

Fette und Öle



nach Hildegard von Bingen



Butter

Butter in - Maßen gegessen - ist ein wichtiges Heilmittel.

Butter enthält neben vielen Mineralien ca. 76 natürliche Fettsäuren, davon 58-65% gesättigte, 29-37% ungesättigte, 2-4% zweifach ungesättigte und 1-2% mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die vom Körper gut verstoffwechselt werden können. Butter kann ohne Beteiligung der Leber aufgrund seiner natürlichen Emulsionsstruktur sofort vom Blut aufgenommen und in die Körperzellen transportiert werden.

Einem normalgewichtigen Menschen ist es gut Butter zu essen. Wer Übergewicht hat esse nur wenig Butter. Butter ist außergewöhnlich gut bekömmlich und verträglich - auch für Kranke.

Sie soll kurz nach dem Kochen zugesetzt werden, dann können selbst Gallen-, Leber- und Bauchspeicheldrüsenkranke Butter problemlos vertragen, Sobald die Butter aber erhitzt oder gebraten wird, verliert sie ihre Bekömmlichkeit und kann bei diesen Patienten sogar Koliken auslösen. Das gleiche gilt für das gehärtete Butterschmalz, das beim Erhitzen der Butter seine Proteinstruktur verliert und dadurch schwerer verdaulich wird.

Margarine

Margarine ist - wie Plastik - industriell gehärtetes Pflanzenfett und enthält gesundheitsgefährdende Transfettsäuren die zu Blutgefäße verstopfen und zu Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombose, Übergewicht und Diabetes führen können.

Es wird höchste Zeit, dass vor der Margarine gewarnt wird, Margarine hat in der Hildegard - Küche nichts zu suchen.

Pflanzenöle

Die Auswahl der richtigen Pflanzenöle stellt eine große Herausforderung für die Hildegard - Küche dar, da Hildegard von den meisten Pflanzenölen abrät oder sie nur eingeschränkt empfiehlt. Einige werden von ihr gar nicht beschrieben.

Rapsöl

Rapsöl ist mehr warm als kalt und liegt schwer im Magen, dennoch kann es leicht verdaut werden.

Kürbiskernöl

Kürbiskernöl schmeckt vorzüglich zum anmachen von allen Salaten. Kürbisse werden von Hildegard besonders empfohlen sowohl für Kranke als auch für Gesunde.

Palmkernöl

Palmkernöl hat einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren und wird von Hildegard mit Einschränkung empfohlen.

Walnussöl

Walnussöl ist warm macht den Fleischansatz fett und den Geist fröhlich. Aber vom Nussöl nimmt der Schleim etwas zu. Dennoch können es Kranke und Gesunde ertragen.

Mandelöl

Mandelöl - die ganz Kraft steckt in der Mandelfrucht! Mandelöl ist der beste Ersatz für Olivenöl, denn beide enthalten einen hohen Anteil an monounsättigten Fettsäuren. Wenn die Mandeln soviel Lebenskraft und Energie verleihen und besonders den Nerven der Lunge und der Leber Gesundheit zuführen, müsste das Mandelöl das beste Diätöl sein. Bei Kuhmilch - Allergie kann daraus sehr einfach ein Milchersatz gemacht werden (Mandelmilch).

Distel- und Sonnenblumenöl

Über Distel- und Sonnenblumenöl schreibt Hildegard nichts, obwohl die beiden Öle gut vertragen werden. Wir bevorzugen in der Hildegardküche das Sonnenblumenöl, weil es von Kranken gut vertragen wird. Grundsätzlich verwendet man nur kaltgepresste Öle, die durch Auspressen der Pflanzensamen bei Raumtemperatur gewonnen werden. Eine Extraktion mit organischen Lösungsmitteln, wie es bei der Herstellung des Distelöls verwendet wird, ist nicht zu empfehlen, da beim Eindampfen des Lösungsmittels organische Rückstände im Öl verbleiben, die ein gesundheitliches Risiko darstellen.