

# Bart Maes, Gründer von Amanprana, über Gesunde Öle

## DIE 4 BASISREGELN VON GESUNDEM ÖL

**1. Gesunde Öle sind ebenso wichtig wie Gemüse und Obst:** Die Zeit, in der wir dachten, dass Öle nur Hilfsmittel zur Zubereitung der Mahlzeiten wären, gehört der Vergangenheit an. Wir benötigen sogar mehr Kalorien aus gesunden Ölen als aus Eiweißen.

**2. Die Qualität der Öle ist wichtiger als die Sorte:** Benutzen Sie nur native Öle. Raffinierte Öle sind sogar schädlicher als raffinierte Zucker. Sie erkennen raffinierte Öle daran, dass sie einen neutralen Geschmack haben oder durch Raffinierung geruchlos geworden sind. Margarine wird oft Plastikbutter genannt. Benutzen Sie nie Margarine! Es ist eine billige Imitation aus dem zweiten Weltkrieg als Butter zu teuer war. Die gesunden Bestandteile des Öls werden an die Pharmaindustrie teuer verkauft. Der Abfall wird geruchlos gemacht, raffiniert und gebleicht und dient als Basis für Margarine.

**3. Variieren Sie mit Ölen, so, wie Sie auch mit Gemüse und Obst variieren:** Eine Karotte ist nicht dasselbe wie ein Kopfsalat. Der Verzehr von nur gesunden Karotten ist zu einseitig. Dieses Prinzip gilt auch für Öle. Variieren Sie – auch mit Ölen – so lautet die Schlussfolgerung.

**4. Einige Öle können Sie erhitzen, andere dürfen Sie nur kalt gebrauchen:** Öle mit vielen MUFS (mehrfach ungesättigten Fettsäuren) dürfen nur für kalte Zubereitungen benutzt werden. Bei Erwärmung werden sie sehr schädlich. Öle zum Erhitzen enthalten möglichst wenig MUFS.

## NACHHALTIGES RED PALM ÖL

### Rotes Palmöl - bis zum Rand gefüllt mit Carotin und Vitamin E

Karotten und Tomaten sind gesund, da sie Carotin enthalten. Karotten enthalten Beta-Carotin, ebenso Rotes Palmöl. Red Palm enthält 10-mal mehr Carotin als Karotten. Tomaten enthalten Lykopen-Carotin, ebenso

Red Palm. Red Palm enthält 30-mal mehr Carotin als Tomaten.

Red Palm ist darüber hinaus sehr reich an Vitamin E. Red Palm enthält sogar 7 Sorten Vitamin E. Rotes Palmöl ist der reichste Brunnen an Tocotrienolen, ein spezifisches Vitamin E, das die Alterung der Augen und Haut durch die Sonne bis zu 30-mal mehr verhindert als andere Sorten Vitamin E. Vitamin E und Carotin sind natürliche Antioxidantien, die Körper, Geist und Haut beim Schutz vor Alterung helfen.

Nur durch nachhaltigen Regenwaldanbau und ethische Palmölproduktion gibt es eine Zukunft. Amanprana als Produzent von biologischem Rotes Palmöl steht voll und ganz zu dieser Initiative für mehr Nachhaltigkeit. Amanprana versucht, als kleines Unternehmen eine Vorbildfunktion in dieser Branche zu erfüllen. Die Lösung darf nicht heißen: Palmenplantagen abholzen als Ökobrennstoff auf Kosten des Regenwaldes

Das Rote Palmöl von Amanprana stammt aus Kolumbien - und nicht aus Malaysia oder Indonesien, den Ländern, die in der Kritik der Umweltorganisationen stehen. Es ist zu 100% biologisch hergestellt und zertifiziert. Der ortsansässige kolumbianische Produzent von Palmöl ist nach SA 8000 zertifiziert als eine sozial verantwortlich arbeitende Unternehmung. Er betreibt nachhaltige Regenwaldforstung (zertifiziert von der amerikanischen Rainforest Alliance als auch von der englischen Proforest).

Das Rote Palmöl stammt von verschiedenen Plantagen, die zur Hälfte Eigentum einer Kooperative selbständiger Bauern sind. Das Rote Palmöl von Amanprana ist zu 100% rückverfolgbar. Ein Teil der Umsätze aus der Palmölgewinnung fließt darüber hinaus in Gesundheits-, Ausbildungs- und Infrastrukturprojekte der Region.

Amanprana-Produkte im Bioladen erhältlich.

Weitere Informationen:  
[www.noble-house.tk](http://www.noble-house.tk)  
Tel 00 32 3 653 25 41



Foto: Bertie Winkel, [www.das-berle-winkel.com](http://www.das-berle-winkel.com)