

Pflanzenöle nehmen einen immer wichtigeren Platz in unserer Ernährung ein. Das ist sehr erfreulich, denn ein **hochwertiges Pflanzenöl ist wie ein Lebenselixier für Deine Gesundheit**. Ein gutes Pflanzenöl enthält wichtige Fettsäuren, wertvolle Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die den Stoffwechsel positiv beeinflussen. Wie aber erkennst Du nun „gutes Pflanzenöl“? Und was ist der Unterschied zwischen kaltgepresst, nativ und raffiniert?

Pflanzenöle werden aus ölhaltigen Nüssen, Samen oder Früchten gewonnen. Öl ist quasi der Mutterkuchen der Pflanze. Damit nährt und schützt sie ihre Keimlinge. Die Kraft und Energie, die im Pflanzenöl steckt, können wir für unsere Gesundheit nutzen. **Zur Ölgewinnung gibt es verschiedene Herstellungsverfahren, die maßgeblich über die Qualität des Öles entscheiden.**

Was bedeutet „kaltgepresst“

Als Faustregel gilt: je schonender der Rohstoff gepresst wird, umso mehr gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe bleiben im Öl erhalten und desto hochwertiger ist das gewonnene Öl. Bei der Kaltpressung erfolgt **die Ölgewinnung rein mechanisch durch eine Ölpressen ohne externe Wärmezufuhr**. Durch den Druck und die Reibung der Presse entsteht beim Pressvorgang Wärme, mitunter bis zu 150° C. Dieser Vorgang ist die **„Kaltpressung“ bei bis zu ca. 150° C**. Dabei wird zwar die Öl-Ausbeute erhöht, allerdings kommt es bereits zu Beeinträchtigungen in der Qualität des Öles. Bei der **Kaltpressung bis zu 60° C** ist die Menge des gewonnenen Öls geringer, dafür aber qualitativ hochwertiger. So bleiben Fettbegleitstoffe, wie Aromen erhalten. Erst ab Temperaturen von 150° C können sich ungesättigte Fettsäuren in gesundheitsschädliche Transfettsäuren umwandeln. Diese Temperaturen werden beim mechanischen Pressen normalerweise nie erreicht.

Je empfindlicher der Rohstoff ist, aus dem das Öl gewonnen wird, desto schonender sollte dessen Herstellung sein. Daher bietet sich für die Samenöle, die meist einen sehr hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren besitzen (wie z.B. Leinöl, Hanföl, Schwarzkümmelöl) ein Spezialverfahren an, **wie das Omega-Safe-Verfahren**. Die Samen werden unter Ausschluss von Licht, Sauerstoff und unter ständiger Kühlung gepresst. Nur so bleiben die äußerst wertvollen, komplexen Substanzen (Fettbegleitstoffe wie Farbstoffe, Vitamine, Aromen uvm.) in einem Samenöl bestehen und können für den Erhalt unserer Gesundheit einen unschätzbaren Beitrag leisten.

„Kaltgepresst“ auf den Etiketten der Pflanzenöle weist also darauf hin, dass das Öl mechanisch gepresst und nicht raffiniert wurde. Da auch beim mechanischen Pressvorgang Wärme entsteht, sagt die Bezeichnung nichts darüber aus, wie „kalt“ ein Öl gepresst wurde. Nachhaltig orientierte Hersteller achten normalerweise auf ein möglichst schonendes Verfahren. Ein weiterer Indikator für ein hochwertiges Öl ist die Bezeichnung „nativ“.

Was bedeutet „nativ“

Nativ bedeutet naturbelassen und ursprünglich. Native Öle sind das Endprodukt der Kaltpressung unter 60° C. Sie dürfen außerdem keiner weiteren Behandlung unterzogen werden, außer Pressen, Waschen, Zentrifugieren und Filtrieren. Dabei kommen **nur mechanische Methoden** zum Einsatz. So behalten die Öle ihre natürliche Zusammensetzung und haben eine Top-Qualität. Bei nativen Ölen bleiben Vitamine, Lecithin, Aromastoffe und weitere bioaktive Substanzen erhalten. Außerdem behält das Öl seinen typischen Geschmack und seine Farbe.

