

# Die besten Speiseöle : Pflanzenöle - Nahrungs- und Heilmittel

Autor(en): **Gruber, Simone**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Curaviva : Fachzeitschrift**

Band (Jahr): **74 (2003)**

Heft 4

PDF erstellt am: **01.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-804716>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

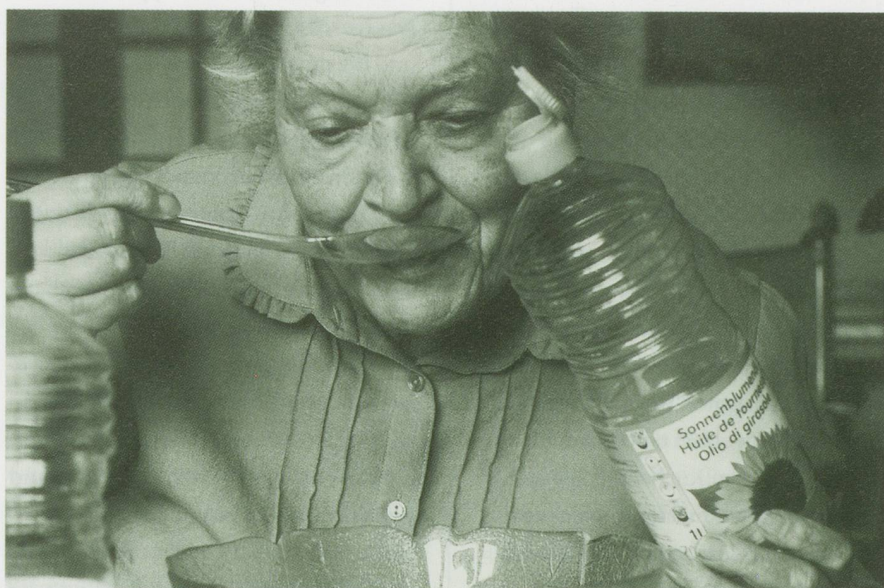
DIE BESTEN SPEISEÖLE

# Pflanzenöle – Nahrungs- und Heilmittel

**Die Natur hält eine breite Palette an natürlichen Ölen bereit. Daraus wird nicht nur Speiseöl gewonnen. Sie sind auch Rohstoff für Margarinen, Biodiesel, Schmiermittel oder Bestandteil von Kosmetikartikeln. Verschiedene Öle kommen immer mehr in Mode, weil sie den Speisen einen unverwechselbaren Geschmack geben und vor allem weil sie für die Gesundheit einiges zu bieten haben.**

Da die Lebensmittelindustrie zunehmend tierische Fette durch pflanzliche ersetzt, ist die Nachfrage an Pflanzenölen deutlich gestiegen. Pflanzenöle sind gesünder als Fette tierischen Ursprungs. Sie werden aus Samen, Keimlingen und Früchten gewonnen. Dort dient das Fett als Schutz für das Erbmaterial oder gegen das Austrocknen und zusätzlich als erste Nahrung für den neuen Trieb.

Was die Pflanzen schützt und ihre Keimlinge nährt, ist auch für den Mensch von Vorteil. Sie sind leichter verdaulich und für den guten Zustand unserer Blutgefäße und des Blutes mitverantwortlich. Nach neueren ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen ist die Art der konsumierten Fette wichtiger als die Gesamtfettzufuhr. So kann der Fettanteil in der Ernährung recht hoch sein (z.B. im Mittelmeerraum), wenn dabei vor allem Ö (z.B. Olivenöl) konsumiert wird, das reich an ungesättigten Fettsäuren ist.



Auf die richtige Mischung kommt es an ...

Naturbelassene pflanzliche Öle gehören zu den gesündesten Lebensmitteln. In den duftenden und verschieden farbigen Ölen stecken auch zahlreiche Nähr- und Vitalstoffe.

## Auf die Ölqualität kommt es an

Speiseöle werden im Handel als Mischung unterschiedlicher Ölsorten oder als reine Sortenöle angeboten. Wichtige Kriterien für die Qualität sind sowohl der Rohstoff wie auch das Herstellungsverfahren. Um in den Genuss der lebensnotwendigen Inhaltsstoffe zu kommen, müssen die Rohstoffe äusserst schonend verarbeitet bzw. gepresst werden. Das schonendste Verfahren ist die mechanische Pressung bei niedrigen

Temperaturen (Kaltpressung oder Native Pressung). Bei der Bezeichnung «Nativ» sind die Rohstoffe sortenrein, das Öl stammt aus der ersten Pressung, das Öl wurde nicht extrahiert und raffiniert und es fand keine Nachbehandlung ausser Filtern statt. Im Detailhandel kennt man fünf Qualitätsstufen: die Qualität nativ extra wird gefolgt von nativ, nativ gewöhnlich, raffiniertem Öl und Öl. Diese Qualitätsstufen müssen auf der Ölflasche angegeben werden.

