch
80 g Bandnudeln	Pfeffer
Salz	200 g Hühnerfilet

## Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 421 kcal / 1762 kJ, Eiweiß: 35 g, Kohlenhydrate: 42 g, Fett: 11 g

## Zubereitung:

1. Gemüse waschen, putzen und in kleine Röschen bzw. Streifen schneiden. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
2. 2 TL Becel Cuisine Pflanzencreme in einem Topf erwärmen, Mehl einrühren und etwas anschwitzen. Milch und 100 ml Wasser mischen, zugießen und mit dem Schneebesen glatt rühren. Aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, das Gemüse dazu geben und mit geschlossenem Topfdeckel ca. 6 Minuten bei geringer Hitze gar ziehen lassen.
3. Hühnerfleisch in Streifen schneiden und in 2 TL heißer Becel Cuisine Pflanzencreme in einer beschichteten Pfanne braten, würzen und zusammen mit den Nudeln unter die Gemüsesauce heben.



# Herzgesunde Helfer



Ausführliche Informationen über die einzelnen Becel Produkte finden Sie auf der Becel Internetseite [www.becel.at](http://www.becel.at).



# Fragen und Antworten zu Becel und Becel pro.activ

## **Was ist das Besondere an allen Becel-Produkten?**

Ganz einfach: die Rezeptur! Egal ob Brotaufstrich, Öl oder Pflanzencreme – sämtliche Becel-Produkte haben ein wertvolles Fettmuster gemeinsam. Sie bestehen aus hochwertigen, ausschließlich pflanzlichen Fetten und Ölen, sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und frei von gehärteten Fetten. Damit leistet Becel einen täglichen Beitrag für ein gesundes Herz-Kreislauf-System.

## **Wodurch unterscheidet sich Becel von Becel pro.activ?**

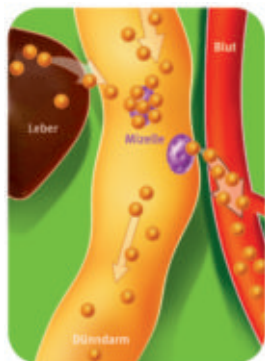
Herkömmliche Becel-Produkte sind für all jene gesundheitsbewussten Genießer geeignet, deren Blutcholesterin im Lot ist, die aber ihr Herz-Kreislauf-System vorsorglich schützen wollen.

Becel pro.activ wurde für jene Menschen entwickelt, die bereits einen erhöhten Cholesterinspiegel im Blut haben und diesen aktiv senken möchten.

## **Ist es sinnvoll sowohl Medikamente (z. B. Statine) als auch Becel pro.activ zu verwenden?**

Studien belegen, dass die aktiven Pflanzenstoffe in Becel pro.activ einen zusätzlichen cholesterinsenkenden Effekt besitzen und die Wirkung der Medikamente unterstützen können. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, falls Sie Becel pro.activ ergänzend zu Lipidsenkern verwenden möchten (z. B. hinsichtlich einer möglichen Dosisanpassung der Medikamente).

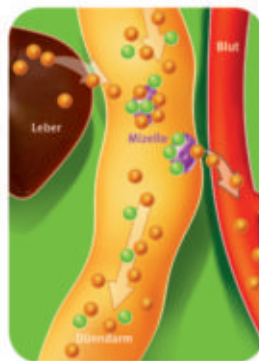
### Ohne **Becel pro.activ**



● Cholesterin

Bild 1

### Mit **Becel pro.activ**



● Pflanzensterine

Bild 2

## Wie wirkt Becel pro.activ?

In diesen speziellen Produkten sind Pflanzensterine enthalten. Diese sekundären Pflanzenstoffe haben einen cholesterinsenkenden Effekt, der in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt wurde: Das Cholesterin gelangt über den Darm in die Blutbahn (Bild 1). Die Pflanzensterine aus Becel pro.activ ähneln in ihrer Struktur dem Cholesterin und helfen dabei, Cholesterin aus dem Körper herauszufiltern (Bild 2). Das Cholesterin wird über den Stuhl ausgeschieden. Die Folge: Gesamt- und LDL-Cholesterin im Blut sinken, ohne dass das „gute“ HDL-Cholesterin beeinflusst wird.

Z.B. Nüsse, Samen sowie daraus hergestellte Öle enthalten diese hochwirksamen Stoffe – jedoch nur in kleinen Mengen. Pflanzensterine in Becel pro.activ können im Rahmen eines gesunden Lebensstils mit ausreichend körperlicher Aktivität und einem vielseitigen Essalltag mit viel Obst und Gemüse den Cholesterinspiegel nachweislich in nur drei Wochen um bis zu 10% senken. Eine weitere Senkung wird über die Umstellung auf eine herzgesunde Ernährung erreicht.

## Wer soll Becel pro.activ verwenden und wer nicht?

Becel pro.activ ist nur für Personen mit erhöhtem Cholesterinspiegel bestimmt. Der cholesterinspiegelsenkende Effekt von Becel pro.activ ist nicht bei jedem gleich. Das Ausmaß hängt u. a. von der verzehrten Menge an wirksamen Pflanzenstoffen, der individuellen Reaktion, der sonstigen Ess- und Lebensweise sowie von genetischen Faktoren ab.

Bei normalem Blutcholesterin ist ein Verzehr von Becel pro.activ zur Vorsorge nicht sinnvoll. Schwangere, Stillende sowie Kinder unter 5 Jahren haben besondere Ernährungsbedürfnisse und in der Regel ist der Verzehr von Becel pro.activ für diese Personengruppen nicht zweckmäßig.

## Wie schnell und wie lange wirkt Becel pro.activ?

Es ist nachgewiesen, dass eine Cholesterinreduktion durch Becel pro.activ bereits nach zwei bis drei Wochen im Blut messbar ist. Der cholesterinsenkende Effekt bleibt nur bei regelmäßigem Verzehr von Becel pro.activ erhalten. Sobald Sie es nicht mehr essen, geht der positive Effekt der Pflanzenstoffe verloren. Eine kurze Unterbrechung, z. B. am Wochenende, spielt aber keine Rolle.

### Gut zu wissen!

Mehr über Becel pro.activ  
finden Sie auf der  
Becel Internetseite:  
[www.becel.at](http://www.becel.at)





**Medieninhaber & Herausgeber:**  
Unilever Austria GmbH  
Abteilung Nutrition & Health  
Stella-Klein-Löw-Weg 13, 1023 Wien  
[www.becel.at](http://www.becel.at)