

Exquisite Speiseöle für die F

Kalt gepresste Delikatess-Öle verfeinern Suppen und Pastagerichte

Ein festlicher Salat mit Baumnuss-Dressing oder Vanilleglace mit Kürbisaroma: Delikatess-Öl lässt sich vielfältig einsetzen und enthält wertvolle Vitamine.

Margreth Brühl hat ein Flair für ungewöhnliche Öle: «Besonders gerne mag ich Nussöle», sagt die Ernährungsberaterin und Genusstainerin aus Aesch BL. Zu festlichen Anlässen serviert sie Nüsslisalat mit einem Orangen-Baumnussöl-Dressing. Zu Wildgerichten träufelt sie das Öl auf das Gemüse oder auf die Spätzli. Sie sagt: «Viele kalt gepresste Öle riechen so intensiv, dass einige Teelöffel reichen.» Studien weisen darauf hin, dass Baumnussöl den Blutdruck senken kann. Verantwortlich dafür sind vermutlich Antioxidantien. Ausserdem enthält Baumnussöl relativ viel Omega-3-Fettsäuren. Sie sind gut fürs Gehirn.

Martin Popp von der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften sagt: «Diese Fettsäuren sind lebenswichtig. Oft nimmt man davon zu wenig auf.»

Baumnussöl ist wie Traubenkernöl, Weizenkeimöl oder Leinöl eines von edlen Ölen, die man vermehrt in Grossverteilern findet. Sie haben ihren Preis: Manche kosten mindestens 10 Franken pro Deziliter (siehe Tabelle). Der Grund: Das Herstellen ist aufwendig. Meist sind sie kalt gepresst und weder erhitzt noch chemisch behandelt. Solche Öle schmecken sehr intensiv. Ausserdem ist der Gehalt an wertvollen Stoffen hoch. Martin Popp sagt: «Kalt gepresste Öle enthalten



Baumnussöl: Kann den Blutdruck senken

meist viele Vitamine und gesunde Pflanzenstoffe.»

Margreth Brühl benutzt auch Kürbiskernöl: «Ich träufle es zum

Verfeinern auf ein Kürbis-Risotto.» In der Steiermark (A) presst man das Öl aus gerösteten Kürbiskernen und aromatisiert damit Desserts.

So gesund sind kaltgepresste Delikatess-Öle

	Baumnussöl	Hanföl	Kürbiskernöl	Leinöl	Sesamöl, dunkel	Traubenkernöl	Weizenkeimöl	Olivenöl
Geschmack	Herb-nussig	Krautig	Fruchtig-kernig	Mild, nussig	Nussig, Röstaroma	Süsslich-fruchtig, leicht bitter	Getreidearoma	Herb-bitter, fruchtig
Passt zu	Kartoffelstock, Wild, Käseplatte, Linseneintopf	Gschwellti, Pasta, Porridge	Kürbissuppe, Risotto, Vanilleglace	Quark, Dips	Currys, Gurkensalat	Schnittsalat mit Trauben, Käseplatte, Bruschetta	Smoothies, Dips, Suppen	Salat, Fisch, Pasta, Ratatouille
Kosten dl/Fr.	3.50	6.–	4.–	2.–	2.50	10.–	10.–	1.50
Einfach ungesättigte Fettsäuren (%)	17	14	35	20	40	17	14	66
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (%)	74	75	46	70	45	70	65	12
Verhältnis Omega-6-zu Omega-3	7:1	3:1	90:1	1:4	45:1	137:1	6:1	8:1
Wertvolle Inhaltsstoffe	Omega-3 (ca. 15 %), Antioxidantien	Chlorophyll und Gamma-linolensäure	Karotinoide, Phytosterole	Omega-3 (ca. 50 %)	Antioxidantien, Phytosterole	Vitamin E	Vitamin E, Phytosterole	Polyphenole
Haltbarkeit (Monate)	9 bis 12	9 bis 12	9 bis 12	1 bis 2	9 bis 12	9 bis 12	9 bis 12	12 bis 15
Im Kühlschrank lagern	Ja	Ja	Nein	Ja	Nein	Nein	Ja	Ja

Fachkontrolle: Ulrike Gonder

esttagstafel

Man gibt ein paar Tropfen davon auf Vanilleglace und streut geröstete Kürbiskerne darüber. Das Öl enthält rund 100 Mal so viel Omega-6- wie Omega-3-Fettsäuren. Beides sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Allerdings sollte man nicht zu viel Omega-6 zu sich nehmen. Die deutsche Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder sagt: «Besser sind Öle mit viel Omega-3.» Unabhängig davon enthält Kürbiskernöl auch viele gesunde Karotinoide und Phytosterole. Diese Pflanzenstoffe schützen die Zellen.

