

WISSENSWERTES ÜBER ÖLE UND FETTE

Allgemein

Öle sind bei Raumtemperatur flüssig, Fette sind fest. Fette sind vor allem tierischen Ursprungs (Schweinefett, Butter, Fischtran), Öle dagegen stammen hauptsächlich aus Pflanzensamen (Raps, Sonnenblumen) oder Pflanzenfrüchten (Oliven). Ausnahmen davon sind Fischöle sowie Kokos- und Palmfett.

Eigenschaften

Öle und Fette bestehen hauptsächlich aus verschiedenen Fettsäuren. Deren Anteile, auch Fettsäuremuster genannt, sind massgebend für die Eigenschaften. Es existieren kurzkettige Fettsäuren (vor allem in tierischen Fetten), sowie langkettige Fettsäuren (vor allem in Ölen). Weiter unterscheidet man gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Die gesättigten Fettsäuren sind stabiler und haltbarer, die ungesättigten in der Regel etwas gesünder, aber eingeschränkt in der Haltbarkeit.

Neue Pflanzenzüchtungen (HOLL-Raps, HO-Sonnenblumen) mit einem hohen Ölsäuregehalt verbessern die Hitzestabilität.

Optimierte Eigenschaften werden oft auch durch industrielle Methoden erreicht (Fetthärtung bei Margarine oder Fraktionierung).

Hitzestabilität

Diese ist hauptsächlich vom Fettsäuremuster abhängig. Umso tiefer der Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, desto besser die Hitzestabilität. Zur Herstellung von Frittierölen, welche mehrfach hoch erhitzt werden, kommen ölsäurereiche Sorten (Holl-Raps, High Oleic Sonnenblumen) zum Einsatz. Umso höher die Erhitzung, desto mehr Vitamine gehen verloren. Zum Andünsten und Anbraten können allerdings auch kaltgepresste Öle verwendet werden.

Fettbegleitstoffe

Lecithine sind hauptsächlich in kaltgepressten Ölen zu finden und sind wichtig für den körpereigenen Fettstoffwechsel.

Carotinoide sind ebenfalls in kaltgepressten Ölen vorhanden und übernehmen in unserem Körper wichtige Schutzfunktionen (Antioxidantien).

Cholesterine sind nur in tierischen Fetten zu finden. Der Grossteil der Cholesterine produziert der Körper selber, da diese wichtig für den Zellaufbau sind.

Transfettsäuren entstehen vor allem bei industrieller Fetthärtung. Es gibt aber auch natürlich vorkommende Transfettsäuren. Ihnen wird ein negativer Einfluss nachgesagt.

Herstellung

Tierische Fette werden mittels Schmelzung, Öle vorwiegend durch Pressung der Samen gewonnen. Kleine Betriebe setzen eher auf eine schonende Kaltpressung (ohne Erhitzung der Samen, nach CH-Recht unter 50 Grad C), welche aber mit einer tieferen Ölausbeute einhergeht.

Grössere Ölmühlen arbeiten für eine maximale Ausbeute mit einer Heisspressung (gegen 100 Grad C). Im Ausland gibt es zudem Extraktionswerke, welche mit Lösungsmitteln die letzten Tropfen Öl aus dem Samen herausholen. Unter solchen Verfahren leidet die Ölqualität, besonders Vitamine und Fettbegleitstoffe.

Raffination

Die meisten Speiseöle werden raffiniert. Das heisst, dass nach der Pressung das Rohöl entschleimt, entsäuert, gebleicht und geschmacklich neutralisiert wird. Oft erfolgt dies mithilfe von Wasserdampf. Dadurch verliert das Öl seinen arttypischen Charakter und vor allem auch viele Vitamine und wertvolle Fettbegleitstoffe wie Lecithine und Carotinoide.

Gesundheit

Neben den Fettbegleitstoffen sind die fettlöslichen Vitamine (A,D,E,K) wichtig für unseren Körper. Diese sind vermehrt in kaltgepressten Ölen vorhanden. Weiter sind die Omega-3-Fettsäuren lebensnotwendig für unseren Körper, insbesondere für Herz und Hirn. Rapsöl hat einen Anteil von rund 8 % von den wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Olivenöl hat weniger als 1 % davon.

Nachhaltigkeit

In der Regel erreichen regional produzierte Öle und Fette die besten Werte in Sachen Nachhaltigkeit. Raps und vor allem Sonnenblumen sind Kulturen, die mit wenig Pflanzenschutz auskommen. Bio-Saaten werden zwar sehr schonend produziert, dagegen sind die Erträge oft noch tief.

Haltbarkeit

Umso schonender die Herstellung, desto besser ist die Haltbarkeit. Für unsere kaltgepressten Öle garantieren wir eine Mindesthaltbarkeit von einem Jahr. Falls abgelaufene Öle keine geschmacklichen Fehler aufweisen, können diese weiterhin verwendet werden.

Fazit

Unsere kaltgepressten Öle erfüllen in Sache Geschmack, Gesundheit und Ökologie höchste Ansprüche!