

WEGWEISER durch die Welt der Öle

Jeder, der sich mit gesunder Ernährung beschäftigt, befindet sich auch auf der Suche nach einem guten Speiseöl. Dabei ist die Auswahl mittlerweile sehr groß, sie reicht vom neutralen Tafelöl bis zum feinsten kalt gepressten geschmackvollen Nussöl. Doch welche Fette sind tatsächlich gesund und welche sollten wir nur in Maßen zu uns nehmen?

Für die tägliche Aufnahme von Fetten gibt es einen ganz klaren Favoriten: das pflanzliche Öl. Denn Pflanzenöle haben eine für den menschlichen Organismus vorteilhaftere Zusammensetzung als tierische Fette. Die pflanzlichen Öle werden in einer Ölmühle durch Pressung oder Extrahieren ölhaltiger Früchte, Samen und Kerne gewonnen. Grundsätzlich gibt es zwei Arten von Speiseölen: raffinierte (warm gepresste) und native (kalt gepresste).

FETTE sind
LEBENSWICHTIG für uns

Es gibt keinen Zweifel: Wir brauchen Fett, denn es ist der Hauptenergielieferant für unseren Körper und wird als Baustoff von allen Zellen benötigt. Im Körperinneren schützt es als Baufett wie ein Polster unsere inneren Organe, z. B. die Nieren. Direkt unter der Haut bewahrt es uns als Schutzschicht davor, auszukühlen oder auszutrocknen. Ohne Fett kann der Mensch tatsächlich nicht überleben. Und den-



Hochwertige kalt gepresste Speiseöle sind gesund und veredeln Gerichte mit feinen Aromen

noch genießt Fett keinen guten Ruf, denn es gilt als Ursache für Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar von Dickdarmkrebs. Doch wie fast immer in Ernährungsfragen entscheiden die Menge, die Qualität und

ZU DEN WAHREN WUNDERWAFFEN
GEGEN HERZINFARKT UND SCHLAGANFALL
ZÄHLEN DIE DREIFACH
UNGESÄTTIGTEN OMEGA-3-FETTSÄUREN.

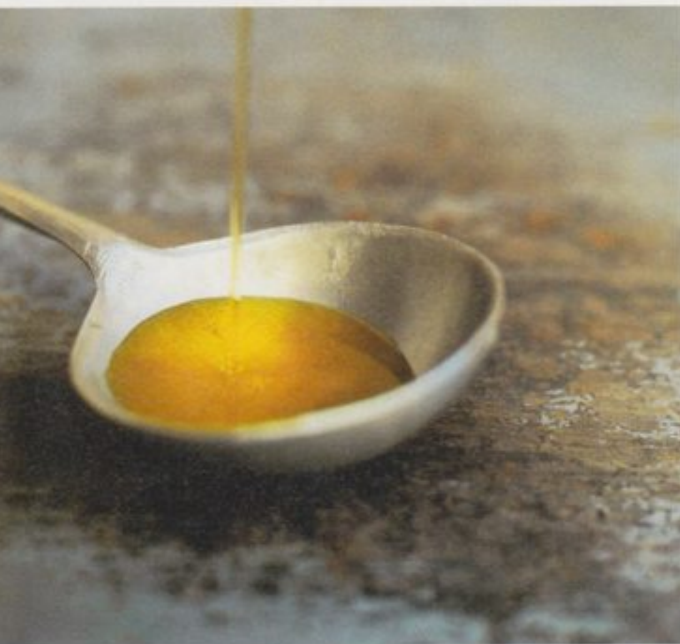
auch die Herkunft darüber, ob etwas gesund oder schädlich ist. Auch bei Fett ist es entscheidend, ob es aus pflanzlichen oder tierischen Quellen stammt.

