

#### Fette und Öle

Mit einem Energiegehalt von 9 kcal pro Gramm dienen Nahrungsfette dem Organismus vor allem als Energielieferant und Energiespeicher. Gleichzeitig sind sie Träger von Aroma- und Geschmacksstoffen sowie der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Insgesamt sollte täglich nicht mehr als 30 – 35 % Fett bzw. 60 – 80g zugeführt werden. Dabei sollte der Anteil der gesättigten Fettsäuren maximal 10 % betragen. Gesättigte Fettsäuren werden hauptsächlich in Form von tierischen Lebensmitteln wie Fleisch und Fleischwaren sowie Milch und Milchprodukten aufgenommen und bewirken nachweislich einen Anstieg der LDL-Cholesterolkonzentration im Blut. Der Anteil der trans-Fettsäuren sollte auf weniger als 1 % der Nahrungsenergie begrenzt werden. Trans-Fettsäuren entstehen vor allem bei der industriellen Härtung von Speisefetten, sind in geringer Menge jedoch auch im Milchfett enthalten. Sie bewirken einen Anstieg des „schlechten“ LDL-Cholesterols sowie einen Abfall des „guten“ HDL-Cholesterols und haben somit einen noch negativeren Effekt auf die Plasma-Cholesterolkonzentration als die gesättigten Fettsäuren. Einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren beeinflussen den Cholesterolgehalt positiv. Zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren gehören die essentiellen Fettsäuren Linolsäure (n-6) und  $\alpha$ -Linolensäure (n-3). Diese kann unser Körper nicht selbst herstellen, deshalb müssen wir sie über die Nahrung aufnehmen. Laut den D-A-CH-Referenzwerten soll ihr Verhältnis (n-6:n-3) weniger als 5:1 betragen. Wichtige Lieferanten der ungesättigten Fettsäuren sind pflanzliche Fette und Öle. Die tägliche Zufuhr an Cholesteroll sollte 300 mg nicht übersteigen. Nahrungsquelle für Cholesteroll sind fettreiche tierische Lebensmittel. Insbesondere Innereien, Schalentiere sowie die Haut von Tieren sind reich an diesem Steroid.

Im Rahmen einer gesunden Ernährung ist es allgemein empfehlenswert einen hohen Fettverzehr zu senken. Gleichzeitig gilt es vor allem die Zufuhr an gesättigten und trans-Fettsäuren zu verringern sowie den Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu steigern. Vor diesem Hintergrund werden im Folgenden verschiedene Öle vorgestellt, die zur Speisenzubereitung geeignet sind.



#### Fette und Öle in der Vollwert-Küche



##### **Distelöl, nativ, kaltgepresst**

ist reich an der essentiellen Linolsäure (Gehalt: 60-80 %). Aufgrund seiner geringen Hitzebeständigkeit, ist es vor allem zu frischer Kost geeignet. Distelöl sollte jedoch nicht zu häufig und nur in kleinen Mengen verwendet werden.

##### **Kürbiskernöl**

ist im Hinblick auf die Fettsäurezusammensetzung vergleichbar mit Rapsöl. Verbraucher müssen jedoch mehr dafür bezahlen. Charakteristisch ist der intensive Eigengeschmack des Kürbiskernöls, daher passt es geschmacklich sehr gut zu Frischkost und Salaten.

##### **Leinöl, nativ, kaltgepresst**

besteht zu 30 bis 60 % aus der essentiellen n-3 Fettsäure alpha-Linolensäure. Als ungesättigtes Öl wird es schnell ranzig. Daher sind die Aufbewahrung des Öls im Kühlschrank sowie sein möglichst rascher Verbrauch empfehlenswert. Leinöl eignet sich vor allem für Frischkost, insbesondere in Kombination mit weiteren Ölen oder kann als sog. „Budwig-Creme“ (Quark-Leinöl-Creme) verzehrt werden.





#### **Olivenöl, nativ, kaltgepresst**

hat einen sehr hohen Gehalt an der einfach ungesättigten Ölsäure (bis zu 85 %) und kann daher mäßiger Hitze ausgesetzt werden. Bei Temperaturen unter 10 °C wie z.B. im Kühlschrank wird es fest. Mit seinem besonderen Aroma eignet sich Olivenöl ausgezeichnet für die Frischkost und ist fester Bestandteil der mediterranen Küche.

#### **Rapsöl/Rapskernöl, nativ, kaltgepresst**

ist reich an Ölsäure (ca. 60 %) und enthält ca. 10 % der ernährungsphysiologisch wertvollen alpha-Linolensäure. Es ist somit im Rahmen einer gesunden Ernährung sehr empfehlenswert. Rapsöl ist nur mäßig erhitzenbar und zeichnet sich durch seinen nussigen Geschmack aus

#### **Sesamöl, nativ, kaltgepresst**

enthält je ca. 30 % Linol- und Ölsäure. Es schmeckt sehr mild bis neutral und kann für die Frischkost oder zum Andünsten verwendet werden.



#### **Sojaöl, nativ, kaltgepresst**

besteht zu 45 % aus ungesättigten Fettsäuren, insbesondere alpha-Linolensäure. Es ist daher aus ernährungsphysiologischer Sicht ein wertvolles Öl, im Geschmack jedoch relativ neutral.



#### **Sonnenblumenöl, nativ, kaltgepresst**

zeichnet sich aus durch sein mild-nussiges Aroma und ist zum Kochen sehr beliebt. Es sollte jedoch nicht zu hoch erhitzt werden. Sonnenblumenöl weist einen besonders hohen Gehalt (ca. 90 %) an ungesättigten Fettsäuren auf, davon zwei Drittel Linolsäure.

#### **Albaöl**

ist eine Rapsölzubereitung aus Schweden mit Buttergeschmack. Es ist sowohl als Salatöl und Brotaufstrich als auch zum Braten und Backen geeignet. Zum Teil wird das Butteraroma jedoch auch synthetisch erzeugt. Kaltgepresstes, natives Öl ist laut den Ergebnissen einer Marktrecherche nicht erhältlich.

#### **Walnussöl, nativ, kaltgepresst**



ist reich an ungesättigten Fettsäuren. Der Gehalt an der essentiellen alpha-Linolensäure liegt bei 13 %. Walnussöl besitzt ein nussig-herbes Aroma, sollte nicht zu hoch erhitzt werden und ist nur relativ kurz haltbar.



#### **Erdnussöl, nativ, kaltgepresst**

ist im Vergleich zu anderen Ölen deutlich hitzestabiler und kann somit nicht nur als Salatöl, sondern auch für Wok-Gerichte, zum Frittieren sowie Braten eingesetzt werden. Charakteristisch sind die hellgelbe Farbe und das nussige Aroma des Öls. Auch Erdnussöl besteht zum Großteil aus ungesättigten Fettsäuren.

#### **Palmöl**



enthält vorwiegend gesättigte Fettsäuren, der Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren hingegen ist gering. Es ist daher aus gesundheitlichen Gründen weniger empfehlenswert. Allerdings ist das Palmöl sehr beständig gegenüber Hitze und Oxidation und somit auch zum Kochen, Braten sowie Frittieren sehr gut geeignet.