

So wählen Sie das richtige Öl

Pflanzenfett. Aus Pflanzen hergestellte Öle können einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung leisten. Besonders ihre Vielfalt macht sie so wertvoll.

Pflanzenöle bestehen überwiegend aus Fettsäuren. Günstig sind die in Pflanzenölen reichlich enthaltenen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, denn sie schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sind nützlich für die Insulinempfindlichkeit des Diabetikers. Decken Sie aber nicht mehr als 30 bis maximal 35 Prozent Ihrer täglich benötigten Energie (das heißt bei 1800 Kalorien zirka 60 bis 65 Gramm Fett pro Tag) mit Fetten. Dabei sollten Sie wegen der günstigen gesundheitlichen Effekte, aber auch wegen ihrer geschmacklichen Vielfalt und der Verwendungsmöglichkeiten in der Küche pflanzliche Öle bevorzugen.

Pflanzliche Öle sind frei von Cholesterin und enthalten die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Sie versorgen den Körper mit den lebensnotwendigen (essentiellen) ungesättigten Fettsäuren. Besonders die günstigen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren senken den Blutfettspiegel und verringern das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese Eigenschaften können Sie gezielt für Ihre Gesundheit nutzen. Pflanzenöle werden aus Samen und Früchten ölhaltiger Pflanzen gewonnen. Öle, die auf herkömmliche Weise produziert werden, bezeichnet man auch als raffinierte Öle. Dabei wird in mehreren Schritten mit Hilfe von Druck und Wärme das Öl aus der Rohmasse extrahiert. Auch Lösungsmittel kommen zum Einsatz, um so viel Öl wie möglich zu gewinnen. Aufwendige Reinigungsverfahren im weiteren Produktionsprozess entfernen diese Lösungsmittel aber wieder und filtern auch andere unerwünschte Begleitstoffe heraus. Zum Schluss erhält man ein helles, klares, fast geruch- und geschmacksneutrales Produkt.

Kaltgepresste Öle sollten nur für kalte Speisen und Salate verwendet werden.

Zur **Herstellung** von kaltgepressten Ölen verwendet man nur erstklassige, ausgewählte Rohware. Diese wird ohne Wärmezufuhr kaltgepresst und anschließend mehrfach gefiltert. So hergestellte Öle sind immer geschmacksintensiv, das heißt, Sie brauchen nur ein Paar Tropfen, um die Speisen zu verfeinern. Kaltgepresste Öle sollten ausschließlich für kalte Speisen und Salat verwendet oder warmen Speisen erst nach dem Garen zugefügt werden. Speise-, Tafel-, Pflanzen- oder Frittieröl werden aus verschiedenen Ölen wie Soja-, Sonnenblumen- und Rapsöl gemischt. Diät-Speiseöl ist ein Mischöl mit mindestens 60 Prozent mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Öl aus einer genannten Pflanzenart, zum Beispiel **Maiskeimöl**, darf nur drei Prozent sonstiges Speiseöl enthalten. "Reines" oder "sortenreines" Öl muss zu 100 Prozent aus der angegebenen Speiseölsorte bestehen. Rapsöl wird immer beliebter. Es ist ein hitzebeständiges Öl, das vielseitig verwendet werden kann und einfach ungesättigte Fettsäuren liefert, die Diabetikern besonders empfohlen werden.

INFO

Fettsäuregehalt verschiedener Öle

	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Gesättigte Fettsäuren
Rapsöl	55	32	8

Olivenöl	71	9	15
Mandelöl	65	23	8
Walnussöl	16	68	11
Maiskeimöl	26	55	15
Distelöl	12	74	10
Sonnenblumenöl	22	61	12

Angaben in Prozent

Olivenöl wird in drei Qualitätsstufen gehandelt. Von besonders guter Qualität sind die kaltgepressten Öle mit der Bezeichnung "natives Olivenöl extra" und "natives Olivenöl". Das mit der Bezeichnung "Olivenöl" gehandelte ist eine Mischung aus raffiniertem und nativem Olivenöl. Es ist hitzebeständig und kann deshalb auch zum Braten und Frittieren verwendet werden. Achten Sie darauf, dass die Temperatur 200 Grad nicht überschreitet. Tipp: maximal mit Zwei-Drittel-Hitze braten. Der je nach Sorte fruchtige bis bittere Geschmack passt gut zu Salaten, geschmortem Gemüse, Fisch und Meeresfrüchten. Haselnuss-, Walnuss-, Mandelöl wird meist kaltgepresst angeboten. Um den guten Eigengeschmack zu erhalten, sollten sie möglichst in kalten Speisen und Salaten verarbeitet werden.

Distelöl zeichnet sich durch einen hohen Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren aus.

Distelöl (Safloröl) ist sehr reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren Da sich beim Erhitzen sein Geschmack verschlechtert, sollten Sie es eher für die kalte Küche verwenden.