Essenzielle FETTSÄUREN

Während tierische Fette vor allem sogenannte gesättigte Fettsäuren enthalten, bestehen pflanzliche Öle vorwiegend aus ungesättigten Fettsäuren, insbesondere den essenziellen, mehrfach ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Aufgrund fehlender Enzyme können sie vom Körper nicht selbst hergestellt werden und müssen über die Nahrung zuge-

führt werden. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind wesentliche Bestandteile der Membranen aller Körperzellen, wo sie u. a. für die Elastizität der Zellen verantwortlich sind. Zu den als wahre Wunderwaffe gegen Herzinfarkt und Schlaganfall bekannten dreifach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren zählen die Alpha-Linolensäure, die Eicosapentaensäure (EPA) sowie die Docosahexaensäure (DHA). Die ausschließlich in pflanzlichen Ölen vorkommende Alpha-Linolensäure ist entzündungshemmend und wirkt sich positiv auf den Blutdruck und das Cholesterin aus. EPA und DHA können nur dann vom Körper selbst hergestellt werden, wenn die Ausgangssubstanz Alpha-Linolensäure in ausreichender Menge zur Verfügung steht. EPA und DHA können auch direkt über den Verzehr von fettreichem Seefisch, wie z. B. Hering, Lachs und Makrele oder in Form von Fischölkapseln aufgenommen werden, wobei man aber die starke Kontamination mit Schwermetallen (gerade im Fall von fettreichem Fisch) sowie das Problem der gnadenlosen Überfischung der Meere im Blick haben sollte. Da Fisch die Fettsäuren EPA und DHA allein aufgrund der von ihm aufgenommenen Mikroalgen (Phytoplankton) enthält, können diese Fettsäuren auch in Form von pflanzlichen Omega-3-Algen-Kapseln ergänzt werden.

• **Was das Multitalent Omega-3 alles kann**
Omega-3-Fettsäuren senken die Blutfette (Triglyceride), halten die Blutgefäße elastisch, sorgen für eine bessere Fließkraft des Blutes und wirken so vorbeugend gegen Arteriosklerose, koronare Herzkrankheit, Herzrhythmusstörungen und Herzinfarkt. Sie wirken sich positiv auf die kognitiven Fähigkeiten, also auf Intelligenz und Lernen aus, und stärken das Immunsystem. Außerdem bieten sie Schutz vor Diabetes und haben einen günstigen Einfluss auf die entzündlichen Prozesse bei Allergien, Rheuma, Psoriasis, Neurodermitis, Multipler Sklerose und chronischen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn. Außerdem sollen Omega-3-Fettsäuren eine Schutzwirkung gegen Alzheimer, Depressionen und ADHS sowie positive Auswirkungen in der



Omega-3-Fettsäuren besitzen viele positive Eigenschaften und sorgen z. B. für eine optimale Fließkraft des Blutes

*Goldschatz: natives
Olivenöl ist ein
wertvolles Anti-
Aging-Mittel*



Krebsprävention haben, da sie die Sauerstoffversorgung in den Körperzellen verbessern. Omega-3-Fettsäuren sind schon im Babyalter von besonderer Bedeutung, weil die Entwicklung von Gehirn, Netzhaut und Immunsystem nur durch eine entsprechende Versorgung mit diesen essenziellen Fettsäuren gewährleistet ist.

• Die Funktion der Omega-6-Fettsäure

Die Omega-6-Fettsäuren gehören ebenfalls zu den essenziellen, also lebensnotwendigen Fettsäuren. Sie sind jedoch nur in Maßen positiv für den Organismus: Grund dafür ist zum einen, dass sie als „direkte Gegenspieler“ der Omega-3-Fettsäuren deren Wirkung aufheben und zum anderen, dass sie teilweise in die entzündungsfördernde Arachidonsäure umgewandelt werden. Zu den Omega-6-Fettsäuren gehört z. B. die Linolsäure, die als wichtiger Bestandteil jeder Zellmembran in allen pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln enthalten ist. Ein Zuviel an Linolsäure wird jedoch vom Organismus in Arachidonsäure umgewandelt, die im Übermaß stark entzündungsfördernd wirkt und als Auslöser vieler Zivilisationserkrankungen, wie Allergien, Arteriosklerose, entzündlichen Gelenkerkrankungen oder Krebs, gilt.

