

Gesunde Öle für die Küche

Auch in dieser HERZBLICK-Ausgabe möchten wir wieder einen Beitrag zur „Herzgesunden Küche“ aufnehmen. Eine gesunde Ernährung kann äußerst positive Auswirkungen auf die Herzgesundheit haben und trägt generell zu einer gesunden Lebensweise bei. In diesem Beitrag finden Sie neben wertvollen Informationen über die Vielfalt und den Gebrauch gesunder Öle auch zwei tolle Rezepte zum Nachkochen – viel Freude beim Ausprobieren!

Von Gerald Wüchner

Speiseöle werden schon sehr lange von uns Menschen verwendet. Es gibt Hinweise, dass schon um 1200 v. Chr. in Theben ein schneckenartiges Gebäck in Öl gebacken wurde. Seither haben sich Herstellung und Vielfalt der Öle ständig weiterentwickelt und verfeinert. Heute haben wir eine unüberschaubare Auswahl an Herstellern, Produkten und Qualitäten, die es dem Verbraucher schwermachen, den Überblick zu behalten. Dieser Beitrag soll Ihnen dabei helfen, etwas mehr Klarheit und Wissen für den Einkauf und die Verwendung von Ölen zu erlangen.

Olivenöl – der Saft des Lebens seit der Antike

Dem Mythos nach war der Olivenbaum ein Geschenk der Göttin Athene, die Göttin der Weisheit, an die Bewohner von Athen. In einem Wettstreit mit Poseidon, dem Gott aller Meere, um die Vorherrschaft in der Stadt, war der Olivenbaum das Siegesgeschenk an die Bevölkerung. Die Menschen hatten nun Öl für Lampen und zum Kochen.

Der Olivenbaum und sein Öl ist aus der Küche der Mittelmeerländer seit Jahrtausenden nicht mehr wegzudenken. Auch hierzulande erfreut sich Olivenöl immer größerer Beliebtheit. Die gesunden Inhaltsstoffe des Öls sind hinlänglich untersucht und deren gesundheitliche Wirkung auf uns Menschen durch zahlreiche Studien bestätigt. So helfen die einfach ungesättigten Fettsäuren des Öls, unsere Blutbahnen frei und elastisch zu halten. Weitere gesundheitliche Wirkungen von Olivenöl:

- **Es ist protektiv wirksam gegen Krebs- und Herzerkrankungen**
- **Es senkt unerwünschtes LDL-Cholesterin und verbessert das Verhältnis zwischen LDL- und HDL-Cholesterin**
- **Es führt zur Senkung des Blutdrucks**
- **Es hat eine positive Wirkung auf den Fettstoffwechsel**
- **Es verringert die Gefahr von Diabetes**
- **Es beugt Arteriosklerose-Erkrankungen vor.**

Natives Olivenöl extra

Kalt gepresstes Olivenöl mit einem Anteil an freien Fettsäuren, von max. 0,8 g pro 100 g Öl

Olivenöl

Mischung aus raffiniertem und nativem Olivenöl mit einem Anteil an freien Fettsäuren von max. 1 g pro 100 g Öl

Natives Olivenöl

Kalt gepresstes Olivenöl mit einem Anteil an freien Fettsäuren, von max. 2 g pro 100 g Öl



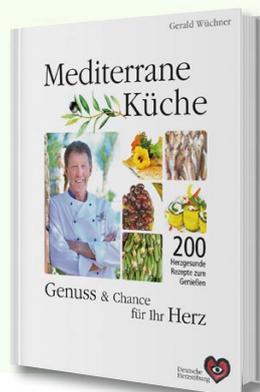
„Mediterrane Küche“ Das Kochbuch der Deutschen Herzstiftung e.v.

Sie möchten herzgesund genießen?

Das Kochbuch „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“ der Deutschen Herzstiftung unterstützt mit über 200 mediterranen Rezepten Ihre herzgesunde Ernährung.

Die Rezepte des 280-Seiten starken Koch- und Ernährungsbuchs sind von Gerald Wüchner zusammengestellt. Der Koch war lange Zeit im In- und Ausland in der Spitzengastronomie tätig. **Bestellen Sie die 2019 neu erschienene Auflage des Kochbuchs für 23,- € plus Versandkosten.**

Mehr Informationen zu Rezepten für ein starkes Herz finden Sie hier!



Die Qualität von Olivenöl kann man im Wesentlichen in drei Gruppen einteilen. Diese Qualitätsstufen haben Gültigkeit für alle Länder der Europäischen Union.