Öle sollten möglichst dunkel, kühl und gut verschlossen gelagert werden. Kaltgepresste Öle sind zum Erhitzen zu schade und können sogar ab einer bestimmten Temperatur giftige Substanzen freisetzen. Zum Braten

eignen sich deshalb Kokosfett, Palmöl oder hitzebeständiges Olivenöl. Doch so gesund und lebenswichtig Pflanzenöle sind, ist Vorsicht geboten. Ein Übermass ist auch hier bedenklich. Der Schwerpunkt sollte stets auf eine vernünftige, abwechslungsreiche Mischkost auf der Basis qualitativ hochwertiger Inhaltsstoffe gelegt werden, zu denen auch die Pflanzenöle zählen.

### **Gutes Olivenöl hat seinen Preis**

Der Olivenbaum ist im mediterranen Raum heimisch. Für ein qualitativ gutes Öl dürfen die Früchte weder unreif noch überreif sein, auch Fallfrüchte sind ungeeignet. Für 1. Qualität (Qualität nativ extra) werden die Früchte nach wie vor von Hand gepflückt.

Naturbelassenes Olivenöl variiert von Jahr zu Jahr leicht im Geschmack – wie bei einem guten Wein. Olivenöl eignet sich sowohl in der kalten wie auch der warmen Küche. Der hohe Oleinsäuregehalt macht es hitzestabil, dabei bleiben Geschmack und Inhaltsstoffe erhalten.

Das Olivenöl besteht aus etwa 80% einfachen ungesättigten Fettsäuren (Oleinfettsäuren) und aus ca. 10% mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Nur etwa 10% sind gesättigte Fettsäuren. Dies wirkt sich sehr positiv auf den Cholesterinspiegel aus. 1 Esslöffel Olivenöl kann die cholesterinsteigernde Wirkung von 2 Hühnereiern aufheben. 4 bis 5 Esslöffel Olivenöl täglich verbessern das Blutbild von Herzpatienten sichtbar. 2 bis 3 Esslöffel täglich senken den Blutdruck. Das Öl hilft übrigens auch bei einer Magenübersäuerung.

### **Raps – auf dem Vormarsch**

Bald leuchten sie wieder, die gelb blühenden Rapsfelder. Die ölhaltigen Samen dieser einheimischen Ackerfrucht haben als Nahrungsmittel für die Gesundheit einiges zu bieten. Sie verfügen nur über einen geringen

Anteil an gesättigten Fettsäuren. Rapsöl wurde 1986 sogar von der American Health Foundation zum Lebensmittel des Jahres gewählt. Rapsöl gibt es sowohl kaltgepresst als auch raffiniert. Es eignet sich für fast alle Zubereitungsarten, ausser zum Frittieren über 180 °C. Das fertige raffinierte Öl ist reich an Vitaminen E, etwa 4 Jahre haltbar und geschmacksneutral. Rapsöl aus erster Pressung ist intensiv gelb, hat einen typischen Nussgeschmack, ist etwa 1 Jahr haltbar und bis ca. 140 °C erhitzbar. Dadurch eignet es sich besonders für die kalte Küche, zum Backen, Kochen und Dünsten. Rapsöl kommt bei der Zusammensetzung ganz nahe an das als besonders gesund geltende Olivenöl heran. Es enthält zudem auch einen nennenswerten Anteil an Alpha-Linolensäure, einer Omega-3-Fettsäure. Diese kommt sonst nur noch nennenswert in Sojaöl und Leinöl vor. Zudem enthält es Carotinsäure, Vitamin K und Provitamin A. Durch all diese Zusatzstoffe kann Rapsöl in der modernen Ernährung mithelfen, ein günstiges Blutfettmuster zu erreichen. Rapsöl ist vor allem für Menschen eine gute und günstige Alternative, die das Olivenöl vom Geschmack her nicht mögen.