• Omega-3 und Omega-6-Fettsäure:

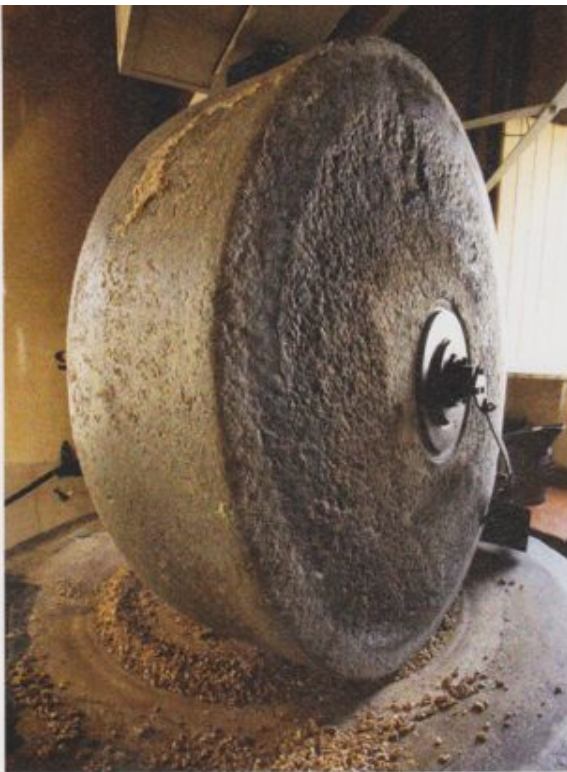
Auf das richtige Verhältnis kommt es an!

Häufig ist immer noch von den „gesunden ungesättigten Fettsäuren“ die Rede, wobei dabei

oft kein Unterschied zwischen den Omega-3- und den heutzutage im Übermaß aufgenommenen Omega-6-Fettsäuren gemacht wird. Viele der bekannten Zivilisationskrankheiten und einige Krebserkrankungen wie Brust- und Dickdarmkrebs werden mit diesem Ungleichgewicht in Zusammenhang gebracht. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ist ein Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 von 5 zu 1 empfehlenswert, nicht wenige Experten tendieren sogar zu einem Verhältnis von 2 zu 1. Da die Omega-6-Fettsäuren auch u. a. in rotem Fleisch und tierischen Fetten – und damit auch in Milchprodukten enthalten sind, ist in Europa eine Ernährung auf der Basis von 20 zu 1 üblich – also 20-mal mehr Omega-6- als Omega-3-Fettsäuren –, in den USA sogar im Verhältnis bis 50 zu 1. Omega-6-Fettsäuren im Übermaß fördern Entzündungen, während Omega-3-Fettsäuren Entzündungsreaktionen hemmen! Ein besonders günstiges Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren unter den Speiseölen besitzen das Leinöl und das Olivenöl.

ÖLSÄURE senkt den CHOLESTERINSPIEGEL

Die guten einfach ungesättigten Fettsäuren kommen vor allem in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor und haben eine den mehrfach ungesättigten Fettsäuren vergleichbare positive



Kalt gepresste Speiseöle haben einen hohen Anteil von ungesättigten Fettsäuren, die Zivilisationskrankheiten verhindern ...

