

Sonnenblumenöl, Rapsöl, Kokosöl, Leinöl oder doch das gute alte Olivenöl? Wir haben die Qual der Wahl. Zeit für einen Überblick.

RAFFINIERT UND NATIVE ÖLE

Vor dem Ölregal haben wir die Auswahl zwischen raffinierten und nativen Ölen. Bei den nativen Ölen werden die Samen, Kerne oder Früchte ohne Wärme gepresst und weiterverarbeitet – also kaltgepresst. Dadurch soll der Geschmack intensiver sein. Bei den raffinierten Ölen werden chemische Zusatzstoffe oder Wärme eingesetzt, um so viel wie möglich auszupressen. Deshalb sind diese Öle meistens günstiger, ihr Geschmack ist eher neutral. Kürzlich sorgte die Stiftung Warentest mit einem Test von Speiseölen für Aufsehen. Ein Ergebnis: Bezüglich der Art der Herstellung sind meistens die kaltgepressten Öle besser. Die raffinierten Ölen enthielten häufig ungesunde Trans-Fett-Säuren, die den Cholesterinspiegel erhöhen. Die Ergebnisse waren jedoch von Öl zu Öl sehr unterschiedlich.

KALT IST BESSER

Die Bielefelder Ernährungsberaterin Sabine Schulz empfiehlt: „Es ist am besten, pflanzliche Öle kalt zu verwenden.“ Dann sind sie sehr gesund und der Körper braucht die ungesättigten Fettsäuren für den Stoffwechsel (siehe Kasten). Einige Öle eignen sich auch zum Erhitzen, andere jedoch nicht. Es können dann toxische Stoffe entstehen.

SONNENBLUMENÖL

Etwa jedes vierte Speiseöl, das in deutschen Supermärkten gekauft wird, ist ein Sonnenblumenöl. Kein Wunder, denn es ist ein echter Alleskönner. Es eignet sich für die kalte und warme Küche – zum Beispiel für Salatdressings, zum Backen und Dünsten. Viele nutzen das Sonnenblumenöl auch zum Braten. Im Test von Stiftung Warentest haben sich jedoch nur sechs von 28 Sonnenblumenölen als Bratöl bewährt. Generell gilt aber: Das Öl ist relativ neutral im Geschmack und ent-

FETTSÄUREN

Fettsäuren unterteilt man in gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Diese Unterteilung hängt mit Verbindungen in den Molekülketten zusammen. Das klingt eher nach Chemieunterricht. Deshalb wird es jetzt einfacher: Lebensmittel mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren sollte man nur in Maßen essen – zum Beispiel Wurst oder Butter.



KÜCHE

Gut geölt

Vor dem Ölregal im Supermarkt fällt die Entscheidung oft schwer. Welches Öl eignet sich für was?

VON ANNE WUNSCH

hält außerdem viele ungesättigte Fettsäuren.

RAPSÖL

Das Rapsöl punktet mit Regionalität: Es wird aus Rapssamen gewonnen und kann deshalb auch bei uns hergestellt werden. Für Ernährungsberaterin Sabine Schulz ist es auch der Allrounder-Typ – Rapsöl ist sehr hitzebeständig und eignet sich in der Küche deshalb zum Beispiel zum Braten und Backen. Und glaubt man Stiftung Warentest, sind native und raffinierte Rapsöle gleich gesund – im Geschmack gibt es allerdings Unterschiede.

OLIVENÖL

Für den Geschmack des Olivenöls sind viele Faktoren entscheidend: Olivensorte, Klima, Erntezeit. Die Auswahl ist riesig. Gut zu wissen: Europaweit wird Olivenöl in Güteklassen eingeteilt. „Natives Olivenöl extra“ ist die erste Kategorie. Damit ist es auf dem Papier auch das qualitativ hochwertigste. Doch wieder grätscht Stiftung Warentest dazwischen: Nur vier von 28 ge-

testeten Olivenölen der „Nobelkategorie“ bekamen das Urteil gut. Die Tester meinten, dass die meisten Öle ranzig schmeckten. Die Güteklasse ist demnach nur bedingt entscheidend. Positiv für alle Olivenöl-Liebhaber: Der Anteil der gesunden, gesättigten Fettsäuren ist hoch. Ob es sich zum Braten eignet, ist hingegen sehr umstritten. Übrigens wurde mit Olivenöl, das sowohl aus dem Fruchtfleisch als auch aus dem Kern von Oliven gepresst wird, schon im 6. Jahrtausend vor Christus gehandelt.

LEINÖL UND CO.

Neben den guten alten Bekannten Sonnenblumen-, Raps- und Olivenöl, kochen auch immer mehr Menschen zum Beispiel mit Lein-, Kürbiskern- oder Walnussöl. Diese Öle eignen sich zum Verfeinern von Speisen, zum Braten jedoch nicht, sagt Ernährungsberaterin Sabine Schulz. „Leinöl ist super gesund, es hilft zum Beispiel bei Magen- oder Herz-Kreislauf-Beschwerden.“ Generell empfiehlt die Expertin bei allen pflanzlichen Ölen: „Man sollte das Kochen mit Ölen einfach genießen und Spaß daran haben, auch mal eine neue Sorte auszuprobieren.“ Es zählt außerdem nicht immer nur der Preis. Die Ergebnisse von

Stiftung Warentest zeigen, dass die teuersten Öle nicht unbedingt auch die besten sind.

KOKOSÖL

Für das weißlich-gelbe Kokosöl wird das Fleisch von Kokosnüssen ausgepresst – auf diese Idee kamen Menschen schon vor vielen Tausend Jahren. Man kann es zum Kochen, Backen und Frittieren nutzen. Bei Experten ist das Kokosöl umstritten. Die einen loben den Geschmack und die gute Bekömmlichkeit, andere raten aufgrund des hohen Anteils von gesättigten und damit dickmachenden Fettsäuren vom Kokosöl ab.

PALMÖL

Schokolade, Hautcremes oder Pizza – Palmöl ist fast überall drin. Der WWF schätzt, dass nahezu jedes zweite Produkt im Supermarkt Palmöl enthält. Das hat es vor allem seinem neutralen Geschmack zu verdanken. Dazu kommt, dass es günstig herzustellen ist. Der große Minuspunkt: Weil die Nachfrage immer größer wird, werden in den Herstellungsländern wie Indonesien riesige Regenwaldflächen gerodet. Zwar enthält Palmöl viel Vitamin A, jedoch auch einen hohen Anteil der gesättigten Fettsäuren.

ANZEIGE

Gesundheitsvortrag von Prof. Dr. Klaus P. Bader
im Hotel Brackweder Hof, Gütersloher Str. 236, Bielefeld

**Arthrose, Gelenkbeschwerden,
Bindegewebsschwäche, Trockene Augen?
Hyaluron oral – Kapsel statt Spritze!**

Mittwoch, 16. März 2016, 18.30 Uhr

Infos: Prof. Dr. rer. nat. Klaus P. Bader, Bielefeld & Berlin
Tel.: 0521 989 21 70, E-Mail: Prof.Dr.Bader@t-online.de