

## Kleine Ölkunde

Öl ist nicht gleich Öl. Die Auszüge aus Körnern, Nüssen und Samen haben unterschiedliche Qualitäten und sind auch nicht jedermanns Geschmack.

### **Distel-Öl:**

macht dem Hanföl Konkurrenz. Es besteht zu fast 75 Prozent aus ungesättigten Fettsäuren. Da es sich um ein kalt gepresstes Öl handelt, wird vom Braten mit Distelöl abgeraten.

Es hat einen niedrigen Rauchpunkt und kann beim Erhitzen leicht seine wertvollen Eigenschaften verlieren. Im Salat oder zum Verfeinern von Suppen wird diesem Öl – wie auch dem Hanföl - pflegende Wirkung nachgesagt: Es soll gegen fettige Haut helfen.

### **Hanföl:**

Das Öl aus der Hanfpflanze ist THC-frei und hat somit keinerlei halluzinatorische Wirkung. Dafür aber jede Menge Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren, die positiv auf die Blutgerinnung wirken und Entzündungen hemmen sollen.

Wissenschaftler der Universität Halle-Wittenberg haben herausgefunden, dass Hanföl dank seines hohen Gehalts an Linol-, Linolensäure und Phytosterinen den Cholesterinspiegel senken kann. In Tierversuchen wirkte es sogar krebshemmend.

Das dunkelgrüne Öl besitzt einen außergewöhnlich kräftigen Geschmack - leicht nussig, leicht fruchtig. Wer auf Hanföl schwört, glaubt außerdem an seine Wirkung gegen Neurodermitis, rheumatische Arthritis und Diabetes.

Es passt zu Salat, Gemüse, Müsli oder einfach mit ein bisschen Salz auf Brot. Der empfindliche Saft aus den Hanfsamen sollte nicht stärker als auf 50 Grad Celsius erhitzt werden.

### **Kürbiskernöl:**

wird aus den Kernen des Steirischen Ölkürbis hergestellt. In der Küche verfeinert die dunkelrotbraune Flüssigkeit insbesondere Suppen, Soßen und Salate. Dabei steuert sie nicht nur einen kräftig-nussigen Geschmack, sondern auch gesunde Inhaltsstoffe bei.

Auch hier spielen die einfachen und ungesättigten Fettsäuren eine Rolle. Ganze 27 pro 100 Gramm stecken in ihm. Nur der Saft aus Leinsamen enthält mehr "gutes" Cholesterin. Kürbiskernöl werden prostata- und blasenstärkende Wirkung nachgesagt.

### **Leinsamenöl:**

wird bereits nach vier bis acht Wochen ranzig.

In der Küche lange Zeit Geheimitipp unter Ölliebhabern, in der Schreinerwerkstatt längst ein alter Hute: Leinöl. Der Extrakt aus reifen Flachssamen ist sehr hitzeempfindlich. Das hat in Holzverarbeitenden Betrieben schon zu manchem Brand geführt - durch sich entzündende ölgetränkte Lappen.

In der Küche kommen jedoch die überaus positiven Eigenschaften der Leinsamen zum Einsatz - wohl gemerkt in *kalten* Speisen.

Das Öl veredelt Suppen und Salate und Joghurt mit Omega-3-Fettsäuren. Es soll, laut wissenschaftlicher Studien, das Immunsystem stärken und den Blutdruck senken.

### **Maiskeimöl:**

wird aus den fetthaltigen Keimen der Maiskörner gewonnen. Für einen Liter Öl werden rund 100 Kilogramm Mais benötigt. Fast 70 Prozent der großen US-Schnellrestaurants verwenden Maisöl zur Zubereitung ihrer Pommes Frites - es hat also durchaus wirtschaftliche Bedeutung.

Das Problem: Maisöl gilt wegen des extrem hohen Anteils gesättigter Fettsäuren als ungesündestes Speiseöl.