Wirkung auf den Cholesterinspiegel. Der wichtigste Vertreter der einfach ungesättigten Fettsäuren ist die Ölsäure, sie ist eine Omega-9-Fettsäure und vermag das schlechte LDL-Cholesterin, das wesentlich zur Entstehung von Arteriosklerose beiträgt, sowie den Gesamtcholesterinwert zu senken, während der Gehalt an gutem HDL-Cholesterin unbeeinflusst bleibt oder sogar erhöht werden kann. Daneben verringert die Ölsäure auch den Einbau von gesättigten Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren in die Zellmembranen, was eine Zunahme der Elastizität der Gefäße sowie der Geschmeidigkeit der Haut bewirkt. Ölsäure schützt die Gefäße und senkt das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko, aktuelle Studien belegen auch deren schützende Wirkung im Zusammenhang mit Brustkrebs und Colitis ulcerosa. Reich an Ölsäure sind vor allem Olivenöl mit 70 bis 75 Prozent und Rapsöl mit 50 bis 60 Prozent.

Auf eine **KÜHLE** und **DUNKLE** **LAGERUNG** ACHTEN!

Um die hochwertigen kaltgepressten Öle zu gewinnen, werden die Samen, Kerne oder



... und besitzen durch die sorgsame Pressung und Filterung ein typisches Aroma sowie einen hohen Vitamin-E-Anteil

Früchte gereinigt und ohne Wärmezufuhr von außen sorgsam gepresst und gefiltert. Diese Öle werden nur einer leichten Dampfwasche unterzogen, so dass alle Inhaltsstoffe und der typische Geschmack weitgehend erhalten bleiben. Die meisten kaltgepressten Öle sollten nicht stark oder gar nicht erhitzt werden. Raffinierte Öle dagegen werden bei hohen Temperaturen und unter Zusatz von chemischen Lösungsmitteln gepresst. Die durch die hohen Temperaturen entstandenen schädlichen Substanzen werden durch ein anschließendes Reinigungsverfahren zwar wieder entfernt, dabei gehen aber wichtige Inhaltsstoffe verloren, u. a. das als Radikalfänger so bedeutungsvolle Vitamin E. Allerdings sind raffinierte Öle sehr hitzestabil.

Geröstete Öle haben ein besonders starkes Eigenaroma, weshalb der Geschmack intensiver ist als bei nativem Öl. Geröstet wird z. B. das Arganöl, Haselnussöl, Mandelöl, Kürbiskernöl, Sesamöl oder Walnussöl.

Wenn mehrfach ungesättigte Fettsäuren instabil werden und oxidieren (mit Sauerstoff reagieren), bilden sich krebserregende freie Radikale und es kommt dadurch zu einer echten Gesundheitsgefahr. Je höher der Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren im Öl, des-

to mehr Vitamin E ist zum Schutz vor der Bildung freier Radikalen notwendig. Pflanzenöle haben von Natur aus den höchsten Gehalt an Vitamin E. Eine zu lange oder falsche Lagerung oder auch Fehler während der Produktion zerstören das Vitamin E, das Öl wird ranzig, und es entstehen krebserregende freie Radikale. Deshalb sollte unbedingt auch auf eine besonders schonende Herstellung (Bio-Qualität) und einen raschen Verbrauch geachtet werden. Die Ölfaschen sollten stets gut verschlossen gehalten und bei Temperaturen um 12 bis 18°C gelagert werden.

TRANS-FETTE mit hohem GESUNDHEITSRISIKO

Pflanzliche Fette sind von Natur aus flüssig. Will man sie z. B. als Brotaufstrich, wie Margarine, verwenden, müssen sie industriell gehärtet werden. Durch die industrielle Härtung von Pflanzenölen entstehen die sogenannten Trans-Fettsäuren, auch Trans-Fette genannt, die sich vor allem in Frittierfetten, Backwaren, Fastfood, Keksen, Kuchen, Chips und Mikrowellen-Popcorn befinden. Das Fett erhält durch die Härtung nicht nur eine andere Konsistenz, sondern ist auch länger haltbar. Doch die entstandenen Trans-Fette sind selbst bei Körpertemperatur noch fest und können so größeren Schaden anrichten als gesättigte tierische Fette. Die klebrigen, festen Fettmoleküle verstopfen Blutbahnen und Zellwände – der cholesterinsteigernde Effekt sowie ein Zusammenhang zwischen Trans-Fetten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind eindeutig belegt. Die künstlichen Trans-Fette, die in dieser Form nicht in der Natur vorkommen, werden vom Körper als artfremd erkannt, verursachen Gefäßablagerungen und werden in weiterer Folge als schwer umwandelbares De-

potfett im Gewebe gespeichert. Sehr bedenklich ist die Tatsache, dass gerade Kinder mit ihrer Vorliebe für Pizza, Burger & Co besonders große Mengen an Trans-Fettsäuren zu sich nehmen!

