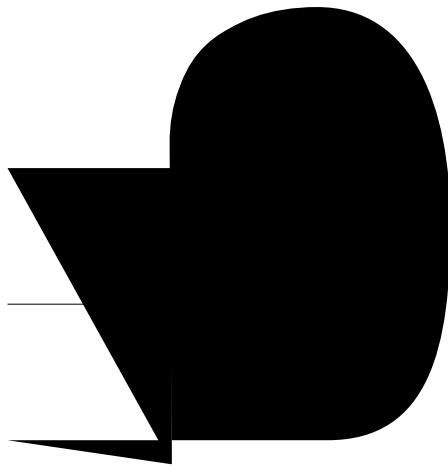


# Wissenswertes über Öl

Fett versorgt uns mit Kraft und ist lebenswichtig für Zellen und Nerven. Fett ist ein Geschmacksträger, der vielen Speisen das gewisse Etwas gibt. Fehlt Fett in unserer Ernährung kann dies sogar schlimme Folgen für unseren Körper mit sich bringen. Nahrungsfette und die darin enthaltenen Fettsäuren nehmen viele wichtige Funktionen wahr:

- Sie sind Energielieferanten
- Sie sind Ausgangsstoffe für die Bildung körpereigener Substanzen
- Sie ermöglichen die Aufnahme fettlöslicher Vitamine A, D, E und K

Man sollte täglich nicht mehr als 70-90 Gramm Fett zu sich nehmen- und dabei das Richtige wählen. Wählen Sie Öle mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Wahre Wunderkräfte werden den Omega-3-Fettsäuren nachgesagt, die zum Beispiel in Rapsöl enthalten sind. Pflanzliche Öle sind generell den tierischen Fetten vorzuziehen, da sie ungesättigte Fettsäuren liefern.



## Fettsäuren

Neben Kohlenhydraten und Eiweiß sind Fette Hauptbestandteil unserer Nahrung. Der Energiegehalt von Ölen ist doppelt so hoch wie der von Eiweiß und Kohlenhydraten. Die Fettmoleküle spielen hierbei eine wesentliche Rolle. Diese binden sich an drei Fettsäuren und werden deshalb auch Triglyceride genannt.

Es gibt drei Arten von Fettsäuren:

- Gesättigte Fettsäuren
- Einfach ungesättigte Fettsäuren
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Von besonderer Bedeutung sind die essentiellen (mehrfach ungesättigten) Fettsäuren, da der Organismus diese nicht selbst herstellen kann und somit darauf angewiesen ist, dass sie dem Körper durch Nahrung zugeführt werden. Fettsäuren braucht der Körper hauptsächlich zur Energiegewinnung und dem Aufbau von Körperzellen.

# **Herkunft und Gewinnung**

Ölsaaten und Früchte werden in den unterschiedlichsten Ländern kultiviert. Alle Ölpflanzen haben eine Gemeinsamkeit: Sie brauchen viel Sonne! Je intensiver die Sonneneinstrahlung, desto mehr hochwertiges Öl liefern uns die Pflanzen!

Nach der Ernte werden die Ölsaaten getrocknet und anschließend gereinigt. Bis zur Weiterverarbeitung erfolgt die Einlagerung in Silos. Nach Bedarf werden die Ölsaaten dann frisch gepresst. Eine Ausnahme gibt es lediglich bei Oliven, diese werden innerhalb von 24 Stunden nach der Ernte frisch kalt gepresst.

## **Was bedeutet genau ...**

### **... raffiniert**

Pflanzenöle werden als raffiniert bezeichnet, wenn nach der Verpressung das gewonnene Rohöl, im Rahmen der sogenannten Raffination, entschleimt, entsäuert und desodoriert wird. So erhält man ein häufig in der Farbe blasses und im Geruch fast neutrales Öl. An der Fettsäurezusammensetzung ändert sich durch die Raffination nichts.

