

ESSEN & GENIESSEN

Goldene Geschenke



von Mutter Natur

Pflanzenöle und ihre
wertvollen Inhaltsstoffe

Die Zeiten, in denen Öl als Dickmacher verschrien war, sind zum Glück vorbei. Richtig eingesetzt verfeinert ein gutes Öl nicht nur unser Essen, sondern kann ein echtes Heilmittel sein. Die Auswahl unterschiedlicher Öle im Handel ist so vielfältig wie nie – und macht es für den Konsumenten schwer, den Überblick zu behalten. Welches ist das richtige Öl für meine Zwecke? Und woran erkenne ich gute Qualität? Wir zeigen, dass das gar nicht so schwer ist.

TEXT: MANUELA JAKOBI

Wer ein gutes, gesundheitlich hochwertiges Öl sucht, sollte mindestens drei Punkte berücksichtigen: Die Qualität der Rohstoffe, die Art der Herstellung und die Fettsäurezusammensetzung.

ROHSTOFFE UND VERARBEITUNG

Fangen wir mit den Rohstoffen an. Ob ein Öl einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit hat, hängt wesentlich von der Qualität der Rohstoffe und deren Verarbeitung ab. Aus schlechten Rohstoffen kann kein hochwertiges Öl entstehen. Ein Öl sollte immer mindestens Bio-Qualität haben. Damit ist sichergestellt, dass bei der Herstellung nur reine Saaten, Nüsse oder Pflanzen eingesetzt wurden, die frei von Pestiziden und Gentechnik sind.

Neben den Inhaltsstoffen ist aber auch wichtig, wie das Öl gewonnen wird. Hochwertige Pflanzenöle gehören zu den kostbarsten Geschenken, die die Natur uns gibt – allerdings nur, wenn sie schonend hergestellt werden. Es gibt verschiedene Herstellungsarten, am bekanntesten sind Raffination und Kaltpressung. Bei der Raffination wird die Saat unter hohen Temperaturen gepresst und industriell bearbeitet. Bei diesem Verfahren ist eine hohe Öl-Ausbeute möglich, die sich in günstigen Preisen wider-



In großen Ölmühlen sieht man heute natürlich vor allem Edelstahl. Aber vielerorts wird auch noch traditionell gepresst. Hier die Ölmühle Solling.



In dieser Ölmühle in Frankreich werden Walnüsse gepresst.

spiegelt – und in schlechter Qualität. Wichtige Vitamine, gesunde Pflanzenstoffe und vor allem die wertvollen Fettsäuren nehmen Schaden, der Geschmack lässt zu wünschen übrig. Wer ein gutes Öl will, sollte daher immer auf den Hinweis „kaltgepresst“ achten. Kaltgepresste Öle werden ohne chemische Zusätze mechanisch gewonnen, meist in einer Schneckenpresse. Das Ergebnis ist ein naturbelassenes, natives Öl, das noch alle wertvollen Inhaltsstoffe enthält. Da der Begriff „kaltgepresst“ gesetzlich nicht geschützt ist, verwenden einige Hersteller weitere Qualitätssiegel. Die Ölmühle Solling wirbt beispielsweise damit, dass ihre Öle „mühlenfrisch“ sind. Das erläutert Pressesprecherin Sarah Baensch folgendermaßen: „Wir produzieren immer nur kleine Chargen, damit unsere Kunden ein absolut frisches, hochwertiges Öl bekommen. Leinöl, das aufgrund der mehrfach ungesättigten Fettsäuren sehr empfindlich ist, wird sogar täglich frisch gepresst.“



In der kalten Küche können Pflanzenöle mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen am besten punkten.

gesättigten Fettsäuren, eignet es sich zum Braten. Olivenöl, das kaltgepresst ist, enthält 72 Prozent Ölsäure, Rapsöl etwa 62 Prozent, Distelöl etwa 60 Prozent. Viele Hersteller bieten zum Braten spezielle, hitzebeständige Bratöle auf Basis raffinierter Ölen an. Auch in raffiniertem Olivenöl kann heißer gebraten werden; natives Olivenöl hingegen kann nur bis ca. 170 Grad erhitzt werden. Eine gute Alternative sind „High-Oleic“-Öle aus dem Bioladen, die aus speziell gezüchteten Sonnenblumen- und Distelsorten gewonnen werden. Sie weisen