Geschmack und Farbe sind übrigens weitere wertvolle Hinweise: **Ein gutes Pflanzenöl hat einen intensiven Eigengeschmack und behält seine typische Farbe.** Farb- und geruchslose Pflanzenöle sind meist raffiniert.

Was bedeutet „raffiniert“

Raffinierte Öle sind weit verbreitet in der Industrie. Die Ziele sind eine möglichst hohe Ausbeute, lange Haltbarkeit und ein günstiges Produkt. Dafür gibt es 2 Methoden: die **Warmpressung**, bei der unter sehr hohen Temperaturen Öl gewonnen wird. Das Endprodukt sind ungenießbare Speiseöle, die in einem weiteren Vorgang noch chemisch gereinigt werden müssen, bevor sie in den Handel kommen. Die zweite Variante ist die **chemische Extraktion**. Bei diesem Verfahren wird das Öl mit einem Lösungsmittel, meistens Hexan, aus dem Saatgut herausgelöst (extrahiert). Auch hier muss die gewonnene Mischung noch gereinigt, also raffiniert, werden.

Die Raffination ist ein Prozess, bei dem das durch Warmpressung oder Extraktion gewonnene Rohöl, gereinigt wird. Das Rohöl wird entschleimt, entsäuert, gebleicht und gedämpft. Die wertvollen Inhaltsstoffe wie Vitamine, Fettbegleitstoffe oder Farbstoffe überleben diesen Prozess nicht. Was nach der Raffination übrig bleibt, ist eine geruchs-, geschmacks- und farblose Flüssigkeit. Von qualitativ hochwertigem Pflanzenöl kann keine Rede mehr sein. Nicht nur, dass der Gesundheitswert eines Pflanzenöles auf der Strecke bleibt, das Endprodukt birgt mitunter auch ein gesundheitliches Risiko: Beim Dämpfen entstehen oft Temperaturen bis zu 240° C, wodurch sich die gesundheitsschädlichen Transfettsäuren bilden.

Nur Pflanzenöle aus Bio-Anbau verwenden

Ebenso wichtig wie die Herstellung des Öles, ist der Anbau der Rohstoffe. Bio sagt oft noch nichts über die Qualität des Öls aus. Bei Bio-Pflanzenölen handelt es sich nicht zwingend um kaltgepresste Produkte. Man erfährt lediglich, dass der landwirtschaftliche Anbau auf biologische Kriterien baut. **Kaltgepresste, native Pflanzenöle werden nicht chemisch vor- oder nachbehandelt.** Nur wenn die Rohstoffe biologisch angebaut sind, kannst Du sicher sein, dass **anbaubedingt keine Pestizid-Rückstände im fertigen Pflanzenöl enthalten sind.**

Zweck bestimmen: Welche Pflanzenöle eignen sich wofür?

Wie aber gehst Du nun beim Einkaufen vor? Als eine erste Orientierung, frage Dich: Wofür willst Du das Pflanzenöl verwenden?

Die Verwendung bestimmt schon einmal grob über die Auswahl des Öles. **Je mehr ungesättigte Fettsäuren ein Öl enthält, desto empfindlicher ist es bzw. desto weniger verträgt es Hitze.** Dazu zählen z.B. Distelöl, Lein- oder Hanföl. Diese eignen sich ausschließlich für die kalte Küche. Warum das so ist? Beim Grillen, Braten oder Frittieren entstehen hohe Temperaturen jenseits der 150° wodurch die gesunden ungesättigten Fettsäuren, die normalerweise in ihrer Cis-Form vorkommen, sich in die gesundheitsschädlichen Transfette verwandeln. Auf jedem Etikett eines Pflanzenöles solltest Du dessen Fettsäurezusammensetzung finden.

Im Umkehrschluss bedeutet dies: **Je mehr gesättigte Fettsäuren ein Pflanzenöl enthält, desto hitzestabiler ist es.** Zum Frittieren eignen sich beispielsweise Kokosfett und Gheebutter. Zum Anbraten bei leichter Hitze sind z.B. Olivenöl oder spezielles Bratöl geeignet.