

Reha-Zentrum Passauer Wolf

Lust auf einen Ölwechsel?

Speiseöle und Speisefette spielen in der täglichen Ernährung des Menschen eine wichtige Rolle als Zutat bei der Zubereitung von Salaten, als Streichfette und beim Kochen und Backen. Welche Öle und Fette geeignet sind, ist nicht nur eine ernährungsphysiologische und gesundheitliche Frage, sondern auch ein wichtiger Punkt, was den Geschmack und die küchentechnischen Eigenschaften anbelangt.

Die Auswahl an Fetten und Ölen ist groß, und es fällt einem nicht leicht, das richtige Fett für den richtigen Zweck zu finden. Unterschiede gibt es zwischen den warm gepressten und kalt gepressten (nativen) Ölen. Bei der Warmpressung wird mit Hilfe von Wärme und Lösungsmitteln das Öl aus dem Rohstoff herausgelöst, wodurch diese herauslösenden Substanzen durch ein aufwendiges Reinigungsverfahren wieder entfernt werden müssen. Der Gehalt an Betakarotin und Vitamin E wird enorm gesenkt, und der Eigengeschmack und der Geruch dieses Öls nehmen

ab und neutralisieren sich. Kalt gepresste Öle werden ohne Erhitzung und chemische Zusätze auf rein mechanische Art und Weise hergestellt. Dies macht sich auch im Preis bemerkbar, da die Ausbeute wesentlich geringer ist. Der Eigengeschmack und die wertvollen Inhaltsstoffe bleiben jedoch weitestgehend erhalten.

Diese hochwertigen, kalt gepressten Öle – wie **Distel-, Lein-, Trauben-, Walnuss und Kürbiskernöl** – sollten nicht erhitzt werden. Das unverwechselbare Aroma jedes dieser Öle eignet sich vorzüglich für Salate und kalte Speisen.



Kalt gepresstes **Sonnenblumenöl** hat einen sehr hohen, kalt gepresstes **Weizenkeimöl** den höchsten Vitamin-E-Gehalt aller Pflanzenöle. Auch diese beiden sollten mit Vorzug in der kalten Küche eingesetzt werden.

Olivenöl eignet sich des Geschmacks wegen hervorragend sowohl für die kalte Küche, kann aber auch (je nach Qualitätsstufe) erhitzt werden, wobei sich dabei das Aroma verändert. Zum Braten, Frittieren und Schmoren sind Öle und Fette mit einem geringen Gehalt an mehr-

fach ungesättigten Fettsäuren geeignet, wie zum Beispiel **Rapsöl** und **Sojaöl**. Zu bedenken wäre hierbei allerdings, dass der überwiegende Anbau an Soja weltweit aus gentechnisch veränderten Samen besteht.

Den höchsten Gesundheitswert unter den Ölen haben jene, die einen hohen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren haben. Sie senken den Cholesterinspiegel und schützen mit dem antioxidativen Vitamin E vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

WAS MAN UNBEDINGT BEDENKEN SOLL!

Native, kalt gepresste Öle unterscheiden sich von den heiß gepressten, raffinierten Speiseölen auch durch ihre Lagerfähigkeit. Kalt gepresste Öle haben eine kürzere Haltbarkeit, und es wird empfohlen, diese in kleinen Mengen zu erwerben, lichtgeschützt und kühl zu lagern,

nach dem Öffnen im Kühlschrank zu verstauen und innerhalb von 8 Wochen aufzubrauchen. Bei diesen Temperaturen von 6 bis 10 °C kann das Öl zwar fest werden oder ausflocken, doch dies schadet der Qualität nicht und wird bei Zimmertemperatur rasch wieder flüssig.

Margarine, die aus Öl gewonnen wird, wurde lange Zeit als das gesündere Streichfett hochgepriesen, da sie auch frei an dem zur Entstehung von Arteriosklerose beitragendem Cholesterin ist. Heute weiß man jedoch, dass die in der Margarine enthaltenen Transfettsäuren (von denen Butter nur sehr wenig enthält) sich genauso negativ auf den Cholesterinspiegel auswirken. Nicht alle Margarinesorten sind gleich. Margarine mit „ungehärteten Fetten“ ist frei von Transfettsäuren und in diesem Fall zu bevorzugen.

Elisabeth Wirth, Diätassistentin

Herzlich willkommen im Hotel Summerhof



Gesundheit tanken und sich einmal so richtig erholen – dafür bietet das Hotel Summerhof ideale Bedingungen. Unser Komforthotel ist über einen Bademantelgang direkt mit der Wohlfühltherme verbunden und liegt ruhig im Herzen des Kurortes Bad Griesbach-Therme. Halbpension mit Wahlmenü möglich, kein EZ- oder Saisonzuschlag, Sauna/Sanarium kostenfrei. Gerne schicken wir Ihnen unseren Hotelprospekt mit Pauschalangeboten zu.

Thermalbadstraße 6
94086 Bad Griesbach-Therme
Telefon 08532 – 27 3737
rezeption@hotel-summerhof.de
www.hotel-summerhof.de

Direkt an der Wohlfühltherme
Summerhof
Bad Griesbach-Therme