### **Sonnenblumenöl – der Allrounder**

Sonnenblumen stammen ursprünglich aus Nordamerika. Nach Europa kam die gelbe blühenden Blumen im 16. Jahrhundert. Sonnenblumenöl enthält ca. 24% einfach ungesättigte Ölsäure und 63% zweifach ungesättigte Linolsäure. Es wird deshalb zur Arterioskleroseprophylaxe empfohlen. Es senkt den Cholesterinspiegel und die Blutfettwerte und unterstützt die Therapie bei Herzkrankheiten, Schlaganfall und Diabetes mellitus. Es enthält einen hohen Vitamin-E-Anteil und Lezithin. Das Öl wirkt sich günstig auf das Zellgeschehen aus und hilft bei Hautkrankheiten, Funktionsstörungen von Leber und Galle, Stoffwechsel-

krankheiten und schwachen Nerven. Sonnenblumenöl ist ein ideales Öl für die hiesige Küche. Ein Allroundöl, das sich sowohl für kalte Küche sowie zum Backen, Kochen und Dünsten eignet. Es sollte jedoch nicht zu hoch erhitzt werden. Naturbelassenes Sonnenblumenöl ist hell- bis dunkelgelb und von mildem nussigem Geschmack. Raffiniertes Sonnenblumenöl ist hellgelb und geschmacksneutral. Wegen des hohen Vitamin-E Gehaltes ist es lange haltbar.

### **Distelöl – das linolsäurereichste Öl**

Die Distelölsamen sind mit einem Ölgehalt von über 60% besonders ölfreich. Sie stammt ursprünglich aus dem Nahen Osten, Indien und Japan. Für die Ölgewinnung wird sie heute in Amerika und Australien grossflächig angebaut. Mit einem Gehalt von 78% ist sie das linolreichste unter den Pflanzenölen. Es wird zur Senkung eines erhöhten Cholesterinspiegels und zur Arterioskleroseprophylaxe empfohlen. Auch der hohe Vitamin-E-Gehalt mit 75 Milligramm pro 100 Milliliter macht Distelöl zu einem wertvollen Lebensmittel. Distelöl hat eine goldgelbe Farbe und einen nussigen Geschmack. Es eignet sich für Rohkost, Salate, Mayonnaisen. Es sollte nicht über 130 °C erhitzt werden.

### **Erdnussöl – mit dem typischen Geschmack**

Die Erdnusspflanze stammt aus Brasilien und gehört zu den Hülsenfrüchten. Heute wird sie vor allem in Indien, China West- und Mittelfrika sowie Nordamerika angebaut. Sie sind reich an einfach (37%) und zweifach (42%) ungesättigten Fettsäuren. Deshalb wird es in der Naturmedizin gerne zur Senkung des Cholesterinspiegels eingesetzt. Erdnussöl ist sehr oxydationsbeständig und wird deshalb nicht so leicht ranzig. Natives Erdnuss-

öl mit dem typischen Eigengeschmack passt vor allem zu Salaten und Rohkost und zu asiatischen Speisen. Es ist hitzebeständig und eignet sich auch zum Braten, Frittieren und Grillen. Es sollte nicht im Kühlschrank stehen, weil es sonst trüb und dickflüssig wird.

### Haselnussöl – eine Rarität

Haselnüsse, einst eines der bedeutendsten Nahrungsmittel in Europa, galt als Symbol der Fruchtbarkeit, weil die Sträucher so reich an Früchten sind. Sie ist die einzige echte Nuss, die ursprünglich aus Europa stammt. Für die Ölgewinnung werden die Sträucher heute vor allem in den Mittelmeerlandern angebaut. Vor dem Pressen werden Sie bei 70 °C 15 Minuten lang geröstet, was ein unvergleichliches Aroma gibt. Dies kommt vor allem in Salaten zur Geltung. Haselnüsse enthalten bis zu 60% Öl, etwa 18% Eiweiss, Enzyme, die Mineralstoffe Mangan, Schwefel und Eisen sowie B-Vitamine. Es ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren. Natives Haselnussöl ist eine Kostbarkeit. Es kann etwa sechs Monate aufbewahrt werden. Einmal geöffnet, sollte es kühl gelagert und rasch verbraucht werden.

### Walnussöl – für Feinschmecker

Die Urheimat der Walnuss ist der Vordere Orient. Walnusskerne enthalten bis zu 60% Fett, 20% Eiweiss sowie 20% Kohlenhydrate. Sie sind reich an Mineralstoffen Kalium, Magnesium, Kalzium, Phosphor, Schwefel, Eisen und Zink sowie den Vitaminen A, B1, B2, B6, C und E. Das Walnussöl stärkt Herz, Kreislauf und Nerven. Walnussöl ist hellgelb und hat einen aromatischen Nussgeschmack. Es eignet sich für grüne Blattsalate und zum Marinieren von Gemüse. Es sollte nicht hoch erhitzt werden. Es oxidiert sehr schnell an der Luft und sollte deshalb kühl aufbewahrt und schnell konsumiert werden.

