

Speiseöle

Herstellung

Speiseöle werden in der Regel kalt gepreßt, d. h. die Früchte werden milderem oder stärkerem Druck ausgesetzt und das heraustretende Öl aufgefangen. Der Name für die so hergestellten Öle ist native, vergine oder unraffinierte Öle; diese Öle enthalten mehr Vitamine, Geschmacksstoffe und essentielle Fettsäuren als die raffinierten Öle. Dagegen sind raffinierte Öle ebenfalls gepreßte Öle, die jedoch durch verschiedene Behandlungen von Lecithin, Schleimen, (ungebundenen) Säuren, Verunreinigungen, gesundheitsgefährdenden Substanzen, Pestiziden etc. gereinigt werden; das geschieht z. T. durch zusätzliches Erhitzen auf bis zu 200 C.

Damit ist die Verwendung logisch:

verGINE Öle sollen nicht oder nur gering erhitzt werden;

raffinierte Öle können unbedenklich stark erhitzt werden (also zu Braten, Kochen, Backen insbesondere zum Fritieren).

Keine Regel ohne Ausnahme: Olivenöl (vergines Öl)! Weil Olivenöl einen hohen Anteil von ungesättigten Fettsäuren enthält, darf es erhitzt werden, z. B. zum Anbraten, Schmoren und kurzem Aufkochen (z. B. von Gemüse).

Ein Gesetz gilt für alle Fette und Öle, ob pflanzlicher oder tierischer Herkunft: beim Erhitzen dürfen sie nicht rauchen; dann finden chemische Prozesse statt, die die Wirkstoffe so verändern, daß krebserregende Stoffe entstehen. Zu stark erhitztes Öl muß weggegossen werden.

Geschmack:

Eine Reihe von Speiseölen sind fast geschmacks- und geruchslos und treten bei der Verwendung in der Küche hinter den Aromen der Speisen zurück, sie lassen deren Geschmack deutlich besser zur Geltung kommen; andere Speiseöle haben einen - zum Teil sehr prägnanten - Eigengeschmack und sind so zu verwenden, daß sie den Geschmack der anderen Speisen vervollkommen, ergänzen oder einen Kontrapunkt bilden.

Die guten und die bösen Fette

Fette enthalten Fettsäuren.

Es gibt drei Arten von Fettsäuren: gesättigte, einfach und mehrfach (poly-) ungesättigte, auch essentielle genannt.

Gesättigte lassen den Cholesterinspiegel des Blutes ansteigen (und damit werden die Blutgefäße verengt); das sind die Bösen.

Die ungesättigten Fettsäuren beeinträchtigen den Cholesterinspiegel nicht oder senken ihn sogar; das sind die Guten.

Avocadoöl

Oleum Perseae

Vergines Öl (kaltgepreßt)

Wächst in den tropischen und subtropischen Regionen, besonders Kalifornien, Florida, Südafrika, Israel.

in der Zusammensetzung dem Olivenöl ähnlich. Es kann erhitzt werden.

Wird auch in der Seifenindustrie (USA: grüne Seife) genutzt.

Ölgehalt: 25%, getrocknetes Fruchtfleisch bis zu 70%.

Farbe: hell gelbgrün.

Geschmack: mild nach Avocado.

Haltbarkeit: 12 Monate.

Distelöl (auch Färberdistelöl oder Safloröl)

Oleum Carthami

Engl.: Saffloweroil; Franz.: Huile de carthame

Vergines Öl (kaltgepreßt)

Wächst - außer in den polaren Regionen - weltweit.

Aus 100 kg Saat werden 25 kg Öl gewonnen, das den Cholesterinspiegel senkt. Wenn D. stark erhitzt wird, gehen wesentlich Wirkstoffe verloren.

Ölgehalt: 35% - 70%

Farbe: hellgelb.

Geschmack: neutral.

Haltbarkeit: bis zu 12 Monate.

Erdnußöl

Oleum Arachides

Engl.: Groundnut Oil, Peanut Oil; Franz.: Huile d'arachide

Vergin (kaltgepreßt) oder raffiniert angeboten.

Wird von der pharmazeutischen Industrie gebraucht.

Weil meist raffiniert angeboten, kann es erhitzt zum Braten verwendet werden.

Ölgehalt: bis zu 80%.

Farbe: hellgelb.

Geschmack: leicht nach Erdnüssen, abhängig vom Anbaugebiet.

Haltbarkeit: Bis zu 12 Monate.

Kokosöl (auch Kokosnußöl)

Oleum Cocos

Engl.: Coconut Oil, Franz.: Huile de cocos, Beurre de cocotier

Raffiniertes Öl.

Kosmetik- und Seifenindustrie, besonders häufig bei Süßwaren. Grundstoff für die Margarineproduktion.

Sehr gut zum Braten geeignet.

Siehe auch Einzelbeschreibung Kokosnuß.

Ölgehalt: bis zu 90%.

Farbe: hell.

Geschmack: geschmacklos.

Haltbarkeit: 12 Monate.

Kürbiskernöl

Oleum Cucumis sativi

Engl.: Cucumber Seed Oil; Franz.: Huile de concombre

Vergines Öl (kaltgepreßt).

Das in Deutschland angebotene K. wird meist aus steirischen (Österreich) Kürbiskernen hergestellt, die besonders dünne Schalen haben. Steirisches K. hat sogar eine eigene EG-Verordnung: Nr. 2081/92. Ansonsten ist das Hauptlieferland Mexiko; deren Kerne werden vor der Pressung geröstet.

In der Zusammensetzung ähnelt K. zwar dem Olivenöl, soll jedoch nicht hohen Temperaturen ausgesetzt werden.

Ölgehalt: etwa 30%.

