

Sigrid E. Bosmann, Maria Frühwald

Öle und Fette

Schmackhafte und gesunde
Nahrungsmittel

Inhalt

Einleitung	1
Gute und schlechte Fette?	2
Zum Aufbau dieses Buches	3
 I. Grundlagen und Definitionen	
 Feste und flüssige Fette	5
 Chemische Zusammensetzung der Fette	6
Triglyceride	6
Fettsäuren	7
Gesättigte Fettsäuren	7
Ungesättigte Fettsäuren	8
Essentielle Fettsäuren	10
 Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	12
Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren	12
Das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren	12
Einzelne Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren	14
Fischöle und pflanzliche Alternativen	15
 II. Ernährungsempfehlungen	
 Fettverzehr in Deutschland	17
Weniger und ausgewählte Fette	17
Tierische und pflanzliche Fette	19

Die Vollwert-Ernährung	21
Allgemeine Empfehlungen	21
Ein vollwertiger Ernährungsplan	22
Nüsse und Ölsaaten	24

III. Pflanzliche Öle für die warme und die kalte Küche

Gesunde Öle – auch für die warme Küche	27
Erdnussöl	27
Kokosöl	29
Maiskeimöl	31
Olivenöl	33
Palmöl	35
Sojaöl	37

Besondere Öle – nur für die kalte Küche	39
Distelöl	39
Hanföl	41
Kürbiskernöl	43
Leinöl	45
Rapsöl	47
Sesamöl	49
Sonnenblumenöl	51
Traubenkernöl	53
Walnussöl	55
Seltene Öle	57

Streichfette	58
Butter	58
Margarine	58
Fette für die heiße Küche	60
Die richtigen Fette und Öle zum Braten	60
Maximale Temperaturen	60
Zur Herstellung von Speiseölen	61
Kaltpressung	61
Heißpressung und Raffination	62
IV. Heilsame Öle – Spannendes aus der Forschung	
Arteriosklerose und Herz-Kreislaufferkrankungen	66
Rheumatische Erkrankungen	68
Demenz	69
V. Rezepte und Anwendungen	
Rezepte für die Küche	71
Dinkelgrieß-Apfelbrei	71
Feigenmus mit Walnüssen	72
Mandelaufstrich mit Obst	72
Quarkspeise mit Leinöl nach Dr. Johanna Budwig	73
Überlebensbrot	73
Kräuterquark mit Leinöl	74

Rotes Pesto	74
Petersilienpesto	75
Salatsoße	75
Gomasio (Sesamsalz)	76
Rezepte für die äußere Anwendung	77
Ölziehen (Ukraine)	77
Rapsölmassage	78
Kokosöl für Haut und Haare	78
Olivenöl-Salzpeeling	79
Leinöl gegen raue Hände	80
Literatur	81
Wissenschaftliche Literatur	81
Quellen für die Rezepte	83
Die Autorinnen	85

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren

Die mehrfach ungesättigten, essentiellen Fettsäuren werden in zwei größere Gruppen unterteilt: die Omega-6- und die Omega-3-Fettsäuren. Omega-6-Fettsäuren kommen in tierischen Nahrungsmitteln (Fleisch, Ei, Milchprodukte) und in Pflanzenölen (Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeimöl) vor. Omega-3-Fettsäuren sind hauptsächlich in fettem Seefisch (Lachs, Makrele, Hering) und in hochwertigen Pflanzenölen (Leinöl, Walnussöl) enthalten.

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren haben unterschiedliche Aufgaben und Eigenschaften: Vereinfacht gesagt wirken Omega-6-Fettsäuren z.B. eher entzündungsfördernd, während Omega-3-Fettsäuren Entzündungen auflösen. Omega-6-Fettsäuren sind wichtig für das Wachstum, die Wundheilung oder zur Infektionsabwehr, Omega-3-Fettsäuren halten die Gefäßwände elastisch, das Blut flüssig und regulieren positiv den Cholesterinspiegel im Blut.