### Kürbiskernöl – eine echte steirische Spezialität

Kürbisse sind botanisch gesehen riesige Beeren. Ursprünglich waren sie im tropischen Amerika beheimatet. Die Kerne werden gewaschen, getrocknet und grob geschrotet. Dann werden sie mit Wasser und Salz zu einem Brei geknetet und bei 60 – 70 °C 30 Minuten geröstet. Danach wird es schonend gepresst und gefiltert. Im naturbelassenen Kürbiskernöl findet man den weniger bekannten Fettbegleitstoff, die Delta-7-Sterole. Diese können nach dem neusten Stand der Forschung bei Männern eine gutartige Prostatavergrösserung verhindern oder im Anfangsstadium noch heilend eingreifen. Probleme beim Wasserlassen können durch regelmässigen Konsum von Kürbiskernöl oder Kürbiskernpräparaten gelindert werden. Naturbelassenes Kürbiskernöl ist dickflüssig, dunkelgrün und hat einen unnachahmlich würzigen Geschmack. Man verfeinert damit alle grünen und pikanten Salate. In Saucen, Fleischgerichten oder Risottos gibt man das Öl erst nach dem Kochen zu. Ungeöffnet ist das Öl etwa neun bis zwölf Monate haltbar.

### Palmöl – auf Erfolgskurs

Die Ölpalme ist im tropischen Westafrika, in weiten Teilen Südostasien, Indonesien und den Philippinen verbreitet. Die Ölpalme ist heute weltweit die ertragreichste fettliefernde Pflanze. Das Palmöl wird ausschliesslich aus dem Fruchtfleisch gewonnen. Abhängig vom Carotingehalt ist es von hell- bis dunkelorange Färbung. Der hohe Gehalt an Beta-Carotin und an ungesättigten Fettsäuren macht das Palmöl zu einem gesunden und gut verträglichen Nahrungsmittel. Aus den aufgebrochenen Kernen wird das Palmkernöl erzeugt. Dieses ist hellgelb und in festem Zustand weiss. Es schmeckt und riecht intensiv nach Nüssen. Dieses dient als Speisefett oder für die weiterverarbeitende

Industrie. Der Pressrückstand des Palmkerns, das Palmkernschrot, ist ein beliebtes Futtermittel in der Rinder- und Schweinezucht.

Frisches Palmkernöl ist orangerot und von butterartiger Konsistenz. Es schmeckt angenehm süsslich und leicht nussartig. Das Öl wird sehr leicht ranzig und beginnt dann stark und unangenehm zu riechen.

### Sesam Öl – teuer und edel

Die Sesampflanze taucht erstmals in Texten von Babylonien auf. Sogar Moses erwähnte diese Pflanze als Wundheilmittel in der Bibel. Die Pflanze ist anspruchslos, braucht viel Sonne und wenig Wasser. Ihre Früchte sind Kapseln, dem Mohn ähnlich, in denen die Samen stecken. Wenn die Samen reif sind, springen die Kapseln bei der leichtesten Bewegung auf und geben ihre Samen frei – «Sesam öffne dich»! Die Samen enthalten viel Eiweiss. Ihr Ölgehalt beträgt zwischen 45% und 55%. Rund die Hälfte der Samen besteht aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Aus ihnen wird, vor allem in Indien und China, ein teures und mildes Öl gepresst, das lange haltbar ist und kaum ranzig wird. Sesam hat von allen Samen und Nüssen den höchsten Gehalt an Kalzium und Eisen, daneben enthält es auch die Spurenelemente Mangan und Nickel. Im Öl stecken auch die natürlichen Oxidanzien Sesamol und Sesamin, die das Öl vor dem Ranzigwerden schützen. Sesamöl ist in der fernöstlichen Küche zu Hause. Es kann auch zum Kochen und Dünsten von Fleisch und Gemüse im Wok verwendet werden. Naturbelassenes Sesamöl ist dunkelgelb bis bernsteinfarben. Der sehr würzige und intensiv nussige Geschmack wird durch das Rösten der Sesamkerne vor dem Pressen erzielt.

Text: Simone Gruber

Foto: Kathrin Simonett