Speiseöl unbedingt

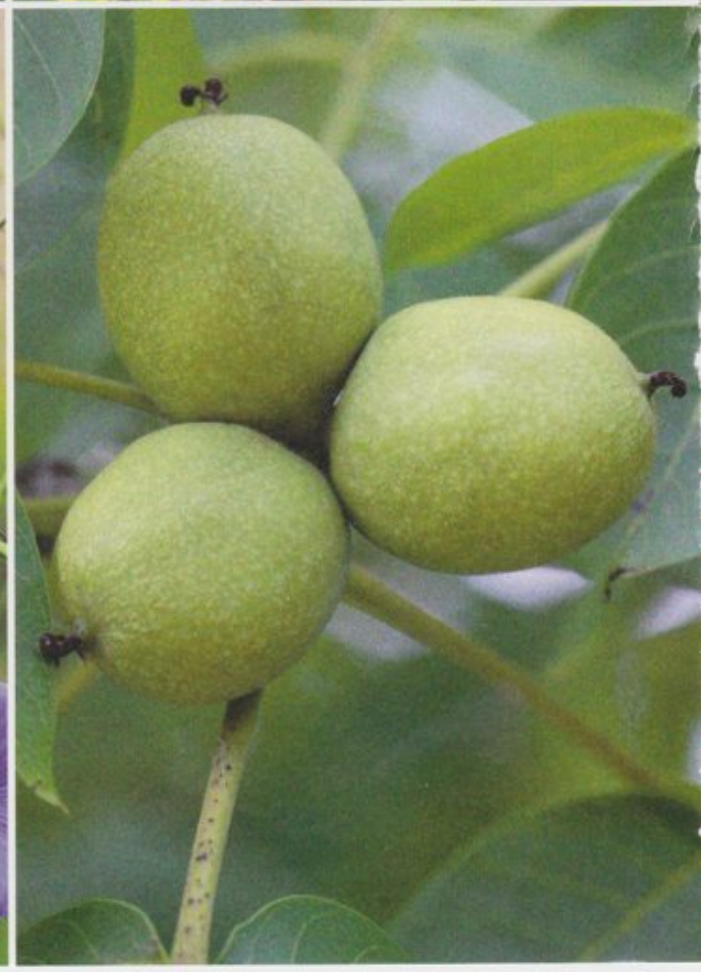
RICHTIG ERHITZEN

Achtung: Nicht nur beim Härten, auch beim Erhitzen von Pflanzenölen mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Fettbegleitstoffen wie Vitaminen, Aroma- und Farbstoffen können Trans-Fettsäuren entstehen! Daher ist es besonders wichtig, beim Erhitzen den Rauchpunkt zu beachten, d. h. die niedrigste Temperatur, bei der erhitztes Öl Rauch entwickelt. Je mehr kurzkettige und freie Fettsäuren ein Öl enthält, umso schlechter eignet es sich zum Erhitzen. Je höher der Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren (wie die Ölsäure in Oliven- und Rapsöl) oder der Anteil an gesättigten Fettsäuren (z. B. bei Kokosfett), desto hitzestabiler ist das Öl. Wird Öl mehrmals erhitzt (z. B. beim Frittieren), so nimmt der Anteil an ungesunden freien Fettsäuren zu, die leicht oxidieren.