DIE FETTSÄUREN

Die Zusammensetzung der Fettsäuren ist ein weiteres Kriterium, das beim Einkauf berücksichtigt werden sollte. Fettsäuren sind der wesentliche Bestandteil von Pflanzenölen. Es gibt gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Ernährungsphysiologisch sind besonders die mehrfach ungesättigten Fettsäuren wertvoll, hierzu gehören die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Das Verhältnis dieser Fettsäuren sollte bei 1:4 oder 1:3 liegen – so die Theorie. In der Praxis sieht das meist anders aus, das reale Verhältnis der Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren liegt oft bei 1:10 bis 1:20. Ernährungsexperten empfehlen aus diesem Grund, täglich zwei bis drei Esslöffel eines Öls mit besonders hohem Omega-3-Fettsäureanteil ins Essen zu geben, zum Beispiel Walnuss-, Hanf-, Lein- oder auch Rapsöl.

NICHT JEDES ÖL FÜR JEDE ANWENDUNG

Weiterhin sollte vor dem Öl-Kauf überlegt werden, wofür ich das Öl verwenden möchte. Brate ich damit mein Gemüse an, soll es mein Müsli verfeinern oder ins Dressing für den Salat? Die wesentliche Unterscheidung ist die zwischen warmer und kalter Küche. Öle, die einen hohen Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren haben, dürfen nicht erhitzt werden! Zu stark erhitztes Öl kann zu rauchen beginnen. Mit dem Erreichen des sogenannten Rauchpunktes entsteht der gesundheitsschädliche Stoff Acrolein.

Einfach ungesättigte (wie zum Beispiel Ölsäure) sowie gesättigte Fettsäuren spalten sich auch bei hohen Temperaturen kaum auf, ihr Rauchpunkt liegt also höher. Besteht ein Öl zu mehr als der Hälfte aus einfach un-

einen hohen Anteil an Ölsäure auf, der den Rauchpunkt auf etwa 210 Grad erhöht. Sie gelten als gesunde Alternative zu den raffinierten Ölen. Sehr hitzebeständig sind zudem Erdnuss- und Sojaöl. Ihr Rauchpunkt liegt bei etwa 230 Grad und sie eignen sich daher auch für scharfes Anbraten in Pfanne oder Wok.

Bei der kalten Küche entscheidet der persönliche Geschmack. Hier können auch die empfindlichen Omega-3- und Omega-6-Öle ideal eingesetzt werden. Lein- oder Nussöl passt gut zu Süßspeisen wie Müsli oder Quark; Raps-, Distel- oder Olivenöl hingegen sind beliebt im Dressing oder zur Pasta. Jeder entscheidet selbst, was ihm schmeckt.

Wer Öl nicht nur als Geschmacksträger in der Küche, sondern gezielt als Heilmittel einsetzen möchte, sollte genau auf die Inhaltsstoffe schauen. Nehme ich zu wenig Omega-3-Fettsäuren auf, kann ich meinen Spiegel mit Lein- oder Hanföl aufpimpen. Olivenöl und Rapsöl punkten mit einem hohen Anteil einfach ungesättigter Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel regulieren und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Ein Öl mit hohem Vitamin E-Gehalt (z.B. Weizenkeimöl) ist gut für die Haut – bei innerlicher und äußerlicher Anwendung.

DUNKLE FLASCHEN SCHÜTZEN

Wenn ich beim Einkauf auf Bio-Qualität und natives, kaltgepresstes Öl achte und auch die Fettsäurezusammensetzung im Auge habe, sind die Chancen, ein hochwertiges Öl zu bekommen, sehr gut. Ein Zeichen für Qualität sind zudem dunkle Glasflaschen, die das Öl vor Licht schützen. Manche Hersteller setzen zusätzlich noch einen Umkarton ein. Wer die Möglichkeit hat, kauft direkt bei einer Ölmühle ein.

NEU

Habe ich mich für ein Öl entschieden, stellt sich die Frage nach der richtigen Lagerung: Ein Öl sollte immer kühl und dunkel gelagert werden. Ein empfindliches Öl mit einem hohen Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren (Leinöl, Nussöl) bewahren Sie am besten im Kühlschrank auf und verbrauchen es schnell.

Wer nun Lust auf ein leckeres, gesundes Öl bekommen hat, sollte sich durch das Angebot testen und auch mal etwas Neues wagen. Es gibt heute viele hochwertige Öle auf dem Markt, die nicht nur vorzüglich schmecken, sondern bei regelmäßiger Einnahme enorme Effekte auf unsere Gesundheit haben. Manchmal ist es ganz einfach, sich selbst etwas Gutes zu tun. 🦋



Öle in hellen Flaschen sehen hübsch aus. Sie sollten aber lichtgeschützt gelagert werden.

