



PFLANZENÖLE

Elixiere des Geschmacks Seite 1

Speiseöl zählt zu den wichtigsten täglichen Zutaten in unserer Küche – doch wer kennt sich angesichts der unterschiedlichen Qualitätsbezeichnungen tatsächlich noch aus?

Öl ist Energiespender und Schutz zugleich. Das Öl, das wir aus Ölfrüchten und -saaten gewinnen, enthält wertvollen Inhaltsstoffe – vorausgesetzt, es wird auf schonende Art gewonnen.

Pflanzenöle gelten als gesünder, da sie oft einen höheren Anteil an ungesättigten Fettsäuren als tierische Fette enthalten. Die einzelnen Pflanzenöle unterscheiden sich aufgrund ihrer unterschiedlichen Zusammensetzung in einer Vielfalt von Eigenschaften. Die Art der Herstellung ist für die Qualität von Pflanzenölen ausschlaggebend. Die Bezeichnungen, die sich auf den Ölverpackungen befinden, sind freilich dazu angetan, Verwirrung zu stiften.

Raffinierte Öle. Raffiniert heißt eigentlich verfeinert – doch hier geschieht genau das Gegenteil. Die Rohstoffe werden zunächst unter Hitzeeinwirkung gepresst, die dabei entstehenden übel schmeckenden Stoffe müssen durch Raffination entfernt werden. Dabei gehen nicht nur wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, sondern alle individuellen Geschmacks- und Farbstoffe verloren. Die Vorteile: die Ausbeute ist größer, das macht raffiniertes Öl billiger; es ist weitestgehend geschmacksneutral, lange haltbar und universell einsetzbar.

Nichtraffinierte Öle. Die Rohware wird geröstet und mit Wasserdampf behandelt, damit ist der Ölgewinn größer. Es wird kalt oder mit geringer Wärmezufuhr gepresst; zur Steigerung der Haltbarkeit dürfen diese Öle auch gedämpft werden. Dabei werden jedoch auch Aromastoffe entfernt.

Kaltgepresste Öle. Die Kaltpressung ist ein rein mechanischer Vorgang, bei dem die Rohstoffe weder erhitzt werden noch chemische Zusätze enthalten dürfen; die Ölherstellung erfolgt durch Druck oder Reibung. Die Ausbeute ist geringer, die Lebensdauer nicht so lang – aber diese Öle enthalten noch viele Inhaltsstoffe, die positiven Einfluss auf Geschmack, Geruch, Farbe und Vitamingehalt haben.

Native Öle. Die Rohstoffe für native Öle dürfen nicht erwärmt werden, das Öl wird durch schonendes, mechanisches Pressen gewonnen, danach filtriert. Solche Öle sind naturbelassen, es bleiben alle Inhaltsstoffe erhalten. Sie zeichnen sich durch deutlichen Frucht- oder Saatschmack, durch charakteristischen Geruch und intensive Farbe aus. Aufgrund der geringen Ausbeute ist natives Öl wesentlich teurer.

Öle aus geschälter Saat. Die Saat wird von der Schale befreit und zu kaltgepresstem, nativem Öl weiter verarbeitet. Das gewonnene Öl ist ein reines Kernöl. Es bleiben die Inhalts- und Geschmacksstoffe wie Vitamine weitestgehend erhalten, allerdings können sekundäre Pflanzenstoffe verloren gehen. Dafür mindert das Schälen mögliche Schadstoffe und unerwünschte Geschmacksbeeinträchtigungen.