### **Mohnöl:**

als weitere Delikatesse unter den Ölen gilt die Essenz, die durch kalte Pressung aus feinen Mohnsamen gewonnen wird. Mohn war bereits im Mittelalter in Mode. Das Öl der Pflanze enthält bis zu 75 Prozent der besonders wertvollen Linolsäure. Im Vergleich: Olivenöl besteht zu gerade mal zwölf Prozent aus dieser ungesättigten Fettsäure.

Da Mohnöl einen intensiven Eigengeschmack besitzt, sollte man es bewusst einsetzen, zu Rohkost oder Salaten. Zum Braten eignet es sich, wie alle kalt gepressten Öle, nicht.

### **Olivenöl:**

hat in den vergangenen Jahren in der hiesigen Küche einen regelrechten Hype erfahren.

Statt mit Butter oder Sonnenblumenöl wird beim Braten verstärkt zu Olivenöl gegriffen. Gut so, denn der Saft der "Götterfrucht" enthält viel Vitamin E, das antioxidativ und damit gegen schädliche freie Radikale wirkt.

Da es zu rund 80 Prozent ungesättigten Fettsäuren besteht, soll es den Cholesterinspiegel senken und sich positiv auf den Fettstoffwechsel auswirken.

Als höchste Güteklasse wird das "extra native Olivenöl" bezeichnet, das durch rein mechanische Pressung entsteht.

Es enthält gerade einmal ein Gramm freie Fettsäuren pro 100 Gramm. Beim "nativen" Olivenöl beträgt der Fettsäureanteil zwei Gramm.

Raffiniertes Olivenöl darf die Bezeichnung "nativ" nicht tragen.

Gutes Olivenöl sollte bei maximal 16 Grad Celsius gelagert, innerhalb von 18 Monaten aufgebraucht und nur in der kalten Küche verwendet werden.

### **Rapsöl:**

ist eines der weltweit am meisten produzierte Pflanzenöl, für die Ernährung war es allerdings lange Zeit nicht geeignet.

Erst als es gelang, giftige Säuren herauszuzüchten, wurde es genießbar. Heute wird unraffiniertes Rapsöl in der Vollwertküche für seine einfachen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren geschätzt.

Es ist vergleichsweise günstig und doch wertvoll: Es hat eine günstige Fettsäurezusammensetzung, darunter besonders viel Omega-3-Fettsäure.

Kaltgepresstes Rapsöl sollte nicht erhitzt, sondern am besten für Salate verwendet werden.

Raffiniertes Öl hat einen hohen Rauchpunkt (um 200 Grad) und milden Eigengeschmack und eignet sich deshalb gut zum Braten.

Das handelsübliche Rapsöl wird leicht unterschätzt: Doch dank seines Vitamin-E-Gehalts, vieler Karotinoide und einer günstigen Fettsäurezusammensetzung gilt es mindestens ebenso wertvoll wie das teurere Olivenöl.

### **Sesamöl:**

gibt es in schwarz und weiß. Das Öl aus den hellen Samen der tropischen Sesampflanze ist geschmacksneutral und wird unter anderem zur Herstellung von Margarine eingesetzt.

Der Extrakt aus den gerösteten schwarzen Samen hat einen nussigen Geschmack und ist ein Klassiker der asiatischen Küche. Das als Delikatesse geltende Öl enthält viel Eiweiß, Magnesium und Phosphor. In der Ayurveda-Lehre reibt man sich gern die Haut mit dem Öl ein – für die Schönheit von außen.

### **Sojaöl:**

Der Saft aus Sojabohnen ist eines der am häufigsten verwendeten Öle – man findet es in diversen Lebensmitteln, Margarine und als Zusatz in anderen Pflanzenölen. Da die Flüssigkeit nicht besonders fetthaltig ist, kann sie nicht kalt gepresst, sondern nur durch Raffinierung gewonnen werden. Das bedeutet jedoch nicht, dass Sojaöl minderwertig ist.

Die gelbe Flüssigkeit enthält über 60 Prozent ungesättigte Fettsäuren und einen hohen Anteil mehrfach gesättigter Fettsäuren. Es ist Importschlager aus Russland, Japan, Süd- und Nordamerika. In die Kritik geraten ist Soja, und damit auch sein Öl, durch Genmanipulation in den USA.

