

## WARENKUNDE ÖL

Öle aus fetthaltigen Pflanzen und Samen herzustellen, ist eine uralte Tradition. Olivenbäume wurden bereits um 4 000 v. Chr. im östlichen Mittelmeer kultiviert. Aber auch Färbeöl kam bereits in der Antike zum Einsatz. Zuerst wurden Öle jedoch nicht als Speiseöle verwendet, sondern in Salben, Wundverbänden oder als Lampenöl. In unseren Breitengraden wurden in der Küche traditionell weniger Öle als vielmehr Unmengen an Butter und Schmalz verbraten. Das erklärt auch heute noch deren bevorzugte Verwendung. Eigentlich schade, schließlich liefern Öle neben gesunden Fettsäuren, Vitamin E, das Zellen vor dem Angriff durch Sauerstoff schützt. Auch sekundäre Pflanzenstoffe sowie vielfältige und köstliche Aromen sind enthalten.

### Distelöl

Distelöl wird aus den Samen der Färberdistel (*Carthamus tinctorius*) gewonnen. Allerdings ist es nicht so empfehlenswert, wie lange angenommen, denn es liefert mit 75 Prozent viele Omega-6-Fettsäuren. Nur sogenannte High-Oleic-Sorten ähneln dem Olivenöl und sind deshalb aus gesundheitlicher Sicht günstiger.

Kaltgepresstes Distelöl wird von Köchen als aromatisches Öl für kalte Speisen geschätzt. Es hat einen mildnussigen und säuerlichen Geschmack.

**Farbstoff:** Die orange-gelben Blüten der Distel wurden früher zum Färben von Kleidern verwendet.



### Leinöl

Der Star unter den Pflanzenölen! Leinöl besteht zu fast zwei Dritteln aus der Omega-3-Fettsäure Linolensäure. Kein anderes Öl liefert vergleichbare Mengen der wertvollen Substanz. Das Öl wird aus den Samen von Lein (*Linum usitatissimum*) hergestellt.

Aufgrund der mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist Leinöl sehr sensibel und sollte nicht erhitzt werden. Am besten im Kühlschrank aufbewahren! Geschmack: leicht nussig, heuartig.

**Mit Tradition:** Lein oder Flachs ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Sie wird seit mehr als 8 000 Jahren angebaut – für die Ölgewinnung aber auch für die Produktion von Fasern.



### Kürbiskernöl

Das Öl wird aus Kürbiskernen gewonnen. Es hat zwar ein ungünstiges Verhältnis an Fettsäuren und liefert viele Omega-6-Fettsäuren sowie gesättigtes Fett (20 Prozent). Das Öl hat es trotzdem in sich: Vitamin E, Phytosterine und Karotinoide machen es zu einem gesunden Lebensmittel.

Kürbiskernöl ist sehr empfindlich und sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Es schmeckt nussig und grasig mit Röstaromen – besonders gut über Kürbissuppe geträufelt.

**Aus Österreich:** Steirisches Kürbiskernöl ist eine geschützte Bezeichnung. Leider zeigten Tests, dass die Kerne zuweilen aus China oder Russland stammen.



### Olivenöl

Olivenöl ist aus der Mittelmeerküche nicht wegzudenken. Ganze 10 bis 15 Liter verbrauchen Griechen, Spanier oder Italiener pro Kopf und Jahr, bei uns ist es gerade mal 1 Liter.

Olivenöl liefert vor allem die einfach ungesättigte Ölsäure (70 Prozent) und ist daher auch als kaltgepresstes Öl in der heißen Küche verwendbar. Ein Teil der Aromen geht dann auf das Bratgut über. Phenolische Verbindungen lassen das Öl teilweise etwas scharf und bitter schmecken. Das Aroma kann je nach Olivensorte, Anbaugebiet, Erntezeit und Klima stark variieren.

**Methusalems:** Olivenbäume können bis zu 2 000 Jahre alt werden.



### Rapsöl

Das beliebteste Speiseöl in deutschen Küchen enthält mehr als 50 Prozent einfach ungesättigte Fettsäuren und etwa ein Viertel an Linolensäure. Es soll damit gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Rapsöl neuerdings sogar für den täglichen Gebrauch.

Für die Herstellung von Rapsöl werden die Samen der Rapspflanze (*Brassica napus*) verwendet, die zu den Kohlpflanzen zählt. Es schmeckt sautig, nussig.

**Weniger bitter:** Früher waren Rapssamen sehr bitter, denn sie enthielten Eruksäure. Heutige Züchtungen sind vergleichsweise arm an Bitterstoffen.