Trauben- und Kürbiskernöl haben einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie werden kaltgepresst angeboten und gelten als Delikatesse. Kürbiskernöl ist besonders beliebt in der österreichischen Küche.

Leinöl hat einen typisch bitteren, gewöhnungsbedürftigen Geschmack. Kenner genießen es zu Quark mit Pellkartoffeln. Für Ihre Ernährung ist es interessant, da es einen sehr hohen Gehalt an der essentiellen Linolsäure hat.

Weizenkeimöl enthält reichlich Vitamin E, das eine wichtige Funktion bei der Abwehr von schädlichen Radikalenverbindungen hat. Bei den Radikalen handelt es sich um reaktive Substanzen, die Zellstrukturen im Körper schädigen können. Auch Maiskeimöl, das allerdings nicht kaltgepresst angeboten wird, ist reich an Vitamin E.

Sonnenblumenöl ist hitzebeständig und hat einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Sojaöl wird meist mit anderen Ölarten gemischt, aber seit kurzem wegen seiner günstiger günstigen Fettsäurezusammensetzung auch sortenrein als raffiniertes Öl angeboten.

Nutzen Sie die Vielfalt der Öle. Verwenden Sie möglichst verschiedene Ölsorten. Denn jede Sorte hat ihre Stärken und Schwächen. Olivenöl enthält zum Beispiel viele einfach ungesättigte Fettsäuren, aber wenige mehrfach ungesättigte. Distelöl hingegen liefert viele mehrfach ungesättigten Fettsäuren und wenig einfach gesättigte. Nehmen Sie aber immer nur kleine Mengen, zum Beispiel reicht ein Esslöffel Öl für zwei Portionen Salat. Denn Öle liefern reichlich Energie (ein Gramm enthält rund neun Kilokalorien).

Salatsoßen erhalten durch verschiedene Öle neue Geschmacksvarianten und sind gesünder als Sahne- oder Mayonnaise-Soßen. Auch verschiedene Essigsorten, Zitronensaft, Kräuter und Gewürze verschaffen Ihren Soßen unterschiedliche Geschmacksrichtungen. Fettarme Speisen können durch nur wenige Tropfen Öl geschmacklich verfeinert werden, ohne dass der Fettgehalt zu hoch wird.

Hitzebeständige Öle wie Raps-, Oliven- oder Erdnussöl eignen sich anstelle von Plattenfett und Margarine bestens zum Braten und Frittieren. Benutzen Sie möglichst beschichtete Pfannen und Töpfe, dann können Sie auch mit wenig Öl Reibekuchen, Bratkartoffeln und Pfannkuchen zubereiten. Gemüse kann in Oliven-, Maiskeim- oder Sonnenblumenöl fettarm kurz angebraten und bei geringer Hitze in eigenem Saft gedünstet werden. Ein paar Tropfen Öl verhindern auch das Zusammenkleben von gekochten Nudeln. Beim Backen können 100 Gramm Butter oder Margarine durch 80 Gramm Öl ersetzt werden. Backen Sie häufiger Kuchen und Gebäck aus fettarmem Quark-Ölteig, Hefe- oder Strudelteig. Zum Grillen können Sie Fisch, mageres Fleisch und Gemüse ein bis zwei Tage in Öl mit Kräutern und Gewürzen marinieren. Das gibt einen aromatischen Geschmack, und mageres Fleisch bleibt dabei zart und saftig. Mit einem Schuss Öl können Kräuter, Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse für einige Tage konserviert und später separat oder zusammen mit aromareichem Öl verarbeitet werden.

INFO

Wo steckt was drin?

Die Öle unterscheiden sich teilweise erheblich in ihrer Zusammensetzung.

Viele einfach ungesättigte Fettsäuren liefern:	Viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren liefern:	Ein hoher Anteil an Omega-3- und Omega-6 Fettsäuren ist in:
Raps-, Oliven-, Erdnuss-, Haselnuss-, Mandelöl	Walnuss-, Sonnenblumen-, Maiskeim-, Soja-, Distel-, Lein-, Trauben-, Kürbiskern-, Sesamöl	Maiskeim-, Sonnenblumen-, Sesam-, Distel-, Baumwollsat-, Lein-, Soja-, Raps- und Nussöl



Richtig lagern

Bewahren Sie Öl kühl (6 bis 10° C), dunkel und gut verschlossen auf. Folgende Kennzeichnung von Öl ist auf der Packung zu finden:

- Handelsname und Anschrift des Herstellers
- Zutatenliste, zum Beispiel Zusatz von Vitaminen oder Kräutern
- Füllmenge
- Mindesthaltbarkeitsdatum
- Nährwertangaben, zum Beispiel reich an ungesättigten Fettsäuren
- Fettsäuregehalt in Prozent.