

BZfE-Hörfunkbeitrag für März 2017

Thema: Das richtige Öl in der Küche

Länge: 02:47 Min.

Anmoderationsvorschlag

Auch wenn immer wieder heiß diskutiert wird, ob man Fette nicht generell vermeiden sollte. Denn „Fett macht fett“, so ist manchmal zu lesen. Aber ganz ohne geht es nun mal nicht, denn Fette sind lebensnotwendige Bestandteile unserer Nahrung. Den Überblick zu behalten bei tierischen und pflanzlichen Fetten, bei gesättigten und ungesättigten Fettsäuren ist schwierig geworden.

Mein Kollege Andreas Schulte hat die wichtigsten Punkte zum Thema Speiseöle zusammengetragen.

Beitrag:

Ein Blick in die Supermarktregale beweist: Die Auswahl an Pflanzenölen ist enorm. Olivenöl, Leinöl, Sonnenblumen-, Distel- oder Rapsöl – die Liste der angebotenen Speiseöle ließen sich noch fortsetzen. Besser, man fragt einen Experten. Harald Seitz ist Ernährungswissenschaftler im Bundeszentrum für Ernährung. Welches Öl würde er wählen?

O-Ton:

„Das hängt ganz einfach davon ab, was ich mit dem Öl zubereiten möchte. Viele Öle haben ja einen Eigengeschmack, und der muss natürlich zu dem jeweiligen Gericht passen. Dazu kommt aber auch, dass man einige Öle nur in der kalten Küche verwenden sollte, andere Öle lassen sich wiederum auch gut erhitzen.“

Aber generell kann man doch sagen, dass kaltgepresste Öle gesünder sind als ein raffiniertes Öl?

O-Ton:

„Nein, das ist so nicht richtig, wird aber von vielen Verbrauchern so vermutet. Kaltgepresste Öle haben zwar ein besseres Image. Fakt ist aber auch, dass ein kaltgepresstes und ein raffiniertes Speiseöl aus ernährungswissenschaftlicher Sicht nahezu gleich zu bewerten sind. Trotz unterschiedlicher Herstellungsverfahren weisen beide fast identische Fettsäurenmuster auf. Bezüglich Vitamin E schneiden kaltgepresste

Öle aber besser ab. Dafür sind raffinierte Öle weitgehend frei von unerwünschten Geschmacks- und Schadstoffen und auch länger haltbar.“

Dazu kommt, dass man raffinierte Öle ohne Qualitätseinbußen hoch erhitzen kann, sagt der Experte. Viele kaltgepresste Öle können das nicht.

O-Ton:

„Beim scharfen Anbraten von Fleisch in der Pfanne werden Temperaturen von bis zu 200 Grad Celsius erreicht. Und das vertragen nur dafür ausgewiesene Bratfette und einige raffinierte – also durch besonderes Verfahren hergestellte – Pflanzenöle. Dazu gehören zum Beispiel raffiniertes Erdnuss-, Raps, Sonnenblumen- oder Olivenöl. Für kalte Gerichte mit viel Geschmack, wie Antipasti oder Salate zum Beispiel, sind die kaltgepresste Öle viel spannender. Durch die hitzearme Verarbeitung bleiben viele Geschmacksstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe erhalten.“

Gibt es denn grundsätzlich Anforderungen, die ein gutes Speiseöl aus ernährungswissenschaftlicher Sicht erfüllen sollte?

O-Ton:

„Gute Speiseöle haben einen niedrigen Anteil an gesättigten Fettsäuren und sind reich an einfach ungesättigten Fettsäuren. Sie sind auch reich an Vitamin E und sollten sich vor allen Dingen vielseitig einsetzen lassen. Rapsöl zum Beispiel erfüllt das alles und ist aufgrund seiner Geschmacksneutralität in der Küche eigentlich überall einsetzbar.“

Aber der Geschmack ist oft bei kalten Gerichten nicht unerheblich – hat Harald Seitz da einen Tipp?

O-Ton:

„Hochwertige Olivenöle oder Leinöle, Mandelöle und Walnussöle haben auch ein gutes Fettsäureverhältnis. Und vor allem haben sie einen mehr oder weniger starken Eigengeschmack. Solche Öle würde ich für Salat und Dips zum Beispiel einsetzen, also generell in der kalten Küche. Und ich denke auch: Man sollte verschiedene Öle zur Verfügung haben und eben je nach Gusto einsetzen. Dabei würde ich auch eher kleine Mengen kaufen, denn die kaltgepressten Öle halten sich nur einige Wochen– auch wenn sie kühl und dunkel gelagert werden.“

Abmoderation:

Informationen zu Ölen und ihren Einsatzmöglichkeiten in der Küche findet man im Internet unter www.aid.de.