

# Alles in Öl



**Neben Kohlenhydraten gelten Fette als Dickmacher schlechthin. Ein Vorurteil, das sich hartnäckig hält und dabei außer Acht lässt, dass ohne Fett eine gesunde Ernährung nicht möglich ist. Besonders Öle spielen dabei eine wichtige Rolle. Denn sie bieten nicht nur wichtige Bausteine für den Stoffwechsel, sondern bringen mit ihren Aromen auch Pfiff in die Küche. Hochwertige Speise-Öle sind sogar für die Hautpflege geeignet.**

Fett ist nicht nur ein wichtiger Energieträger. Der Körper braucht es auch, um die Vitamine A, D, E und K aufnehmen zu können. Dabei gibt es bei den Fetten Unterschiede: Während der menschliche Körper gesättigte Fettsäuren selbst herstellen kann, muss er ungesättigte über die Nahrung zu sich nehmen. Speiseöle sind dafür sehr gute Lieferanten. „Aber je höher der Anteil an ungesättigten

Fettsäuren ist, umso schneller kann das Öl oxidieren“, sagt Anne Jantzen, Ernährungsberaterin im SuperBioMarkt Mönchengladbach. Geschmack und Qualität verändern sich dann. Lein-, Traubenkern-, Distel- und Walnussöl haben einen sehr hohen Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren. „Leinöl zum Beispiel wird schnell bitter, wenn die Flasche geöffnet wurde“, erklärt die Expertin. Sie rät deshalb dazu, solche Sorten in kleinen Mengeneinheiten zu kaufen und entsprechend schnell zu verbrauchen.

Verwenden sollte man ausschließlich kalt gepresste Öle. Dabei werden die Saaten oder Früchte mechanisch ausgepresst, ohne sie unnötig zu erhitzen. Das so gewonnene Produkt wird direkt abgefüllt. „Diese Öle eignen sich nur bedingt zum Kochen, am besten gibt man sie nach dem Garen zu den Gerichten dazu“, sagt Anne Jantzen. So bleiben nicht nur wertvolle Nähr- und Vitalstoffe im Öl erhalten, sondern auch der charakteristische Geschmack.

**Olivenöl** ist besonders reich an einfach ungesättigten Fettsäuren. Es wird aus der ganzen Frucht gepresst, die in verschiedenen Ländern und Anbaugebieten produziert wird. Entsprechend weit gestreut sind seine Geschmacksnuancen. Olivenöl enthält viel Vitamin E. Außerdem wirkt es befeuchtend und aufbauend auf die Haut.

**Sonnenblumenöl** hat ebenfalls einen sehr hohen Vitamin-E-Gehalt sowie einen großen Anteil ungesättigter Fettsäuren

und zeichnet sich durch seine goldgelbe Farbe aus. In der Küche ist es vielseitig verwendbar: Sowohl in Salaten als auch in gekochten Speisen wird es gerne verwendet.

**Leinöl** gibt es zwar schon lange in der Küche, durch den Vegan-Trend aber ist es gerade besonders populär. Es hat einen würzigen Geschmack. Für die Ernährung ist es deshalb so wertvoll, weil es einen sehr hohen Anteil an Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) aufweist. Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und haben einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System.

**Kokosöl** ist zwar reich an Laurinsäure, die zu den gesättigten Fettsäuren gehört. In der Küche macht es aber vor allem seine Eigenschaft, sehr hohe Temperaturen vertragen zu können, wertvoll. So ist Kokosfett auch zum Braten und Frittieren geeignet. Es ist leicht verdaulich und deshalb für den Organismus gut bekömmlich. Zudem kann es als beruhigende Hautpflege verwendet werden.

*Garnet Manecke*

## TIPP

Die Leinpflanze, aus der Leinöl gewonnen wird, ist eine der ältesten Kulturpflanzen in Europa. Das aus ihr gewonnene Öl gibt Pellkartoffeln mit Quark eine fein-nussige Geschmacksnote.

## Bio in Ihrer Nähe

Ihr SuperBioMarkt in Mönchengladbach

Lüpertzender Straße 112  
41061 Mönchengladbach

Mo - Fr: 8.00 - 19.00 Uhr  
Sa: 8.00 - 18.00 Uhr



[www.superbiomarkt.com](http://www.superbiomarkt.com)



Besuchen Sie uns und entdecken Sie die große Vielfalt unseres Bio-Sortiments:

Ob frisches Obst und Gemüse aus der Region, erstklassige Weine oder hautverträgliche Naturkosmetik – wir bieten alles, was Ihr Bio-Herz begehrt.