### **... gepresst**

Von einem gepressten Öl spricht man, wenn nur die Samen oder das Fruchtfleisch gepresst werden. Nach der Pressung wird das gewonnene Öl filtriert, um es von Schweb- und Trübstoffen zu befreien. Eine Weiterbehandlung des Öls erfolgt nicht. Gepresste Öle sind in ihrer Farbe meist kräftig und haben einen ausgeprägten Eigengeschmack und Geruch.

### **... kaltgepresst**

Wenn während der Verpressung die entstehende Wärme 27 °C nicht

übersteigt, spricht man von kaltgepresstem Öl. Kaltgepresste Öle sind oft sehr geschmacksintensiv. Ihr Vitamingehalt ist höher als bei raffinierten Ölen. Zum Braten und Frittieren sollten Sie nicht verwendet werden, da hierdurch wertvolle Vitamine zerstört werden und es zur Bildung von Schadstoffen, sogenannten polymeren Triglyceriden, kommen kann. Grundsätzlich kann man sich merken: Kaltgepresste Öle nur für die kalte Küche verwenden!

### **... geschmacksreich**

Bei Ölen, die als geschmacksreich deklariert werden, wird die Masse vor der Verpressung geröstet. So wird eine herrliche Röstnote und ein kräftiger Eigengeschmack erzielt.

### **... „erste Pressung“**

Diese Angabe ist ohne Bedeutung. Virgine Olivenöle stammen heute immer aus der ersten und einzigen Pressung. Früher, als noch mit mehreren Pressungen gearbeitet wurde, war das Öl der ersten Pressung das beste und wertvollste. Heute wird in der Ölmühle in einem einzigen Pressvorgang ausgespresst.

### **... „unfiltriert“**

Unfiltriert ist eine Rechtfertigung für Trübe. Das trübe Aussehen eines Olivenöls ist auf organische Partikel und kleinste Wasserteilchen zurückzuführen. Trübung ist an sich kein Vorzug, da trübe Öle ungleich schneller als klare Öle rancig werden.

### **... natives Olivenöl extra**

Nativ = natürlich, im natürlichen Zustand belassen, unverändert. Seit Oktober 2002 gilt die neue Verordnung der EU, in der die Güteklassen neu geordnet wurden. Demnach darf ein Olivenöl nur noch als „natives Olivenöl extra“ bezeichnet

werden, wenn der Fettsäuregehalt zwischen 0,1 – 0,8% liegt. Je niedriger der Fettsäuregehalt – desto besser ist die Qualität.

Natives Olivenöl extra wird direkt aus Oliven ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen!

---

## **Küchenchef-Öl mit Buttergeschmack anwenden zum ...**

... Dünsten von Gemüse Wasser abgießen, etwas LANDÖL in den Topf zum Gemüse geben und eine Prise Zucker dazu. 30 Sekunden erwärmen. Dabei das Gemüse vorsichtig im LANDÖL mit Buttergeschmack wälzen.

... Herstellen von delikaten Saucen, wie Bernaise und Hollandaise. Einfach die übliche Menge geschmolzener Butter durch LANDÖL ersetzen. So gerinnen diese Saucen nicht mehr! Ein Aufwärmen der Speisen ist problemlos möglich. Auf ein Eigelb kommen ca. 70 ml Landöl.

... Herstellen von Backwaren aller Art. Überall dort, wo Sie normalerweise Butter oder Margarine einsetzen, verwenden Sie in leicht reduzierter Menge unser LANDÖL mit Buttergeschmack. Für Ihren Hefeteig benutzen Sie 30 ml LANDÖL auf einen Liter Teigflüssigkeit.

... Braten von Fisch, Fleisch und Kartoffeln. Ihr Bratgut bekommt eine feine buttrige Note. Kein Verbrennen der Butter mehr. LANDÖL mit Buttergeschmack hat einen Rauchpunkt von 200 °C. Außerdem sparen Sie bis zu 75% im Vergleich zu Butter und Margarine.

---