



Planetengesundheit und Pflanzenöle

Hypes um Öle – *alle Jahre wieder*

Mehr pflanzliche Speiseöle, weniger Butter und Schmalz – dafür sprechen sowohl gesundheitliche als auch ökologische Argumente. Die Auswahl an Pflanzenölen ist riesig. Wichtiger als teure oder besonders exotische Zutaten sind eine gute Qualität und die richtige Mischung in der Küche. Von **Birgit Schumacher**.

Früher stand in den meisten deutschen Küchen nur ein Öl, das für alles herhalten musste. Ob zum Braten, für das Salatdressing oder auch mal zum Backen: In der Regel war es Sonnenblumenöl, das aus der Flasche in die Pfanne oder Schüssel floss. Heute dagegen haben Leute, die gerne kochen, eine deutlich größere Auswahl zur Hand: ein einfaches Öl zum Braten, ein gutes Olivenöl für italienische Gerichte, hinzu kommen noch Öle nach den eigenen Vorlieben. Wer gerne asiatisch kocht, nimmt Kokos-, Sesam- oder Erdnussöl. Für Fans von Pellkartoffeln mit Quark darf Leinöl nicht fehlen, Süßschnäbel lieben Kürbiskernöl auf Vanilleeis. Hinzu kommt, dass alle paar Jahre ein

anderes Öl als besonders gesund oder als ausgefallene Spezialität angepriesen wird – mal stammt es aus Hanf- oder Leindottersamen, mal wird es aus Zedernnüssen, Mirabellenkernen oder Bucheckern gepresst.

Gesundheitliche und ökologische Vorteile

Pflanzenöle gelten als gesund, weil sie im Vergleich zu Butter oder Schmalz deutlich weniger gesättigte Fettsäuren enthalten. Diese sind zwar nicht per se ungesund, aber zu viel davon kann die Blutfettwerte und den Cholesterinspiegel erhöhen. Besser für die Herzgesundheit ist es, die gesättigten weitgehend durch einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu ersetzen,

Foto: AdobeStock/alex9500



wie sie in Pflanzenölen reichlich vorhanden sind. Auch ökologische Vorteile sprechen ganz klar für die pflanzliche Alternativen: Um 250 Gramm Butter herzustellen, werden stolze 4,5 Liter Milch gebraucht.

Es ist also nur logisch, dass auch in der »Planetary Health Diet« ein deutlich höherer Anteil an ungesättigten Fettsäuren empfohlen wird, nämlich durchschnittlich 40 Gramm täglich, während es maximal 11,8 Gramm gesättigte Fettsäuren sein sollten. Denn schließlich orientiert sich dieser von der Eat Lancet Kommission 2019 vorgestellte optimale Speiseplan sowohl an der menschlichen Gesundheit als auch an den begrenzten Ressourcen unseres Planeten.

Nicht mehr als zwei bis drei

Doch Öl ist nicht gleich Öl. Das gilt zum einen für die geschmacklichen Aromen, die erhalten bleiben, wenn es naturbelassen und kalt gepresst in die Flasche kommt. Während Olivenöl verschiedenste Noten von fruchtig über grasig bis herb haben kann, zeichnet sich Sonnenblumenöl durch eher nussigen oder Rapsöl durch leicht kohligen Geschmack aus. Raffiniertes Öl, gleich welchen Ursprungs, ist dagegen geschmacksneutral.

Je nach verwendeter Ölsaart unterscheidet sich aber auch das Fettsäuremuster. Jede Sorte hat ihre spezifische Kombination aus gesättigten, einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Einen sehr hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren hat Leinöl, aber auch die Variante aus Sonnenblumenkernen punktet hier: Oliven- und Rapsöl dagegen enthalten zu einem Großteil einfach ungesättigte Fettsäuren. Wichtig sind beide, weil sie unterschiedliche Funktionen erfüllen. Bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind vor allem die Omega-3- und die Omega-6-Fettsäuren von Bedeutung, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann, sondern über die Nahrung zuführen muss. Außerdem kommt es noch auf die richtige Mischung zwischen den beiden an – 1:5 gilt als optimales Verhältnis.

Das perfekte Öl, das alle Anforderungen erfüllt, gibt es nicht – am nächsten kommt ihm noch das Rapsöl. Wer nur Sonnenblumen- oder Distelöl verwendet, nimmt nach Meinung von Experten zu viele Omega-6-Fettsäuren auf. Am besten (und unkompliziertesten) ist es, mal das eine und mal das andere Öl zu verwenden. Dabei muss die Auswahl gar nicht so groß sein: Zwei bis drei verschiedene Öle reichen aus.

Öle von heimischen Äckern

Das in Deutschland am meisten verkaufte Öl ist Rapsöl. Da in Deutschland viel Raps angebaut wird, stammt

Was eignet sich wofür?