EIN SERVICE VON

APOTHECUM^{plus}

 Folgen Sie uns auch auf
www.facebook.com/APOTHECUM



PFLANZENÖLE

Elixiere des Geschmacks Seite 2



Olivenöl. Wenngleich überall da, wo es klimatisch passt, Olivenbäume kultiviert werden, blieb der Mittelmeerraum das Hauptanbaugebiet – die Hälfte der weltweit 800 Millionen Olivenbäume stehen hier. Als tief wurzelnde Pflanze gedeiht der Olivenbaum auch auf kargsten Böden, er ist allerdings gegenüber Kälte und Frost empfindlich. Über 150 verschiedene Sorten sorgen für eine Geschmacksvielfalt ähnlich wie beim Wein – vorausgesetzt, man lässt durch entsprechende Pressverfahren die Geschmacksstoffe im Öl. Die Güteklassen des Olivenöls heute: Natives Olivenöl, das ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen wird; es weist die größte Geschmacksvielfalt auf. In der Güteklasse „nativ extra“ muss es außerdem einwandfrei in Geschmack und Geruch sein. Beim Olivenöl, das aus raffiniertem und nativem Öl besteht, wird natives Öl, das nicht den Anforderungen entspricht, raffiniert und dann wieder mit würzigem Olivenöl vermischt. Es ist mild und zeigt wenig Vielfalt im Geschmack.

Olivenöl ist nicht nur in der Mittelmeerküche, die es als einziges Brat- und Kochfett kennt, eingesetzt. Es hat entgegen einer weit verbreiteten Meinung einen hohen Rauchpunkt (natives bei 190 Grad Celsius, raffiniertes bei 220 Grad Celsius) und eignet sich daher auch zum Braten und Frittieren. Besonders hochwertige Öle sollten allerdings nur zum Würzen eingesetzt werden.

Kürbiskernöl. Was wäre die steirische Küche ohne Kürbiskernöl. Der dickflüssige, dunkelgrün glänzende Saft, der aus den gerösteten Kernen des steirischen Ölkürbisses (*Cucurbita pepo* var. *Styriaca*) hergestellt wird, ist in der Steiermark das beliebteste Salatöl. Echtes steirisches Kürbiskernöl wurde von der EU geographisch geschützt und ist an der speziellen Flaschenbanderole erkennbar.

Es riecht und schmeckt intensiv nussig; als hocharomatisches Öl mit deutlichem Eigengeschmack wird es aber nicht von allen geschätzt. Kürbiskernöl ist leicht verdaulich und cholesterinfrei. Es kann helfen, sowohl Blutdruck als auch Cholesterinwerte zu senken und den Stoffwechsel zu regulieren. Dank des Gehaltes an Selen und Vitamin E hat dieses Öl eine antioxidative Wirkung und schützt den Organismus vor freien Radikalen.

Der niedrige Rauchpunkt des Kernöles (120 Grad Celsius) macht es eher für die „kalte Küche“ empfehlenswert. Dabei aber zeigt es sich äußerst viel-

seitig, es eignet sich hervorragend als Salatöl und ist in kalten und warmen Speisen als Würzmittel bis hin zum Dessert einsetzbar.

Sesamöl. Schon seit Jahrhunderten hat Sesamöl seinen fixen Platz als Speiseöl und Aromazusatz in der asiatischen Küche. Es wird aus den weißen und schwarzen Samen tropischer Sesampflanzen gewonnen, mit einem Fettanteil von 50 bis 60 Prozent zählt Sesam zu den fettreichsten Ölpflanzen.

Sesamöl ist reich an hochwertigen ungesättigten Fettsäuren, das macht es auch für die Kosmetik interessant. Es wird zum Beispiel bei Ayurvedabehandlungen eingesetzt.

Das neutrale, naturbelassene Sesamöl eignet sich gut zum Kochen und Braten. Auch Wok-Gerichte lassen sich abschließend perfekt verfeinern. Ungeöffnet ist Sesamöl recht lange haltbar, das liegt an den darin enthaltenen Antioxidantien, die ein schnelles Ranzig werden unterbinden.

Walnussöl. Keine andere Nuss enthält so viel Vitamin B6, das macht auch das daraus gewonnene Öl in seinem Gesundheitswert attraktiv.

Walnussöl ist ein hochwertiges Speiseöl. Der Geschmack ist markant und sofort erkennbar. Der Gehalt an ungesättigten Fettsäuren ist im Walnussöl besonders hoch, das Zusammenspiel der in ihm enthaltenen Vitamine und Vitalstoffe fördert die Funktion der Nervenzellen und verleiht diesem Öl somit auch hohen Gesundheitswert. Wegen seines niedrigen Rauchpunktes sollte es eher für die kalte Küche verwendet werden.

