

Öle

Qualitativ hochwertige Öle wählen

Fette sind wichtig für unsere Ernährung und sollten nicht vom Speiseplan gestrichen werden. Sie liefern uns essentielle Fettsäuren, sind Ausgangssubstanz für Botenstoffe und Hormone und werden für den Aufbau von Körperzellen benötigt. Fette bilden eine Isolierschicht unter der Haut und vermindern so Wärmeverluste.

Qualität geht hier vor Quantität. Die Qualität eines Fettes wird durch den Anteil an gesättigten, einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestimmt. Empfehlenswert sind Fette mit einem hohen Gehalt an lebenswichtigen ungesättigten Fettsäuren und einem niedrigen Gehalt an gesättigten Fettsäuren.

Ungesättigte Fettsäuren in Fisch, Pflanzenölen und Nüssen

Olivenöl, Rapsöl, Walnüsse und Haselnüsse haben einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren werden in Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren unterschieden.

Omega-6-Fettsäuren sind in Sonnenblumen-, Distel-, Kürbiskern- und Traubenkernöl enthalten. Omega-3-Fettsäuren finden Sie in Rapsöl, Leinsamen, Walnüssen und in fettreichen Fischen wie Lachs, Hering und Makrele.

Heimische Öle verwenden

Ein gutes heimisches Öl ist das Rapsöl. Es wird aus den Samen der Rapspflanze gewonnen, die mit einem Ölgehalt von 40 % ein hochwertiges Öl liefern. Raffiniertes Rapsöl ist eher geschmacksneutral und hellgelb. Besser schmeckt das kaltgepresste Rapsöl, dieses hat einen feinen nussigen Geschmack und eine gelbe Farbe.

Rapsöl gehört aufgrund der Fettsäurezusammensetzung zu den hochwertigsten Ölen. Es enthält ca. 2/3 einfach ungesättigte Fettsäuren und 1/3 mehrfach ungesättigte Fettsäuren, bei denen das Verhältnis Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren sehr gut ist.

Verwenden Sie nicht immer das gleiche Öl. Je mehr Sie wechseln, desto besser ist die Versorgung mit verschiedenen Fettsäuren. Bevorzugen Sie heimische Öle aus biologischer Produktion.

Arganöl - hochgelobt und doch nicht besser als heimische Öle

Dieses Öl wird aus den Früchten des marokkanischen Arganbaumes gewonnen. Das

Arganöl ist gelbrot, hat einen nussigen Geschmack und ist reich an ungesättigten Fettsäuren. Die Zusammensetzung und der Gehalt an Fettsäuren unterscheiden sich nicht wesentlich von den heimischen Ölen.

Öl mit Butter statt Öl mit Buttergeschmack

Pflanzenöle gibt es auch mit Buttergeschmack. Dieser kommt vom zugesetzten Aroma. Das Butteraroma heißt Diacetyl und wird mit Hilfe von Milchsäurebakterien aus Glukose oder Zitronensäure hergestellt. Es geht auch ohne Aroma. Mischen Sie einfach einen Teil Öl mit einem Teil frischer Butter.

Mit Schadstoffen belastet

Speiseöle können mit Schadstoffen wie Weichmachern oder polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAKs) belastet sein. PAKs wirken krebserregend. Sie können durch Umweltbelastungen oder durch die Trocknung der Ölsaaten ins Öl gelangen.

Weichmacher haben eine hormonelle Wirkung. Sie werden aus Kunststoffen herausgelöst und gelangen durch Abfüllanlagen, Transportbänder oder ungeeigneten Flaschenverschlüssen in das Öl. Biologisch und konventionell erzeugte Produkte sind gleichermaßen belastet.

Auch kaltgepresste Öle sind zum Braten geeignet

Pflanzenöle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren sollten nicht zu heiß erhitzt werden. Bei sehr hohen Temperaturen spaltet sich das Öl und es entstehen gesundheitsschädliche Stoffe. Dies macht sich durch einen stechenden Geruch bemerkbar.

Raffinierte Öle halten große Hitze aus und sind somit zum Braten und Frittieren gut geeignet. Aber auch kaltgepresste und native Öle dürfen ruhig zum Braten verwendet werden, allerdings sollte der Rauchpunkt der Öle nicht überschritten werden.