Öle mit gesättigten oder vielen einfach ungesättigten Fettsäuren haben einen höheren Rauchpunkt und eignen sich deshalb zum Braten. Empfehlenswert für die Pfanne oder den Wok sind auch sogenannte High-Oleic-Öle, die aus speziell gezüchteten Sonnenblumen-, Raps- und Distelsorten gewonnen und auch in Bioqualität angeboten werden. Diese oft auch als Bratöl beworbenen Produkte haben einen hohen Anteil an Ölsäure (einfach ungesättigt), der den Rauchpunkt auf etwa 210 °C erhöht. Geschmacklich sind sie mild bis neutral, da sie nach der Pressung noch desodoriert werden, um sie hitzestabiler zu machen. Sehr hitzebeständig sind zudem Erdnuss- und Sojaöl. Aber auch natives Olivenöl extra verträgt Hitze bis 180 °C. In der kalten Küche dagegen kommen eher die Öle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren zum Einsatz. Dabei kommt es dann letztlich auf die Geschmacksvorlieben an.

Für einen Liter kalt gepresstes Öl werden gebraucht...



bei **Olivenöl**: sechs bis acht Kilogramm Oliven



bei **Sonnenblumenöl**: die Kerne von etwa 60 Sonnenblumen



bei **Walnussöl**: etwa zwei Kilogramm Kerne (Gewicht ohne Schale)



bei **Bucheckernöl**: 25 000 Bucheckern

die goldgelbe Flüssigkeit auch oft von heimischen Äckern. Schwieriger wird es, wenn es ein Bio-Rapsöl sein soll, dessen Saaten von deutschen Feldern kommen. Schuld ist die spätere Blüte als im Süden – optimal für den Befall durch den Rapsglanzkäfer, der ganze Ernten vernichten kann. Auch die Kerne für Sonnenblumenöl – das nach dem Olivenöl auf Platz 3 der Beliebtheitsskala liegt – kommen überwiegend aus dem Ausland. Gut für den ökologischen Anbau und auch für die Ölpressung geeignet sind dagegen Hanf und Leinsaat, beides sind aber noch Nischenkulturen.

Wer gezielt nach heimischem Bio-Öl sucht, wird auch fündig. Viele Anbieter im Biobereich vermerken auf der Flasche, woher die Rohstoffe kommen. Einige deutsche Ölmühlen engagieren sich darüber hinaus besonders für den regionalen Anbau. ●



ALTE OBSTSORTEN

Über 150 alte, schätzenswerte Obstsorten stellt die Autorin und Gärtnerin Sofia Blind vor – Äpfel, Aprikosen, Pfirsiche, Beeren, Birnen, Kirschen und Pflaumen. Dazu ihre Geschichten und Anbautipps.

Wenn Gartenbesitzer im Frühling ein eigenes Apfelbäumchen pflanzen wollen, sollte es eine alte Sorte sein – damit Artenvielfalt zu bewahren und sich für Biodiversität einzusetzen, sind gute Ziele. Auswahl gibt es genug, wie ein Blick in das Buch zeigt, Kriterien auch. Als hervorragender Tafelapfel mit fruchtigem Geschmack und Ananasaroma wird die Ananasrenette beschrieben, aufgetaucht in Holland um 1820, pflückreif Ende Oktober, genussreif November bis Februar. Oder doch lieber die Graue Renette? Die hat ein paar Jahrhunderte mehr auf dem Buckel, ihre Geschichte geht bis ins 12. Jahrhundert zurück! Das »lebende Relikt aus mittelalterlichen Klostergärten« mit zartem, saftigem Fruchtfleisch und süßsäuerlichem Aroma kann ebenfalls im Oktober gepflückt werden, sollte aber vor dem Genuss bis in den Januar lagern. Übrigens können meist auch Allergiker bei den alten Apfelsorten zugreifen. Wo man sie finden kann, steht am Ende des Buches.

Sofia Blind: Die alten Obstsorten. Von Ananasrenette bis Zitronenbirnen, Dumont 2020, 192 Seiten, gebunden, 25 Euro.

VOM JAGEN UND KOCHEN

Der Plan, selbst »produzierte« Lebensmittel auf dem Teller zu haben – statt Fleisch von Stalltieren lieber in der Natur geschossenes Wild – ließ Fabian Grimm den Jagdschein machen.

Früher war Fabian Grimm ein zu 100 Prozent überzeugter Vegetarier. Bei einem Hofurlaub bei Freunden mit Schafzucht begann er, sich wieder mit Fleisch und für die Herkunft und Produktion von Lebensmitteln zu interessieren. Und erkannte, wer Nahrungsmittel herstellt, beeinflusst die Umwelt. Dann doch lieber ehrliche und regionale Ernährung mit Tieren, die ihre Bedürfnisse und Instinkte in Freiheit ausleben konnten – das ist heute die Philosophie des Jägers und »Wild-Foodbloggers«. In seinem Buch schreibt er spannend vom Verhalten und Lebensraum der Tiere und gibt Antworten auf wichtige Fragen zur Fleischqualität, Küchenpraxis und dem Einkauf von Wild. Dazu stellt Grimm 50 einfach umsetzbare Rezepte für jedes Teilstück von Reh-, Dam- und Schwarzwild, Stockente und Feldhase vor. Dazu viele Zutaten aus dem Wald wie Pilze, Beeren und Kräuter, z.B. Brombeerchutney zu Steaks von der Rehkeule oder Damwildbraten mit Austernpilzen.