BUCHTIPPS



» RAN AN DAS FETT. HEILEN MIT DEM GESUND-MACHER FETT «
Anne Fleck, Rowohlt 2019,
423 Seiten, 24,99 Euro

» ÖLWECHSEL FÜR IHREN KÖRPER. GESUND, VITAL UND SCHÖN MIT NATUR-BELASSENEN ÖLEN «
Reiner Schmid, Quintessenz
2010, 108 Seiten, 9 Euro



FOTO: dulezidar | iStock.com



SPEICK SUN

Sonne natürlich genießen

- 100% natürlich-mineralischer Sonnenschutz
- Zuverlässiger Sofortschutz
- Wasserfest
- Frei von Aluminium und Parfüm
- Keine weißen Rückstände auf der Haut
- Biologisch leicht abbaubar
- Riff- und korallenfreundlich

Weitere SPEICK SUN-Produkte: Sonnenmilch LSF 20 & After Sun Lotion.

Die besten heimischen Öle im Portrait

Hanföl

Hanföl wird aus dem Samen von Nutzhanf gewonnen, der – Achtung! – keine berauschenden Bestandteile mehr enthält. Das Öl ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren; das Verhältnis Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren ist sehr ausgewogen (ca. 1:3). Zudem punktet Hanföl mit einem hohen Gehalt der essenziellen Alpha-Linolensäure, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Das grün-gelblich schimmernde Öl hat einen milden Geschmack. Es eignet sich in der kalten Küche zum Verfeinern von Salaten, Dips, Gemüse- oder Quarkspeisen. Äußerlich kann Hanföl als Feuchtigkeitsspender für Haut und Haare verwendet werden.

Hanföl gibt es zum Beispiel bei der Ruhrmühle: 100 ml kosten 7,50 Euro.



Natives Distelöl gibt es zum Beispiel von Rapunzel für rund 5 Euro pro 250 ml.

Distelöl

Distelöl wird aus den Samenkernen der Färberdistel gewonnen. Es hat einen milden bis nussigen Geschmack und kann vielfältig in der kalten und warmen Küche eingesetzt werden: als Dressing, zum Verfeinern von Rohkost oder Pasta, ein paar Tropfen in den Smoothie, um die Aufnahme fettlöslicher Vitamine zu erleichtern. Von allen Pflanzenölen hat Distelöl den höchsten Anteil Linolensäure. Diese zweifach ungesättigte Fettsäure ist für den Körper lebensnotwendig und muss mit der Nahrung zugeführt werden, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Distelöl ist nicht hitzebeständig und daher zum Braten ungeeignet.



Bio-Rapsöl gibt es überall im Handel, zum Beispiel von EDEN für ca. 4 Euro für den halben Liter.

Rapsöl

Rapsöl gilt als eines der gesündesten Öle heimischer Herkunft. Es wird aus den Samen von Raps gewonnen und weist eine ausgewogene Fettsäurezusammensetzung auf. Das Öl hat einen hohen Anteil einfach ungesättigter Fettsäuren. Die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren stehen in einem optimalen Verhältnis zueinander (ca. 1:3). Das milde, leicht nussig schmeckende Öl punktet mit Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und den Vitaminen A, E und K. Natives, kaltgepresstes Rapsöl ist ideal in der kalten Küche zur Verfeinerung von Salaten, Dips und kalten Speisen. Es eignet sich aber auch zum Backen und Kochen.



Bio-Lein-
öl produziert
z.B. die Ölmühle
Ballaschk im Spree-
wald. 250 ml kosten
rund 5 Euro.



Leinöl

Wer sich gesund ernähren will, kommt um Leinöl nicht herum. Das aus der Leinsaat gewonnene Öl ist eine hervorragende Quelle für mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die für den Menschen lebensnotwendig sind. Die essenzielle dreifach ungesättigte Alpha-Linolensäure ist in hoher Konzentration enthalten. Das Verhältnis Omega 3 zu Omega 6 weist den unschlagbaren Wert 3:1 auf. Ein Klassiker ist Leinöl im Quark zu Kartoffeln. Durch den milden, leicht nussigen Geschmack passt es auch zu Süßspeisen wie Müsli oder Joghurt. Das Öl darf nicht erhitzt werden. Aufgrund der empfindlichen Inhaltsstoffe sollte Leinöl im Kühlschrank aufbewahrt und zügig verbraucht werden.

