

Speiseöle Teil I

Hochwertige Speiseöle sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Sie liefern essentielle Fettsäuren, die unser Körper über die Nahrung aufnehmen muss, da er sie nicht selbst herstellen kann. Öle bereichern seit Jahrtausenden unseren Speisezettel. Im Mittelmeerraum wird traditionell Olivenöl verwendet. In kühleren Gegenden wurde Sonnenblumen-, Raps- oder auch Leinöl verwendet. Mittlerweile sind aber die verschiedensten Öle in Hülle und Fülle in den Supermarktregalen erhältlich, so dass man für jeden Zweck und je nach Geschmack das passende Öl wählen kann. Die Mischung macht's. Öle liefern durch das enthaltene Fett sehr viel Energie: etwa 90 kcal pro Esslöffel. Gleichzeitig sind sie aber wichtiger Lieferant lebenswichtiger Fettsäuren und fettlöslicher Vitamine und damit unersetzlicher Bestandteil unserer Nahrung. Generell kann man sagen, dass hochwertige pflanzliche Öle im Vergleich zu tierischen Fetten überwiegend ungesättigte Fettsäuren enthalten (mit Ausnahme von Kokosöl, das über 90% gesättigte Fettsäuren enthält). Gerade Omega-3-Fettsäuren haben sehr positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem. Sie sind z.B. in Raps- und Leinöl reichlich enthalten. Bei Ölen unterscheidet man zunächst nach raffinierten und nicht raffinierten Ölen.

Raffinierte Öle sind geschmacks- und geruchsneutral und verhältnismäßig lange haltbar. Sie weisen einen sehr



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

hohen Rauchpunkt auf. Darunter versteht man die Temperatur, auf die ein Öl erhitzt werden kann, bis eine starke Rauchentwicklung einsetzt. Die Rauchentwicklung ist nicht nur unangenehm sondern führt auch zur Bildung von gesundheitsschädlichen Zersetzungsprodukten. Daher werden zum Anbraten und Frittieren raffinierte Öle verwendet. Gängige Öle sind raffiniertes Sonnenblumenöl, raffiniertes Rapsöl (Pflanzenöl) und raffiniertes Olivenöl.

Nicht raffinierte Öle werden meist kalt gepresst und haben noch ihren typischen Geschmack, eine intensive Färbung und weisen das ursprüngliche Fettsäuremuster auf. Sie verleihen den Gerichten nicht nur den typischen Eigengeschmack sondern liefern auch viele Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Allerdings verderben sie recht schnell und sollten bevorzugt in der kalten Küche oder in geringen Mengen als Würzöl zum Einsatz kommen.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**