Rauchpunkte ausgewählter Öle: Rapsöl kaltgepresst 130-190 °C, Olivenöl kaltgepresst 130-180 °C und Sonnenblumenöl unraffiniert 107 °C.

High-oleic-Öle für sehr hohe Brattemperaturen

High-oleic-Öle sind Öle von speziell gezüchteten Sonnenblumen-, Raps- oder Distelsorten. Durch Züchtung wurde der Ölsäureanteil bei diesen Pflanzen erhöht. Sonnenblumenkerne enthalten 20 % Ölsäure, bei den speziellen Züchtungen können es bis zu 90 % sein.

Diese Öle sind kaltgepresst und vertragen Temperaturen bis zu 210 °C, da der erhöhte Ölsäureanteil den Rauchpunkt erhöht. High-oleic-Öle werden nach der Pressung mit Wasserdampf behandelt. Bei dieser Behandlung kommt es zu keinen großen Veränderungen der Fettinhaltsstoffe und im Gegensatz zu raffinierten Ölen bleiben hier die natürlichen Farb- und Aromastoffe erhalten. High-oleic-Öle gibt es auch als Bio-Öle.

Öle richtig entsorgen

Öl nach der Verwendung fachgerecht entsorgen. Sammelbehälter (Nöli, Wöli etc.) erhalten Sie kostenlos beim jeweiligen Abfallverband.

Auswahl heimischer Pflanzenöle

Bucheckernöl wird aus Bucheckern, den Früchten der Rotbuche hergestellt und hat ein herb-nussiges Aroma. Es passt gut zu Pilzen, Salaten, Fisch und Süßspeisen.

Distelöl wird aus den Samen der Färberdistel gewonnen und enthält viel Ölsäure. Passt gut zu Wurzelgemüse, Salaten, Nudeln und Erdäpfeln.

Hanföl wird aus den Samen der Hanfpflanze gewonnen und hat einen hohen Gehalt an Gamma-Linolensäure, die selten in Pflanzen vorkommt. Es hat einen feinen fruchtigen Geschmack und passt gut zu Spargel, Aufstrichen, Schafkäse, Erdäpfeln und Salaten.

Leindotteröl wird aus den Samen des Leindotters gewonnen. Es hat einen erbsigen Geschmack und eine wertvolle Fettsäurezusammensetzung. Passt gut zu Salaten, Erdäpfeln und Gemüse. Kalt verwenden.

Leinöl wird aus den braunen Samen von Lein gewonnen. Es hat einen sehr hohen Gehalt an Linolensäure. Leinöl wird leicht ranzig, ist nur ca. 3 Monate haltbar und sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Nicht erhitzen, sondern nur kalt verwenden oder in warme Speisen einrühren. Passt gut zu Erdäpfeln, Aufstrichen und Salaten.

Marillenkernöl wird aus Marillenkernen gewonnen und schmeckt nach Mandeln und Marzipan. Es eignet sich gut zum Verfeinern von Saucen, Desserts, Wild, Fisch und Gemüse.

Mohnöl wird durch das Auspressen der Mohnsamen gewonnen. Das Öl aus dem Samen des Blaumohns schmeckt am intensivsten, der Geschmack des Weißmohnöls ist fein nussig. Es ist reich an Linolsäure und schmeckt gut zu Spargel, Mehl- und Süßspeisen, Salaten und Erdäpfeln.

Traubenkernöl wird durch das Pressen aus den Kernen der Weintrauben gewonnen und hat einen feinen fruchtigen Geschmack. Traubenkernöl hat einen hohen Rauchpunkt. Gut geeignet zum Anbraten von Fleisch und passt gut zu Käse, Erdäpfeln, Fisch und Salaten.



Walnussöl wird durch das Pressen der Walnuskerne gewonnen und hat einen hohen Gehalt an Linolsäure. Schmeckt gut zu Salaten, Wurzelgemüse, Käse und eignet sich gut für Süßspeisen, Pestos und zum Verfeinern von Palatschinken.

Weizenkeimöl wird aus den Samenkeimen von Weizen gewonnen. Es ist reich an natürlichem Vitamin E, hat eine goldgelbe Farbe und einen typischen Geschmack nach Getreide. Schmeckt gut zu Salaten und Gemüse.