Rapsöl

Die heute angebauten Rapsorten liefern ein sehr gutes Speiseöl für verschiedene Verwendungen. Angeboten wird Rapsöl heute in zwei Verarbeitungsformen. Die mengenmäßig bedeutendste Sorte ist das „feine Rapsöl“, das oft im Lebensmittelhandel angeboten wird. Eine Spezialität ist das „kaltgepresste Rapsöl“, dieses wird in erster Linie regional hergestellt und ist in der Regel auf Bauernmärkten, in Reformhäusern oder Feinkostgeschäften erhältlich.

Herstellung von feinem Rapsöl

Feines Rapsöl wird mit Hilfe einer Schneckenpresse gewonnen. Vor dem Pressen werden die Samenkörner gereinigt, zerkleinert und erwärmt, um eine bessere Ölausbeute zu erzielen. Das gewonnene Rapsöl wird mit verschiedenen Verfahren gereinigt, um Geschmacks-, Geruchs-

Merkmale von feinem Rapsöl
neutraler Geschmack,
hellgelbe Farbe, hochohitbar bis
210° C, z. B. zum Braten und Frittieren,
bis zu 4 Jahren haltbar

und Farbstoffe zu entfernen. Das Ergebnis: ein hellgelbes, klares, geruchs- und geschmacksneutrales Öl. Der Gehalt an wertvollen Fettsäuren verändert sich während des Herstellungsprozesses nicht.

Herstellung von kaltgepresstem Rapsöl

Zunächst wird die Rapssaat getrocknet und ungeschält gepresst. Dabei wird darauf geachtet, dass nur wenig Reibungswärme entsteht und sich die Rapssaat und das daraus gewonnene Öl kaum er-

Merkmale von kaltgepresstem Rapsöl
nussiger Geschmack, bernsteingelbe
Farbe, sollte nicht erhitzt werden,
vorwiegend für die kalte Küche
verwendbar, bis zu 1 Jahr haltbar

wärmt. Es entsteht ein kaltgepresstes Öl. Das so gewonnene Öl wird nun mehrfach gefiltert und abgefüllt. Die Bezeichnung „nativ“ ist bei diesem Öl auch auf dem Etikett aufgedruckt und somit für den Verbraucher leicht erkennbar.

Oliven- und Rapsöl in der Küche

- Kaufen Sie immer nur die Menge Öl ein, die Sie in drei Monaten verbrauchen können.
- Beim Olivenöl empfehle ich Ihnen die beste Qualität, nämlich natives Olivenöl extra zu kaufen.
- Beim Rapsöl können Sie kaltgepresstes Öl für Salate und kalte Gerichte verwenden. Falls Sie für ein Gericht das Öl hoch erhitzen müssen, verwenden Sie besser feines Rapsöl.
- Lagern Sie die Öle in dunklen Flaschen oder Kanistern luftdicht und kühl. Olivenöl ist bis zu 18 Monaten haltbar.
- Sie können mildes Olivenöl zum leichten Braten verwenden, harmonisches, fruchtiges für Salate, kalte Speisen und Gemüse.
- Verrühren Sie Olivenöl und Zitronensaft zu einer kalten Soße für Fisch und Fleisch.
- Beim Braten oder Dünsten immer zuerst das Kochgeschirr erhitzen, dann das jeweilige Öl zugeben und sofort das Gargut dazugeben.
- Kein Öl darf den Rauchpunkt erreichen
- Sie können Öle mit verschiedenen Kräutern und Aromen wie Zitronenschale, Knoblauch oder Pfefferkörnern geschmacklich verändern.

Noch ein Tipp zum Schluss

Sparen Sie beim Olivenöl und Rapsöl nicht an der Qualität, sie sind zwar etwas teurer als normale oder raffinierte Pflanzenöle, aber Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

Neben Olivenöl und Rapsöl gibt es noch weitere wertvolle Pflanzenöle für die Küche. Es sind zwar keine Öle, die für alle Garmachungsarten verwendbar sind, dennoch sind sie eine Ergänzung in Ihrer Geschmacksvielfalt für viele Gerichte. Nachfolgend finden Sie eine Aufstellung von hervorragenden Ölen mit Hinweisen auf deren Verwendung.

Walnussöl

Ein Öl, das sich für alle Blattsalate und Sprossen eignet. Walnussöl harmoniert auch besonders gut mit Himbeeressig. Das Öl sollte nicht zum Braten eingesetzt werden.

Haselnussöl

Dieses Öl mit seinem nussigen Geschmack passt zu allen Blattsalaten, aber auch für Kuchen und Desserts. Es sollte nicht erhitzt werden. Das Öl kann sehr gut mit fruchtigen Essigen kombiniert werden.

