

Speiseöle Teil II

Pflanzenöle werden durch Pressen oder Extraktion gewonnen. Kaltgepresste Öle werden dabei nicht erwärmt, um die Ausbeute zu steigern sondern lediglich filtriert und enthalten daher noch besonders viele wertvolle Inhaltsstoffe. Bei den sogenannten Nativen Ölen dürfen die Samen vor der Pressung weder geröstet noch im Anschluss mit Wasserdampf behandelt werden. Die ölhaltigen Früchte und Samen werden nur sehr schonend kalt gepresst. Eine leichte Erwärmung findet lediglich durch die mechanischen Kräfte während des Pressvorgangs statt.

Bei der Heißpressung können Temperaturen über 100°C entstehen, manchmal wird auch der übriggebliebene Presskuchen nochmals mit Lösungsmitteln extrahiert, um auch noch das darin zurückgebliebene Öl herauszulösen. Manche Öle werden auch nur durch Extraktion gewonnen. Heißgepresste und durch Extraktionsverfahren gewonnene Öle müssen anschließend chemisch raffiniert werden. Dadurch werden unerwünschte Begleitstoffe und freie Fettsäuren entfernt. Hier wollen wir noch einige beliebte Öle vorstellen:

Sonnenblumenöl wird aus Sonnenblumenkernen gewonnen. Es ist hellgelb und sehr mild und neutral im Geschmack. Es ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und enthält sehr viel Vitamin E. Raffiniertes Sonnenblumenöl



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

ist ein vielseitiges Speiseöl, das sowohl für Salatdressings als auch zum Dünsten und Braten eingesetzt werden kann. Allerdings enthält es einen hohen Anteil an zweifach ungesättigter Linolsäure, die im Körper oxidiert werden kann und dann als Plaques in den Arterien abgelagert wird. Es wird daher für eine gesunde Ernährung eher nicht mehr oder nur in kleinen Mengen empfohlen.

Rapsöl wird aus den Samen der Rapspflanze gewonnen. Es enthält einfach ungesättigte Fettsäuren und die lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren. Als raffiniertes Öl ist es geschmacksneutral und bestens zum Braten geeignet. Kaltgepresstes Rapsöl dagegen hat einen sehr ausgeprägten Eigengeschmack. Im Rapsöl ist das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren mit 2:1 geradezu ideal. Weitere Öle stellen wir im nächsten Teil dieser Serie vor.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**