

Speiseöle Teil III

Olivenöl erfreut sich in der Mittelmeerküche größter Beliebtheit. Ein qualitativ hochwertiges Öl macht viele mediterrane Klassiker wie z.B. Caprese aus Tomaten und Mozzarella erst zum wahren Geschmackserlebnis. Es liefert viele einfach ungesättigte Fettsäuren. Olivenöl sollte nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden, denn sonst flockt es aus. Wurde es dennoch einmal zu kühl gelagert, ist das kein Problem: die Flocken lösen sich bei Raumtemperatur wieder auf und die Qualität leidet nicht.

Wenn man Sonnenblumen-Raps- und Olivenöl parallel verwendet, hat man eine sehr gute Mischung der unterschiedlichen Fettsäuren und für jeden Einsatz in der Küche immer das richtige Öl parat.

Eher unbekannt ist das Distelöl (Safloröl), das aus den Samenkapseln der Färberdistel gewonnen wird. Der hohe Anteil an Ölsäure und der geringe Anteil an Linolsäure sorgen für eine hohe Hitzestabilität. So eignet es sich durch die besondere Fettsäurezusammensetzung sowohl zum Braten und Backen, als auch zum Dünsten und Kochen.

Kürbiskernöl ist dunkelgrün und hat einen sehr intensiven Geschmack. Es sollte nicht erhitzt werden. Daher eignet es sich vor allem für würzige Salatdressings. Aber auch eine herbstliche Kürbissuppe kann man mit ein paar Tropfen des dunklen Öls sehr dekorativ verfeinern. Übrigens lässt sich das Öl auch für Desserts verwenden: Eine Kugel Vanilleeis mit ein paar Tropfen Kürbiskernöl und gebrannten Kürbiskernen ist ein nicht alltäglicher Nachtisch.

Daneben gibt es noch einige Spezialitäten wie z.B. Sesamöl, das man tropfenweise vor allem bei asiatischen Gerichten einsetzt. Sesamöl ist hoch erhitzbar und



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

passt hervorragend zu asiatischen Gerichten, denen es eine typische Note verleiht. Während das dunkle Sesamöl gern zum Würzen und für Wokgerichte verwendet wird, eignet sich das helle auch gut zum Dünsten, Braten und für Süßspeisen.

Leinöl wird aus Leinsamen gewonnen und schmeckt leicht nussig. Der hohe Gehalt an Alpha-Linolensäure macht es zwar sehr gesund, allerdings wird es dadurch auch sehr schnell ranzig. Am besten kauft man es nur in kleinen Flaschen und bewahrt es im Kühlschrank auf. Es sollte innerhalb von zwei Monaten aufgebraucht sein.

Walnussöl ist ein kaltgepresstes Öl aus Walnüssen. Entsprechend charakteristisch ist auch der Geschmack. Es hat einen niedrigen Rauchpunkt. Daher eignet es sich nicht zum Kochen und Braten, sondern für die kalte Küche. Kenner schätzen das Öl besonders in Salatdressings. Aber auch vor dem Servieren auf Fisch, Suppen oder Gemüse geträufelt, kommt das Aroma von Walnussöl perfekt zur Geltung.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**