### **Sonnenblumenöl:**

ist reich an ungesättigten Fettsäuren und – sofern es kalt gepresst ist und nicht über 30 Grad erhitzt wird – voller Mineralstoffe. Es ist ein vergleichsweise günstiges Öl, das einen wertvollen Beitrag zur gesunden Küche darstellt.

Man sagt dem Öl (gilt auch für Olivenöl) aber *schadstofftilgende* Fähigkeiten nach:

morgens mit einem Esslöffel des Öls zu gurgeln und es durch die Zähne zu ziehen und ausspucken. Auf diese Weise sollen dem Körper Giftstoffe entzogen werden.

### **Trüffelöl:**

ist ein überteuertes Nepp für Mochtegern-Feinschmecker. Für viel Geld werden oft handelsübliche Öle verkauft, denen man einen Hauch von Trüffelaroma und jede Menge Knoblauchgeschmack beigelegt hat. Sie ersetzen auf keinen Fall frischen geriebenen Trüffel. Wer sich den nicht leisten kann oder will, kann getrost in ein gutes Oliven-, Raps- oder Nussöl investieren und sich damit ein Pesto für seine Pasta zubereiten.

### **Weizenkeimöl:**

hält am längsten: bis zu zwei Jahre. In der Regel sind native Öle zwischen neun und zwölf Monaten genießbar, ehe sie einen muffeligen Geschmack entwickeln.

Die Länge der Haltbarkeit hängt unter anderem vom Vitamin-E-Gehalt ab. Da sich Weizenkeimöl besonders lange hält, kann man durch Beimischen von Weizenkeimöl (bis zu 20 Prozent) andere Öle langlebiger machen.

### **Walnussöl:**

zählt zu den Delikatessen im Supermarktregal. Das Öl aus den herben Nüssen ist, ähnlich dem Kürbiskernöl, reich an hochwertigen Fettsäuren und wirkt sich positiv auf den Fettstoffwechsel aus. 50 mg Vitamin E stecken in 100 ml Walnussöl, dazu besitzt es viel Vitamin A und B. Seine kräftige nussige Note macht sich besonders gut in der Gemüseküche – zu Kartoffeln, gedünsteten Karotten, Artischocken und Salat.

## **Raffiniert oder kalt gepresst?**

Das eine Öl eignet sich zum Braten, das andere nur für Salat – warum?

Öl wird durch die Pressung von Pflanzensamen- oder Früchten gewonnen.

Bei der kalten Pressung handelt es sich um eine rein mechanische Methode. Der Ölgewinn ist relativ gering, dafür behält das "native" Produkt seine Farbe, mehr Geschmack und Inhaltsstoffe.

Kalt gepresstes Öl sollte deshalb auch nur kalt verwendet werden. Nicht-raffiniertes Öl wird ebenfalls kalt, jedoch aus gerösteten Samen und teils unter Einsatz von Wasserdampf gewonnen. Durch das Erhitzen lässt sich ein höherer Ertrag erzielen. Doch es gehen dabei Aromen verloren.

Raffinierte Öle werden durch Warmpressung gewonnen. Die Saat wird erhitzt, Lösemittel wie Hexan kommen zum Einsatz, was den Ölgewinn erhöht. Anschließend wird das Öl von den Zusatzstoffen wieder gereinigt – sprich raffiniert.

Das Öl ist weniger hitzeempfindlich und kann deshalb gut zum Braten und Kochen verwendet werden.

Welches Öl besser ist – nativ, kalt gepresst oder raffiniert – ist eine Sache des Geschmacks und der Verwendungsart.

## **Kalt mag es kühl**

Kalt gepresstes Öl lagert man am besten im Kühlen und Dunklen. Sofern man keinen Keller hat, ist das Öl im Kühlschrank gut aufgehoben. Die Flüssigkeit kann zwar fest werden und Flocken bilden ("ausflocken"), doch ist dies kein Zeichen für Qualitätsverlust. Für den Tagesbedarf kann man kleine Portionen abfüllen – bei Zimmertemperatur werden sie schnell wieder flüssig.