Mariendistelöl

Das Öl aus den Samen der Mariendistel ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E. Es fördert nicht nur einen ausgeglichenen Cholesterinspiegel, sondern vermindert auch oxidativen Stress. Die Mariendistel ist besonders für ihre positiven Wirkungen auf die Leber bekannt. Gute Bio-Mariendistelöle schmecken nur leicht bitter und haben einen nussigen Geschmack. Mariendistelöl eignet sich für Salate, Dressings und Dips, aber auch Ofengemüse, Aufstriche, Joghurt und Smoothies. Es wird wegen des hohen Vitamin-E-Gehalts auch als Hautpflegemittel geschätzt.



Bei der
Bliesgau-Ölmühle
kosten 250 ml
Mariendistelöl z.B.
8 Euro.



FOTOS: npict, oksana2010 | shutterstock.com

MorgenLand

Vom Anbau
bis zum Regal
»»» alles aus einer Hand!

Sommerlicher Kokosgenuss



- » **MorgenLand Kokoswasser** – direkt nach der Ernte frisch abgefüllt
- » **MorgenLand Kokosmilch Drinks** – in drei leckeren Sorten: Mango, Kakao und Pur

Übrigens erhalten Sie folgende MorgenLand Kokosprodukte in Naturland Qualität:

- » **MorgenLand Kokosöl** kaltgepresst – optimal zum Kochen und Backen
- » **MorgenLand Kokosmilch** – die vegane Sahnealternative
- » **MorgenLand Creamed Coconut und Kokosmus** – aus reinem Kokosfruchtfleisch
- » und die bewährten **MorgenLand Kokoschips und Kokosraspel**



DE-ÖKO-001



Naturland

MorgenLand ist seit **40 Jahren** mit dem Anbau und der Verarbeitung von Bio-Kokosprodukten befasst, davon allein über 25 Jahre im **MorgenLand Bio-Projekt in Sri Lanka** und nun auch im neuen **MorgenLand Bio-Projekt in Indonesien**.

Alle MorgenLand Produkte, leckere Rezepte und viele Informationen zu unseren **weltweiten Bio-Projekten** finden Sie unter ...

... www.morgenland.bio

und bei facebook.com/morgenland.bio

Olivenöl mit extra hohem Polyphenolgehalt von MANI (knapp 10 Euro für 375 ml).



Olivenöl

Olivenöl ist der Klassiker der mediterranen Küche und aus unserer Ernährung nicht wegzudenken, daher haben wir es hier neben den heimischen Ölen in diese Übersicht aufgenommen. Das Öl wird aus sonnengereifen Oliven gepresst und ist ein wertvoller Beitrag zur gesunden Ernährung. Grund dafür ist der hohe Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren. Auch enthält Olivenöl Polyphenole, das sind sekundäre Pflanzenstoffe, denen eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt wird und die als Antioxidantien wirksam sind.

Beim Kauf sollten Sie auf die Bezeichnung „nativ extra“ achten, die für die höchste Qualitätsstufe steht. Die Auswahl an Olivenöl ist schier unüberschaubar, der Geschmack variiert von mild bis fruchtig, intensiv oder vollmundig. So vielfältig wie die Auswahl sind auch die Verwendungsmöglichkeiten: pur zum Brot, klassisch im Dressing oder für mediterrane Gerichte. Sparen Sie nicht beim Öl: Ein gutes natives Bio-Olivenöl kostet im Handel mindestens zehn Euro pro Liter.

Leindotteröl

Leindotteröl gibt es unter anderen bei Chiemgau Korn für knapp 4 Euro pro 100 ml.

Leindotteröl wird oft mit Leinöl verwechselt, tatsächlich handelt es sich um Öle ganz verschiedener Pflanzen. Der bei uns wenig bekannte Leindotter stammt aus der Familie der Kreuzblütler. Das Öl wird durch Pressen aus den Samen gewonnen und hat einen mild-würzigen, nussigen Geschmack. Es punktet durch einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure). In Frankreich wird es schon seit Langem als Delikatess-Öl in Salaten verwendet. Seinen Einsatz findet das Öl primär in der kalten Küche. Sie können es zum Verfeinern von Gemüsegerichten, Dips und Brotaufstrichen verwenden. Wer möchte, kann Leindotteröl auch zur Hautpflege nutzen.



Bratöl

Beim Bratöl handelt es sich nicht um das Öl einer speziellen Pflanze. Die Bezeichnung sagt lediglich aus, dass das Öl hitzestabil und damit zum Braten geeignet ist. Die meisten Bratöle enthalten Sonnenblumenöl mit einem hohen Ölsäureanteil, welches das Öl unempfindlich gegen hohe Temperaturen macht. Oft werden Sonnenblumenkerne einer speziellen Züchtung – als High Olec bezeichnet – verwendet.