Das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren

Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren sind eine Art Gegenspieler. Damit sie ihre Wirkungen optimal, das heißt gesundheitsfördernd, entfalten können, muss man sie in einem bestimmten Verhältnis zueinander aufnehmen. Der Quotient Omega-6-/Omega-3 sollte ungefähr 5:1 sein, also in etwa viermal so viel Omega-6- wie Omega-3-Fettsäuren. Manche Experten empfehlen sogar einen Quotienten von 3:1.

Einen günstigen Omega-6-/Omega-3-Quotienten haben Leinöl, Hanföl, Rapsöl und Walnussöl.

Leider konsumieren wir durch unsere Ernährungsgewohnheiten mit stark verarbeiteten Lebensmitteln und viel Fleisch- und Wurstwaren typischerweise zehn- bis zwanzigmal mehr Omega-6-Fettsäuren als Omega-3-Fettsäuren – mit erheblichen Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Ein Ungleichgewicht fördert Entzündungsreaktionen im Körper, was z. B. die Gelenke angreift und rheumatische Beschwerden fördert. Bei jungen Menschen mag das noch keine spürbaren Auswirkungen haben, aber bei älteren Menschen ist das fatal, denn mit zunehmendem Alter nehmen auch die entzündlichen Botenstoffe im Stoffwechsel zu, was eine Art chronisches Entzündungsmilieu im Körper erzeugt und die Entwicklung typischer Alterskrankheiten fördert. Gerade für den älter werdenden Menschen ist also ein optimaler Omega-6-/Omega-3-Quotient sehr wichtig.

Auch bei einer gesundheitsbewussten Ernährung tritt bei uns westlichen Menschen in der Regel kein Mangel an Omega-6-Fettsäuren auf. Um den Quotienten zu verbessern, sollte also die Menge an Omega-3-Fettsäuren erhöht werden.

Omega-3-Fettsäuren in relevanten Mengen liefern Leinöl, Hanföl, Walnussöl und Rapsöl und vor allem fetter Fisch – Lebensmittel also, die normalerweise selten auf dem Speiseplan stehen.

III. Pflanzliche Öle für die warme und die kalte Küche

Viele pflanzliche Öle haben einen ausgeprägten Eigengeschmack – hier scheiden sich die Geister. Man sollte, vor allem für die tägliche Küche, ein Öl wählen, das dem individuellen Geschmack entspricht. Es lohnt sich auch, ein Basisöl wie z. B. Oliven- oder Rapsöl zu nehmen und mit den exotischeren Ölen zu kombinieren.

Da die meisten pflanzlichen Öle reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind, sollten sie nicht erhitzt werden.

Manche Öle, z. B. Olivenöl oder Erdnussöl, sind einigermaßen hitzestabil, können also prinzipiell erwärmt werden. In den folgenden Pflanzenöl-Porträts unterscheiden wir zwischen Ölen, die auch erwärmt werden können und solchen, die nicht erwärmt werden dürfen.

Bitte beachten Sie, dass native Öle durch die Hitze ihre gesundheitlich sinnvollen Eigenschaften verlieren, denn Hitze zerstört zahlreiche Vitamine und sekundäre Pflanzenwirkstoffe, verändert den Geschmack und vieles mehr.

Native Öle werden schonend hergestellt und sind daher relativ hochpreisig – ein weiterer Grund, sie nicht durch Braten und Dünsten wirkungsarm zu machen.

Öle sollten nach Anbruch der Flaschen **kühl, dunkel und dicht verschlossen** aufbewahrt werden, um Oxidationsprozesse zu minimieren.

Im Bioladen gibt es spezielle Bratöle, meist eine Mischung aus Sonnenblumen-, Raps- und Olivenölen, die durch eine besondere Züchtung einen hohen Ölsäureanteil haben und bis 200 °C erhitzbar sind.

Auch Kokosöl und Palmöl sind aufgrund ihres hohen Anteils an gesättigten Fettsäuren hitzestabil.