

# Info NATURATA

## Speiseöle – Licht und Wärme in der Nahrung

Ein Wegweiser durch die vielfältige Welt der Pflanzenöle.



Öle galten schon im Altertum als kostbare, hochwertige Produkte. Damals wurden sie zum Salben von Königen und Priestern verwendet. Später schätzte man ihre Energie, denn sie enthalten die Wärme und das Licht der Sonne. Als Lebensmittel bringen sie uns Menschen Kraft und Wärme. Gerade in Mitteleuropa waren Öle rar, denn nur wenige Pflanzen standen dafür zur Verfügung wie Lein oder Nussöle. Raps wurde erst Mitte des letzten Jahrhunderts so gezüchtet, dass das Öl für die menschliche Ernährung geeignet ist,

denn es enthielt kratzende und unbedenkliche Substanzen.

Durch den heutigen weltweiten Handel gibt es jedoch ein reichhaltiges Angebot. Wer im Naturata Laden vor dem Regal mit den Speisölen steht, wird von der Fülle überrascht sein. Dort findet man nicht nur eine Vielzahl von Olivenölen, sondern Öle etlicher anderer Saaten und Nüssen. Zur Auswahl stehen beispielsweise Öle von Raps, Sesam, Sonnenblumenkernen, Argansamen bis zu „Salatölen“ oder sogar „Beikost-Öl“ für Säuglinge. Wie kann man sich bei dieser Vielfalt orientieren? Öle werden aus verschiedenen Samen oder Früchten gepresst, bestehen daher aus den Fetten der jeweiligen Pflanzenart. Die Speiseöle unterscheiden sich somit durch

- die Pflanzenart (z.B. Raps),
- die Art des Anbaus wie Bio
- die Verarbeitung.

Bio-Öle werden nach den Richtlinien des ökologischen Landbaus angebaut, Demeter Öle nach der biologisch-dynamischen Wirtschaftsweise.

### Unterschiedliche Fettsäuren

Speiseöle sind im Gegensatz zu Pflanzenfetten bei Zimmertemperatur flüssig. Sie haben einen niedrigen Schmelzpunkt, erst bei mehreren Minusgraden werden sie fest. Dies liegt an der Zusammensetzung ihrer Fettsäuren. So enthalten sie einen höheren Anteil ungesättigter



Fettsäuren. Darunter versteht man Fettsäuren, die Doppelbindungen haben, also noch die Möglichkeit einer „Absättigung“. Solche Fettsäuren wirken aktivierend auf bestimmte Stoffwechselprozesse. Die Ölsäure ist eine einfach ungesättigte Fettsäure, die vor allem in Oliven- und Rapsöl vorkommt. Die Linolsäure, eine zweifach ungesättigte Fettsäure gilt sogar als essentiell, d.h. unentbehrlich für den Menschen. Sie muss daher in gewisser Menge mit der Nahrung zugeführt werden. Sonnenblumenöl ist reich an Linolsäure. Von besonderem Interesse sind heute die sogenannten Omega-3-Fettsäuren. Sie liegen in Pflanzenölen in Form der dreifach ungesättigten alpha-Linolensäure vor. Besonders reich daran ist das Leinöl, aber auch Walnuss- und Hanföl. Neben den Fettsäuren ist der Gehalt an Vitamin E, einem fettlöslichen Vitamin unterschiedlich. Es schützt die Fettsäuren vor Oxidation (Ranzigkeit). Viel Vitamin E ist in Weizenkeimöl zu finden. Die nativen Öle enthalten weiterhin wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Die chemische Zusammensetzung der Speiseöle gibt somit eine Auskunft über ihren Wert für die menschliche Ernährung.





## Verarbeitung

Ein weiterer wichtiger Punkt für die Qualität der Speiseöle ist die Verarbeitung. Das Öl muss aus den Pflanzenzellen der ölreichen Samen oder Früchte gewonnen werden. Dafür werden die Samen zerkleinert, erwärmt und gepresst. Das Öl läuft dann heraus. Zurück bleibt der Trester, der vielfach als Tierfutter verwendet wird. Das gewonnene Öl wird filtriert, um feste Teilchen zu entfernen. So wird das „kaltgepresste“ oder native Öl erhalten. Die meisten Bio-Speiseöle sind auf diese Weise hergestellt. Solche nativen Öle weisen einen arttypischen Geschmack auf. Oftmals haben sie auch eine spezielle Farbe. So ist Sonnenblumenöl gelblich, Kürbiskernöl grün. Bei Bio-Ölen sollte die Temperatur des Öles nicht über 60°C betragen, um die empfindlichen Inhaltsstoffe zu schonen. Insofern ist die Bezeichnung „nativ“ genauer als „kaltgepresst“, denn eine gewisse

Wärme ist zur Ölgewinnung nötig. Der Name soll die nativen Öle unterscheiden von Verfahren, die mit weit höheren Temperaturen arbeiten, um die Ölausbeute zu erhöhen.

Um geschmacksneutrale Öle zu erhalten, müssen sie weiter verarbeitet werden. So werden Bratöle „desodoriert“. Bio Bratöle vertragen auch höhere Temperaturen und sind wie ihr Name sagt, zum Braten geeignet, während viele native Öle gar nicht erhitzt werden sollen wie z.B. Leinöl oder allenfalls zum Kurzbraten wie Oliven- oder Sesamöl.