Kalt gepresstes Öl sollte gar nicht erhitzt werden. Diese Regel gilt mit zwei Ausnahmen: Oliven- und Rapsöl können schonend erhitzt werden, natives Rapsöl bis zu 140°C, natives Olivenöl bis zu 180°C. Achten Sie darauf, diese Temperaturen nicht zu überschreiten. Ein empfehlenswertes Bratöl ist Kokosöl, dessen Rauchpunkt bei 194°C liegt.

Um die Temperatur nicht zu stark ansteigen zu lassen, empfiehlt es sich, nach dem vorsichtigen Anbraten etwas Wasser in die Pfanne zu geben, die Speise zu dünsten und das hochwertige Öl erst nach dem Kochvorgang dazugeben.

UM DIE HOCHWERTIGEN KALT GEPRESSTEN ÖLE ZU GEWINNEN,
WERDEN DIE SAMEN, KERNE ODER FRÜCHTE GEREINIGT UND OHNE
WÄRMEZUFUHR VON AUSSEN SORGSAM GEPRESST UND GEFILTERT.



Distelöl: Ergiebiger Vitamin-E-Spender

Das aus den Samenkernen der Färberdistel gewonnene Öl enthält etwa 90 Prozent ungesättigte Fettsäuren und hat mit etwa 75 Prozent den höchsten Linolsäuregehalt aller Pflanzenöle. Es enthält viel Vitamin E und sollte nur für die kalte Küche verwendet werden.

Erdnussöl: Milder Geschmack für asiatische Gerichte

Das Speiseöl enthält den gesunden Pflanzenwirkstoff Resveratrol, der als Antioxidans freie Radikale beseitigt und vor Herzgefäßerkrankungen schützt. Die Fettsäurezusammensetzung ist stark abhängig vom Anbaugebiet der verwendeten Erdnüsse, weshalb der Ölsäureanteil von etwa 35 bis 70 Prozent variieren kann. Erdnussöl findet vor allem in der asiatischen Wok-Küche Verwendung, der Rauchpunkt liegt bei 160°C.

Hanföl: Eines der wertvollsten Speiseöle

Die im Hanfsamen enthaltene Gamma-Linolsäure (ca. 3 Prozent) macht das Hanföl so besonders, weil es als einziges Speiseöl die wertvolle Omega-6-Fettsäure enthält, Gamma-Linolsäure ist sonst nur in der Muttermilch sowie in Borretsch- und Nachtkerzenöl enthalten, die jedoch nicht als Speiseöle genutzt werden. Normalerweise übernimmt der Körper selbst die Bildung von Gamma-Linolsäure aus Linolsäure, oft ist diese Funktion aber durch einseitige Ernährung, Stress, hohen Alkoholkonsum, manchmal auch im Alter gestört. Die in allen Körperzellen und besonders hoch konzentriert im Gehirn und den Nervenzellen enthaltene Gamma-Linolsäure ist für die Behandlung von Hautkrankheiten von größter Bedeutung, weil sie entzündlichen Hautveränderungen entgegenwirkt, Neurodermitis-Patienten verfügen über erniedrigte Gamma-Linolsäure-Spiegel. Außerdem normalisiert sie den Wasserverlust über die Haut. Auch bei rheumatischer Arthritis, dem prämenstruellen Syndrom und bei Wechseljahresbeschwerden ist die Wirksamkeit von Gamma-Linolsäure eindeutig belegt. Hanföl zeichnet sich zudem besonders durch seine optimale Fettsäurezusammensetzung aus.



In den Samen und Kernen stecken essenzielle Nährstoffe und Antioxidanzien

Omega-6 und Omega-3 stehen sich in einem optimalen 3:1-Verhältnis gegenüber. Daneben enthält Hanföl auch reichlich Phytosterine, die das Cholesterin senken.