Bratöl kann vielfältig eingesetzt werden: zum Braten, Backen und Frittieren. Der Geschmack ist meistens neutral – so kann Ihr Bratgut oder Backwerk voll zur Geltung kommen.



Schon lange auf dem Markt ist das Bratöl von Byodo. 750 ml kosten ca. 5,50 Euro.

Weizenkeimöl

Weizenkeimöl wird aus den Keimlingen des Weizenkorns gewonnen. Um einen Liter Öl zu gewinnen, bedarf es mehrerer Tonnen Weizen, was sich im Preis widerspiegelt. Das orangefarbene Öl riecht und schmeckt deutlich nach Getreide. Der hohe Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren macht es äußerst gesund. Zudem enthält das Öl viel Vitamin E, das als Antioxidant gegen freie Radikale wirkt. Verwendung findet das kostbare Öl in der kalten Küche: Es verfeinert Salate, Dips und Dressings ebenso wie Nudel- oder Reisgerichte.



Für knapp 10 Euro pro 100 ml gibt es den Klassiker der Reformküche u.a. bei der Ölmühle Solling.



Bio-Haselnussöl hat beispielsweise die Ölmühle Illingen im Angebot: 250 ml kosten knapp 10 Euro.

Haselnussöl

Haselnussöl ist durch sein zartes Nuss-Aroma eine echte Delikatesse. Im Handel findet man zwei Varianten vor: Natives Öl sowie Öl aus gerösteten Haselnüssen, das einen intensiveren Geschmack hat. Das goldgelbe Öl wird vor allem in der kalten Küche verwendet: Es schmeckt im Dressing auf dem Salat, in süßen Speisen wie Müsli oder Obstsalat, kann aber auch im Kuchen das Fett ersetzen.

Das Öl hat einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren.

Achtung: Nuss-Allergiker sollten das Öl besser meiden.

Walnussöl

Walnussöl ist eine besondere Leckerei, die nicht nur gut zu Salaten und Gemüse passt, sondern auch in Süßspeisen wie Müsli oder Obstsalat vorzüglich schmeckt. Das Öl wird aus reifen Walnüssen gepresst und hat einen typisch nussigen, feinherben Geschmack. Aufgrund des hohen Anteils an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, der essenziellen Alpha-Linolensäure und Vitamin E ist das empfindliche Öl ernährungsphysiologisch sehr wertvoll.

Walnussöl bietet zum Beispiel die Ölmanufaktur Bender an. Für 15 Euro gibt es 250 ml.



HIER BEKOMMEN SIE GUTE ÖLE

Bio-Pflanzenöle führt natürlich jeder Bioladen und jedes Reformhaus. Eine besonders große Auswahl, die Öle kleinerer Mühlen und speziellere Sorten erhalten Sie unter anderen bei diesen Anbietern:

Ölmühle Solling
oelmuehle-solling.de
Ölmühle Illingen
oelmuehle-illingen.de
Bliesgau Ölmühle
bliesgauoele.de
Ölmanufaktur Bender
oelmanufaktur-bender.de
Rapunzel
shop.rapunzel.de

Ölfreund
oelfreund.de
Leipspeis
leipspeis.de
Ölmanufaktur vom Huttenberg
oel-muehle.de
Quintessenz
natuerlich-quintessence.de

Ruhrmühle
ruhrmuehle.de
Cocotec (CH)
bio-oel.ch
Claresol (CH)
claresol.ch
Ölmühle Sailer (AT)
oelmuehle-sailer.at
Fandler (AT)
fandler.at

ÖLMÜHLE SOLLING

MÜHLENFRISCH
KALTGEPRESST

Wir sind eine familiengeführte Bio-Manufaktur im Weserbergland. Liebevoll und handwerklich verarbeiten wir Bio-Ölsaaten und -Nüsse aus der Region und aller Welt zu wertvollen, kaltgepressten Ölspezialitäten für eine bewusste und genussvolle Ernährung.



HIMBEER-SENF-SAUCE

2 EL Himbeerssigg, 50 ml Weißwein und 150g Honig in einem Topf unter Rühren 5 Minuten einkochen. 150g Himbeeren dazugeben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. 2 EL Senföl unterrühren. Passt ideal zu Käse und Sommersalaten.



ÜBER 120 SPEZIALITÄTEN
ONLINE ENTDECKEN:
oelmuehle-solling.de