## Ölsorten

Man unterscheidet Öle von Saaten wie Raps, Färberdistel (Saflor), Kürbiskern, Soja, Sonnenblume oder Traubenkernen, ferner von Nüssen wie Hasel-, Wal- oder Macadamianuss. Dann gibt es noch Keimöle von Getreide. Bei der Herstellung von

hellen Mehlen wird der Keim abgetrennt. Aus ihm gewinnt man Weizen- oder Maiskeimöl.

Beim Olivenöl gibt es viele Unterschiede im Geschmack und auch in der Verarbeitung. Hier gibt es „nativ“ und „nativ extra“ Öl. Letzteres wird besonders schonend hergestellt. Bei NATURATA werden aus den Anbaugebieten rund ums Mittelmeer ausschließlich „nativ extra“ Olivenöle angeboten.

Ferner gibt es noch einige spezielle Öle mit anderen Zutaten. So gibt es milde Salatöle, die den Geschmack der feinen Salate besonders gut zur Geltung kommen lassen sollen oder Kräuteröle, die einen aromatischen Geschmack durch die Kräuter erhalten haben. Das sogenannte Beikost-Öl für Säuglinge enthält die ernährungsphysiologisch empfohlene Fettsäurezusammensetzung von Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren von 5:1. Diese Empfehlung gilt allerdings für die Nahrungsaufnahme insgesamt und nicht nur für ein Öl.

Um die verschiedenen Öle kennen zu lernen, empfiehlt es sich, immer wieder eine neue Sorte zu verwenden, um so die eigenen „Lieblinge“ herauszufinden. Vielfach hat man zuhause sein typisches Salatöl wie ein hochwertiges Olivenöl und weitere Öle wie Sesam- oder Kürbiskernöl, die man für spezielle Gerichte verwendet. So bereichern diese Speiseöle die Küche und „salben“ innerlich wie einst äußerlich in früheren Zeiten.

**Text von Dr. Petra Kühne**  
Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.

	Geschmack	Besonders gut geeignet für:	Einfach ungesättigt	Mehrfach ungesättigt		gesätt. FS (in 100g)*	Besonderheiten/ Tipps
			Ölsäure (in 100g)*	Linolsäure Omega-6-FS (in 100g)*	Linolensäure Omega-3-FS (in 100g)*		
Sonnenblumenöl	mild, fein nussig	Salat/Rohkost, zum Dünsten	17,4 g	69,1 g	max. 1 g	12,4 g	reich an Linolsäure, perfekt für Mayonnaise/Remoulade
Olivenöl, nativ extra	fruchtig, aromatisch	Salat, Soßen, kurzes Braten	72,0 g	7,9 g	max. 1 g	14,0 g	vielseitig einsetzbar in der mediterranen Küche
Rapsöl	frisch, mild, saartig, leicht nussig	Salat/Rohkost, zum Dünsten	63,2 g	21,4 g	7,6 g	7,8 g	ideale Fettsäurezusammensetzung (Mischung Linol- & Linolensäure), Idealer Allrounder, durch mildes Aroma unterstreichen des Eigengeschmacks
Leinöl	intensiv nussig-saartig	Salat/Rohkost, zum Dünsten	24,5 g	16,5 g	47,9 g	10,1 g	höchster Gehalt an Linolensäure, nicht erhitzen, ideal zu Kartoffeln und Quark
Kürbiskernöl	aromatisch nussig	Salat/Rohkost, Süßspeisen	36,6 g	44,1 g	max. 1 g	18,5 g	intensiver Geschmack verleiht Rohkostgerichten besonderes Aroma, Klassiker der österreichischen Küche
Sesamöl	aromatisch, arttypisch, fein-nussig	Salat/Rohkost, Süßspeisen, zum Dünsten	40,9 g	41,9 g	1,0 g	15,9 g	gute Haltbarkeit durch natürliche Antioxidantien, besonders geeignet in asiatischer Küche
Weizenkeimöl	fein getreidig	Salat/Rohkost, Süßspeisen	18,2 g	56,7 g	7,2 g	17,3 g	höchster Vitamin E Gehalt aller Speiseöle, darf nicht erhitzt werden
Lein-dotteröl	charaktervoll, blumig, leicht erbsig	Salat/Rohkost, zum Dünsten	35,0 g	16,0 g	33,9 g	10,2 g	gute Leinöl-Alternative, jedoch weniger intensiv im Geschmack, Abrundung für gekochtes Gemüse
Bratöl	mild, neutral	zum Braten, Backen, Frittieren	variiert, meist hoch	variiert	variiert, sehr gering	variiert	hohe Hitzebeständigkeit, desodoriert, meist Olivenöl oder „high oleic“ Sonnenblumenöl
Salatöl	mild, harmonisch	Salat/Rohkost, Süßspeisen	variiert	variiert	variiert	variiert	ausgewogenes Verhältnis der Inhaltsstoffe (meist Raps-, Sonnenblumen- & Leinöl), nicht erhitzen

\* Die angegebenen Werte sind der aktuellen Literatur entnommen und unterliegen natürlichen Schwankungen.