Maiskeimöl. Mais ist ein hervorragender Eiweißlieferant und der Ölanteil beträgt 35 Prozent. Das Öl wird aus dem fetthaltigen Keim des Maiskornes gewonnen und ist ein äußerst hochwertiges Speiseöl, das sich für vielfältige Verwendung in der Küche eignet.

Natives Maiskeimöl enthält einen hohen Prozentsatz aus ungesättigten Fettsäuren, damit ist es ernährungsphysiologisch äußerst wertvoll. Sein hoher Vitamin E-Wert schützt mit den antioxidativen Eigenschaften nicht nur den Körper vor freien Radikalen, sondern macht das Öl auch länger haltbar.

Maiskeimöl eignet sich sehr gut zum Kochen und Braten, denn der Rauchpunkt liegt sehr hoch. Es ist cholesterinfrei und eignet sich so wie auch andere pflanzliche Fette hervorragend für eine cholesterinarme Ernährung. Maiskeimöl wird auch zur Herstellung von Margarine verwendet.

Traubenkernöl. Traubenkernöl war bereits in der Antike bekannt, damals galt es als Wundermittel für die Haut. Allerdings ist es dank seines Anteils an Vitamin E und Linolsäure auch ernährungsphysiologisch sehr interessant. Mit dem Einzug des Traubenkernöls in die feine Küche haben die Winzer eine neue Verwendung der Traubenkerne gefunden.

Je nach Traubensorte hat es sogar einen unterschiedlichen Geschmack, ganz wie der Wein. Hochwertiges Traubenkernöl wird im Kaltpressverfahren hergestellt, die Ausbeute ist dabei sehr gering.

Es ist das Speiseöl mit dem höchsten Rauchpunkt und würde sich so als gesundes Öl zum Braten anbieten. Allerdings gehen dabei seine feinen Geschmacksnuancen verloren, und auch der hohe Preis spricht gegen seine Verwendung etwa als Fondue-Öl.

Leinöl. Hoch geschätzt wird der Lein seit Jahrtausenden nicht nur wegen

seiner Fasern, sondern auch wegen seiner essbaren Samen: Sie versorgen den Körper mit physiologisch aktiven Pflanzenhormonen (Phytoöstrogenen), die derzeit intensiv als Krebschutzstoffe untersucht werden.

Leinsaat ist lange haltbar, obwohl sie ein hoch empfindliches Öl beherbergt. Da es besonders hitze-, luft- und lichtempfindlich ist, eignet es sich ausschließlich für die kalte Küche. Beste Qualitäten wurden unter Luftabschluss gepresst. Zur Aufbewahrung gehört es luftdicht verschlossen in den Kühlschrank, wo es sich maximal zwei Monate hält.

Die Empfindlichkeit des Leinöls rührt von seinem extrem hohen Anteil an alpha-Linolensäure her: Es besteht zu mehr als 50 Prozent aus dieser Omega-3-Fettsäure. Daher ist es ideal, um das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren im Essen zu verbessern. Die alpha-Linolensäure des Leinöls wird in Zellmembranen eingebaut und, wenn auch in geringem Ausmaß, in die länger-kettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA umgewandelt. Leinöl beeinflusst die Fließeigenschaften des Blutes günstig, es senkt den Cholesterinspiegel, hemmt eine übermäßige Blutgerinnung sowie die Bildung von entzündungsfördernden Signalstoffen und trägt so vermutlich zum Schutz von Herz und Gefäßen bei.

In Schlesien und rund um Berlin gehörte Leinöl mit Kartoffeln und Topfen zur Hausmannskost. Interessanterweise sorgt die Mischung des Öls mit Magerquark für eine intensive Emulgierung des Fettes, sodass es besonders gut geschützt ist und vom Körper gut genutzt werden kann. Dieser Effekt wurde von der Fettforscherin Dr. Johanna Budwig erkannt, die eine Topfen-Leinölmischung als wesentlichen Bestandteil ihrer Öl-Eiweiß-Diät für Krebspatienten empfahl.

EIN SERVICE VON

APOTHECUMplus⁺

 Folgen Sie uns auch auf
www.facebook.com/APOTHECUM