Kürbiskernöl: Steirische Spezialität mit Nussgeschmack

Diesem Speiseöl wird schon seit Langem eine besonders positive Wirkung im Zusammenhang mit Blasen- und Prostataleiden zugeschrieben. Eine neuere Studie belegt auch die höchste Schutzwirkung aller untersuchten Speiseöle vor freien Radikalen. Beim Fettsäuremuster schneidet Kürbiskernöl allerdings nicht so gut ab, da es mit ca. 50 Prozent relativ viel Linolsäure, hingegen Alpha-Linolen-säure nur in Spuren enthält. Kürbiskernöl ist besonders lichtempfindlich und sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Leinöl: Mit dominant-würzigem Geschmack

Es hat mit etwa 55 Prozent den höchsten Gehalt aller Speiseöle an Omega-3-Fettsäuren. Das aus Leinsamen – dem reifen Samen des Flachses – gewonnene Öl enthält daneben viele wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, allen voran die Lignane. Das sind pflanzliche Hormone, denen eine Anti-Krebs-Wirkung zugesprochen wird. Durch den hohen Gehalt an

Große Vielfalt: jedes kalt
gepresste Öl hat andere
Eigenschaften



Steirisches Kürbiskernöl hat ein besonders fein-nussiges Aroma

Erdnussöl ist hervorragend
zum Braten geeignet



Omega-3-Fettsäuren hat Leinöl einen positiven Einfluss auf fast alle Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen. Es hemmt die entzündlichen Prozesse z. B. bei Rheuma, Neurodermitis oder Darmerkrankungen, steigert die Lern- und Konzentrationsfähigkeit, senkt die Neigung zu Depressionen und Hyperaktivität. Zudem verbessert es die Sauerstoffversorgung der Zellen und damit des Zellstoffwechsels, was dem Wachstum von Tumoren entgegenwirkt. Leinöl verringert das herzfarktfördernde LDL-Cholesterin – ein Esslöffel Leinöl täglich hat die gleiche Wirkung wie Cholesterinsenker. Außerdem macht es die Blutgefäße elastischer, weshalb es auch den Blutdruck senkt.

Die ungesättigten Fettsäuren machen das Öl allerdings sehr empfindlich gegen Sauerstoff, Licht und Wärme, daher muss es unbedingt im Kühlschrank gelagert und rasch verbraucht werden. Auch vor dem Öffnen sollte auf die Lagerung im Kühlregal geachtet werden. Leinöl darf keinesfalls erhitzt werden, sollte also immer erst nach dem Kochen oder für Salate und Rohkost verwendet werden.

Olivenöl: Ein mediterranes Kulturgut

Das Öl hat mit etwa 70 Prozent einen besonders hohen Gehalt an der gesundheitsfördernden Ölsäure. Die Omega-9-Fettsäure ist der wichtigste Vertreter der einfach ungesättigten Fettsäuren und zeichnet sich vor allem durch ihre besondere Schutzwirkung auf Herz und Kreislauf aus. Aufgrund des Schutzes der Körperzellen vor oxidativem Stress, der entsteht, wenn die freien Radikale im Körper nicht mehr ausreichend durch Antioxidanzien abgefangen werden können, wird Olivenöl eine Anti-Krebs-Wirkung zugeschrieben. Nach

neuesten Erkenntnissen wirkt sich Olivenöl auch positiv auf den Blutzuckerspiegel aus. Das in der anthroposophischen Medizin als „Öl der Mitte“ oder „Grünes Gold“ bezeichnete Speiseöl verbessert die Elastizität der Gefäße, die Kommunikation der Nervenzellen und die Geschmeidigkeit der Haut.

Kalt gepresstes Olivenöl ist unter den Bezeichnungen „Natives Olivenöl“ oder „Natives Olivenöl Extra“ im Handel. Letzteres (italienisch auch „extra vergine“ genannt) ist ein durch schonende Kaltpressung aus erster Pressung ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnenes Öl, das die meisten gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe enthält. Durch seinen hohen Gehalt an Antioxidanzien und Vitamin E ist das Native Olivenöl Extra auch ein bemerkenswertes Anti-Aging-Mittel.