Eine besondere Stellung unter den edlen Ölen hat das Leinöl. Es enthält so viel Omega-3-Fettsäuren wie kein anderes Pflanzenöl. Frisches Leinöl hat einen leicht nussigen Geschmack. Altes, oxidiertes Leinöl kann fischig bis bitter riechen. Ernährungsberaterin Erica Bänziger aus Tegna TI empfiehlt Leinöl zum Frühstück, mit Quark, Früchten, Nüssen und Kernen.

Viele Öle muss man kühl aufbewahren

Ob Sesamöl oder Kürbiskernöl: Die meisten dieser Öle enthalten einen grösseren Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Wer ungesättigte statt gesättigte Fettsäuren zu sich nimmt, reduziert das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt um mehr als 15 Prozent. Das fanden Wissenschaftler der britischen Universität Norwich vor vier Jahren in einer Vergleichsstudie heraus. Sie analysierten dazu 15 Studien mit fast 60 000 Teilnehmern.

Öle mit vielen ungesättigten Fettsäuren sollte man nicht erhitzen und erst kurz vor dem Servieren

auf warme Speisen geben. Ausserdem reagieren sie empfindlich auf Licht und Wärme. Kulinarik-Experte Patrick Zbinden aus Oberrieden ZH rät, die Öle in kleinen Flaschen zu kaufen. Man sollte sie dunkel und kühl lagern und innert weniger Monate verbrauchen. Zbinden sagt: «Vor allem Öle mit viel Omega-3 sollte man nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.» Besonders heikel ist Leinöl: Es hält sich geöffnet auch im Kühlschrank nicht länger als vier Wochen. Grundsätzlich halten alle Öle länger, wenn man sie im Kühlschrank aufbewahrt. Gelegentlich werden sie dort trüb. Das hängt damit zusammen, dass sich Wachse und Triglyceride von der übrigen Flüssigkeit trennen. Das sei aber nicht schlimm, sagt Zbinden: Bei Zimmertemperatur verflüssigen sich diese Stoffe wieder.

Im Laden sollte man darauf achten, dass das Öl in einer dunklen Flasche verpackt ist. Es sollte mindestens noch ein halbes Jahr haltbar sein. Bei guten Ölen sind Pressdatum und Fabrikant angegeben. Vor Gebrauch sollte man etwas Öl in ein Glas leeren, und es mit den Händen aufwärmen. Riecht das Öl ranzig, ist es nicht mehr gut. *Luzia Mattmann*

Gratis-Merkblätter: «Speiseöle» und «Rezepte mit Delikatess-Öl»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Delikatess-Öle» oder «Speiseöle», Postfach, 8024 Zürich.

«Die Kinder sind meine Kritiker»



Trudy Knüsel, 41

- **Wohnort:** Meierskappel LU
- **Beruf:** Bäuerin
- **Liebblingsgericht:** Schmorgerichte
- **Vegi:** Nein
- **Kocht:** Jeden Tag
- **Für wen:** Für meine sechsköpfige Familie
- **Essensgewohnheit:** Als Vorpeise gibts oft eine Suppe

«Als Bäuerin habe ich viel zu tun. Deshalb koche ich gern Gerichte, die rasch zubereitet sind. Meine Kinder sind meine

Kritiker. Die Medaillons habe ich kürzlich für sie gekocht: Sie mochten sie. Die Pflaumen passen gut zum Fleisch.»

Schweinsmedaillons mit Ofengemüse

(4 Portionen)

- 400 g Rüebli, Randen, Sellerie, Kürbis, Lauch und Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- nach Belieben Kräuter, getrocknet
- Salz, Pfeffer
- 6 bis 8 Stück Dörrpflaumen
- 0,5 dl Weisswein
- 1 EL Bratbutter
- 6 bis 8 Stück Schweinefiletmedaillons
- 0,5 dl Fleischbouillon
- 0,5 dl Halbrahm



Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Gemüse rüsten und in 3 cm grosse Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Mit Rapsöl, Kräutern, Salz und

Pfeffer mischen. Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. 25 Min. backen. Dörrpflaumen mit 0,5 dl Wein aufkochen, Pflaumen warm stellen und Wein beiseitestellen. Butter erhitzen und Medaillons beidseitig 1 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen. Übriger Wein mit Bratfond einkochen. Bouillon, Wein und Rahm hinzufügen. Gemüse, Fleisch und Pflaumen anrichten. Sauce über Medaillons verteilen.

Aufruf: Überraschen auch Sie Leser mit Ihrem Rezept. Melden Sie sich: redaktion@gesundheitstipp.ch oder Tel. 044 253 83 20.