Fabian Grimm: Grimms Wildkochbuch. Ehrlich – regional – saisonal, Ulmer 2020, 224 Seiten, gebunden, 30 Euro.



ESSEN OHNE PANIK

Ein Buch über Geschmack und Esskultur, über das Innenleben von Lebensmitteln, eine Lanze für die gesellschaftliche Restvernunft am Tisch jenseits ideologischer Beißkrämpfe und Hysterien.

Der Titel des Buchs hat zwei Bedeutungen. Mensch kann »einfach« essen, ohne viel Chichi und Getöse. Aber: Mensch kann auch einfach drauflos essen, ohne sich ständig Gedanken zu machen über Nährstoffe, Acrylamid, Glyphosat und andere multiple Sorgenbringer. Mensch kann dem Ernährungswahn einfach mal mit der Aus-Taste begegnen. Alleinstellungsmerkmal des Autors ist die naturwissenschaftliche Sichtweise, ohne Zynismus und Besserwisseri, mit jahrzehntelanger Erfahrung als Ernährungsexperte. Das Buch hat zwei Tonlagen: Vilgis kann mit analytischer Präzision die Materie des Essens sachlich erklären bis zum Molekül. Kernsatz: »Alle blicken aufs Essen, aber kaum jemand hinein.« Er kann aber auch loswettern – gegen Billigfleisch und Industriefraß, gegen Fleischersatzburger und Schadstoffpanik. Es ist auch ein historisches Buch über Esskulturen vom Neolithikum bis heute. Die begleitenden Rezepte sind einzigartig. Einfach lesen! Manfred Kriener

Thomas A. Vilgis: Einfach essen! Über den Ernährungswahn in unseren Köpfen, Hirzel 2020, 292 Seiten, gebunden, 26 Euro.

FELD-WIRTSCHAFT

Im Genussführer von Slow Food wird das Restaurant »Feld-Wirtschaft« schon länger empfohlen. Jetzt gibt es ein Buch darüber mit Einblicken in den Garten, die Küche und natürlich Rezepten.



W. Schmid, H. Schläiß, E. Neubronner:
Das Feld. Die Wirtschaft. Der Koch.
Besuch bei einem Optimisten auf der Schwäbischen Alb, Helmut Schläiß Verlag 2020, 180 Seiten, gebunden, 39,90 Euro.

FRIEDENSKÜCHE

Wie es einem Koch gelingen kann, in Krisengebieten Afrikas und Lateinamerikas – ausgerüstet nur mit Rezepten und Kochlöffeln – erfolgreich für den Frieden zu arbeiten, erzählt David Höner.

Dies ist die autobiografische Geschichte eines gelernten Kochs, Journalisten und unbeeinträchtigten Idealisten, der auszog, um an verschiedenen Krisenherden dieser Welt durch gemeinsames Kochen, Essen und Feiern zwischen verfeindeten Konfliktparteien praktische Friedensarbeit zu leisten. »Cuisine sans frontières«

heißt sein Projekt. Spannend wie ein guter Krimi liest sich, wie er dabei selbst in Gefahr gerät, weil er mit seinem Engagement multinationalen Konzernen in die Quere kommt, die, unterstützt z.B. durch korrupte Politiker, die Lebensgrundlagen indigener Völker zerstören. So hart Höner bisweilen mit staatlicher oder auch kirchlicher »Entwicklungshilfe« ins Gericht geht, so selbstkritisch bekennt er sich auch zu Fehlern und Irrtümern. Das macht sein Buch glaubwürdig. Mutmachend am Ende ist seine Aufzählung von Initiativen, die unsere Welt ein Stück besser und gerechter machen können. Dazu gehört für Höner auch Slow Food.

Thomas Großmann

David Höner: Kochen ist Politik.
Warum ich in den Dschungel gehen musste, um Rezepte für den Frieden zu finden, Westend 2019, 256 Seiten, gebunden, 24 Euro.

zait - Olivenöl

Exklusive Olivenöle aus

Italien, Spanien, Griechenland und Portugal

Olivenölkultur seit 2001



Verkostung & Verkauf:
67269 Grünstadt, Bleichgraben 7
Mittwoch und Freitag 15 - 18 Uhr
Samstag 10 - 13 Uhr

www.zait.de

EINE ANDERE ART,
OLIVENÖL ZU HANDELN

transparent
günstig
zeitgemäß