Rapsöl: Speiseöl mit rasanter Karriere

Einst nur als Brenn- und Schmierstoff verwendet, rückte die medizinische Forschung es Ende der 1980er-Jahre ins Rampenlicht. Und heute, keine zwanzig Jahre später, preisen Ernährungswissenschaftler das Rapsöl als Volksmedizin. Rapsöl wird aus dem Samen der Rapspflanze gewonnen und enthält mit 50 bis 60 Prozent beinahe so viel Ölsäure wie Olivenöl. Der hohe Gehalt an dem wichtigsten antioxidativen Schutzstoff Vitamin E – ein Esslöffel Rapsöl deckt bis zu 37 Prozent des Tagesbedarfs – bewahrt das Öl vor der Oxidation und die Körperzellen vor krebsauslösenden freien Sauerstoffradikalen. Vitamin E schützt also vor Krebs und Arteriosklerose, dient daneben zum Sauerstofftransport für die roten Blutkörperchen, repariert das Gewebe und verlangsamt den Alterungsprozess der Haut. Das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3 fällt bei Rapsöl mit 2 zu 1 sehr günstig aus, sogar besser als bei Olivenöl.

Sesamöl: Nie erhitzen und sparsam dosieren

Das Speiseöl wird aus den weißen und schwarzen Samen der Sesampflanze hergestellt und ist in einer hellen sowie einer dunklen, sehr geschmacksintensiven, gerösteten Variante im Handel. Das wegen der außerordentlichen Geschmacksintensität am besten

nur sparsam zu verwendende dunkle Öl dient eher als Würze und sollte nicht erhitzt werden, weil sonst ein Großteil der wertvollen Inhaltsstoffe (Phytoöstrogene, Magnesium, Lezithin) sowie der typische Geschmack verloren gehen. Das helle, aus den naturbelassenen Samen gewonnene, geschmacksneutrale Öl ist vor allem in der asiatischen und orientalischen Küche sehr beliebt.

Sojaöl: Optimal gegen Stress

Das Öl hat mit 1,5 bis 2,5 Prozent den höchsten Lezithingehalt aller Speiseöle, was es zur idealen Nerven- und Gehirnnahrung für stressgeplagte Menschen macht.

Sonnenblumenöl: Spezielle Variante zum Braten

Das altbekannte Sonnenblumenöl ist durch seinen hohen Linolsäure-Anteil von ca. 60 Prozent nicht so wertvoll wie lange angenommen. Kalt gepresstes Sonnenblumenöl darf nicht erhitzt werden, High Oleic Sonnenblumenöl aus speziellen Sonnenblumensorten hingegen ist zum Braten ideal.

Traubenkernöl: Mit vielen Antioxidanzien

Das aus Weintrauben gewonnene Öl zeichnet sich durch seinen hohen Gehalt an Vitamin E aus. Die Fettsäurezusammensetzung ist mit 68 Prozent Omega-6 und nur einem Prozent Omega-3 hingegen nicht so gut.

Walnussöl: Nahrung für Nerven und Gehirn

Das Walnussöl hat den höchsten Omega-3-Gehalt aller Nussöle, es enthält viel Lezithin und Vitamine der B-Gruppe, insbesondere B6. Vitamin B6 ist für den Schutz von Nervenzellen notwendig, weshalb Walnüsse als Hirnnahrung gelten. Da Walnussöl rasch verdirbt, sollte man immer nur geringe Mengen davon kaufen, es kühl und dunkel lagern und rasch verbrauchen.

Claudia Dörfler

Bildquellen: S. 12 docstock, mauritiusimages, arcoimages, S. 13 Antje Plewinski/stockfood, S. 14 Ida Akiko/stockfood, S. 15 gettyimages, S. 16 Frank Bichon/stockfood, PHILIPPE BENOIST/LOOK AT SCIENCES/SPL/Agentur Focus, S. 18 Mauritiusimages/Westend61, S. 19/20 mauritiusimages, masterfile, docstock