Arganöl

Das Öl wird aus den Mandeln der Früchte des Arganbaumes gewonnen. Es eignet sich zu herzhaften Salaten und orientalischen Speisen. In Verbindung mit Honig Balsam Essig ergibt sich ein besonderes Aroma.

Leinöl

Leinöl wird aus der Leinsaat gewonnen und ist reich an α -Linolensäure. Es sollte kühl und dunkel gelagert werden und innerhalb von 4 Wochen aufgebraucht sein. Es passt gut zu deftiger Rohkost oder Pellkartoffeln mit Quark.

Kürbiskernöl

Das Öl wird aus den Kernen des Ölkürbis gepresst. Es sollte nicht erhitzt werden. Es verfeinert Müsli, kann für Salatdressings verwendet werden und harmoniert gut mit fruchtigen Essigen. Gebratenes Gemüse für Antipasti, mariniert mit Kürbiskernöl und Balsamessig ist ein besonderer Genuss.

Weizenkeimöl

Das Öl mit seinem getreideartigen Geschmack eignet sich gut für Rohkost, Blattsalate oder Gemüsesalate. Kann auch prima mit Fruchtesig kombiniert werden.

Pistazienöl

Ein edles und feines Öl, das zu vielen Salaten und Fischgerichten passt. Besonders gut harmoniert Pistazienöl mit Himbeeressig. Mit seinem leicht süßlichen Geschmack eignet sich das Öl auch gut für Desserts.

Gegrillter Mittelmeersalat mit Basilikum, Pinienkernen und Saganaki

„Saganaki“ kann aus verschiedenen Käsesorten wie Schafs- oder Ziegenkäse zubereitet werden. Meist wird er in einer Eihülle gebacken und mit Zitrone serviert. Der Begriff „Saganaki“ kommt von einem Pfännchen mit zwei Henkeln, welches genauso genannt wird. Untenstehend ein Rezept, das zusammen mit dem Salat auch ein Hauptgericht sein kann.

Zutaten:

400 g rote und gelbe Minipaprika
2 Stück Fenchel
2 Stück rote Zwiebeln
1 Stück Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin
2 EL geröstete Pinienkerne
200 g Feta
2 Stück Eier
1 Bund Basilikum
natives Olivenöl extra, Salz, Pfeffer aus der Mühle
roter Balsamessig, Kürbiskernöl, etwas Mehl



Zubereitung:

Paprikaschoten halbieren und entkernen. Fenchel in Segmente schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch ebenfalls schälen. Das Gemüse mit dem Knoblauch auf ein Backblech geben, mit Olivenöl beträufeln, würzen mit Salz und Pfeffer und unter dem Grill des Backofens hellbraun rösten. Kurz vor Ende der Garzeit den Rosmarin zum Gemüse geben. Anschließend das noch warme Gemüse mit Essig und etwas Kürbiskernöl marinieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Feta in vier gleiche Stücke teilen, zuerst im Mehl, dann im Ei wenden und im Öl knusprig ausbacken. Das Basilikum zupfen und unter das Gemüse mischen. Zum Schluss das Grillgemüse auf einem Teller anrichten, den Saganaki darauf setzen und mit den Pinienkernen bestreuen.

Mein Tipp:

Falls Sie keine Minipaprika bekommen, können Sie auch normale Paprika verwenden oder servieren Sie eine Vollkornstange zu diesem Gericht.

Petersilienpesto mit Sonnenblumenkernen

Zutaten für ca. 200 ml Pesto:

2 Handvoll Blattpetersilie
50 g Sonnenblumenkerne
100 ml natives Olivenöl extra
1 TL frisch geriebener Parmesan
½ Stück Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Petersilie, Knoblauch und Olivenöl in ein Mixerglas geben und grob pürieren, anschließend die Sonnenblumenkerne zugeben und bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Zum Schluss den geriebenen Parmesan, Salz und Pfeffer unterrühren.

Das Pesto hält sich im Kühlschrank 4 - 6 Wochen ohne Qualitätsverlust. Beachten Sie jedoch meinen Tipp!

Mein Tipp:

Falls Sie Ihr Pesto aufheben möchten, geben Sie keinen Knoblauch, keinen Parmesan und kein Salz zum Pesto. Beim Lagern würde das Aroma vom Parmesan und vom Knoblauch leiden, das Salz würde das Pesto grau werden lassen. Geben Sie diese Zutaten dann immer frisch zu Ihrem jeweiligen Gericht, für das Sie das Pesto benötigen.