Farbe: grün.

Geschmack: nussig, intensiver Eigengeschmack, etwas herb.

Haltbarkeit: bis zu 12 Monate.

Leinöl (richtig: Leinsamenöl)

Oleum Linum

Engl.: Linseed Oil; Franz.: Huile de lin

Wird vergin (kaltgepreßt) und raffiniert angeboten.

Die Zusammensetzung kann je nach Herkunft verschieden sein.

In der Medizin, der Lack- und Farbenindustrie (z. B. Kitt), auch in der pharmazeutischen Industrie gibt es vielfältige Verwendungen.

In Deutschland auch heute vorwiegend im Spreewald und in Sachsen hergestellt und gebraucht.

Wird kaltgepreßt und darf nicht erhitzt werden. Wird schnell ranzig.

Ölgehalt: 40%.

Farbe: strahlend gelb.

Geschmack: leicht nussig, kann auch leicht bitter sein.

Haltbarkeit: höchstens 6 Wochen.

Maiskeimöl

Oleum Maydis embryonis

Engl.: Corn Oil; Franz.: Huile des mais

Vergin (kaltgepreßt) wie auch raffiniert angeboten.

M. wird in der pharmazeutischen-, kosmetischen- und Farben-Industrie verwendet, ebenso in der Medizin. Gehärtetes M. wird zu Margarine verarbeitet, während das Speiseöl meist raffiniert ist.

Kann bis zu 200° erhitzt werden.

Ölgehalt: 30% - 50%.

Farbe: goldgelb.

Geschmack: leicht nach Mais.

Haltbarkeit: kaltgepreßt mehrere Monate, raffiniert 12 Monate.

Mandelöl

Süße Mandeln: Oleum Amygdalarum amarum expressum Oil

Engl.: Almond Oil; Franz.: Huile d'amandes

Vergines Öl (kaltgepreßt).

Das Öl wird in der Medizin, in der pharmazeutischen, kosmetischen und Süßwarenindustrie verarbeitet, ebenso als Schmieröl (z. B. für Uhren), in der Antike auch Brennöl.

Ölgehalt: bis zu 60% (deshalb werden Mandeln leicht ranzig).

Farbe: hellgelb.

Geschmack: süß, zart nach Mandeln.

Haltbarkeit: bis zu 12 Monate.

Mohnöl

Oleum papaveris

Engl.: Poppy Oil; Franz.: Huile de pavot

Vergin (kaltgepreßt) und raffiniert.

Das Öl wird aus den Samen gewonnen. Verwendung: Grundstoff für Salben, zu Farben und in der Seifenindustrie.

Ölgehalt: 40% - 55%.

Farbe: hell.

Geschmack: leicht nach Mohn

Haltbarkeit: bis zu 9 Monate.

Olivenöl

Oleum Olivarum oder O. Olivae

Engl.: Olive Oil; Franz.: Huile d'olive

Vergin (kaltgepreßt) und raffiniert.

Siehe Einzelbeschreibungen.

Ölgehalt: ??

Farbe: hellgrün.

Geschmack: Oliventypisch, je nach Herkunft unterschiedlich stark.

Haltbarkeit: bis zu 10 Monate.

Rapsöl

Oleum Rapae oder Napi (Rüböl)

Engl.: Colza Oil; Franz.: Huile de colza

Vergines (kaltgepreßt) und raffiniertes Öl.

Raps- und Rüböl entstammen derselben Familie: Kreuzblütler; die Zusammenstzung des gewonnenen Öls sind sehr ähnlich.

Raps wird weltweit angebaut, die Qualitäten unterscheiden sich in Geschmack, Farbe und Ölgehalt.

Rapsöl wird in der Medizin, zu Schmier-, als Brennöl und in weiteren Industrien verwendet (weil preiswert im Vergleich zu anderen Ölen). Der beim Pressen entstehende „Rapskuchen“ ist wegen des hohen Eiweißanteiles eine begehrtes tierisches Kraftfutter.

Ölgehalt: 40% - 50%.

Farbe: Grün.

Geschmack: schwach nach Raps.

Haltbarkeit: bis zu 12 Monate.

Senföl

Fettes Öl

Oleum Sinapis pingue

Vergines (kaltgepreßt) Öl.

Speiseöl; wird außerdem in der Nahrungsmittelindustrie und für Seife gebraucht.

Ölgehalt: 30%.

Farbe: gelb.

Geschmack: würzig, etwas scharf, mit zunehmenden Alter milder.

Haltbarkeit: bis zu 10 Monate.

Sesamöl

Oleum Sesami

Engl.: Sesame Oil; Franz.: Huile de sèsame

Wird vergin (kaltgepreßt), meist aber raffiniert angeboten.

In allen subtropischen und tropischen Ländern wird Sesam angebaut, und es gibt eine große Anzahl von Sorten, die sich in ihren physikalischen und chemischen Eigenschaften unterscheiden. Alle jedoch werden auch bei größter Hitze nicht ranzig.

Neben der Verwendung als Speiseöl wird Sesamöl in der pharmazeutischen und als Schmieröl verarbeitet. Es ist auch Grundlage der Margarineproduktion.

Besonders in der asiatischen Küche verwendet, wird aber erst nach dem Garprozess zugefügt.

Ölgehalt: bis zu 50%.

Farbe: hellgelb.

Geschmack: kräftig nussig

Haltbarkeit: bis zu 12 Monate.

Sojaöl (richtig Sojabohnenöl)

Oleum Soja

Engl.: Soy Oil; Franz.: Huile de Soja

Wird vergin (kaltgepreßt) als Würzöl, raffiniert als Speiseöl angeboten.

Verwendet in der Farben-, Kunststoff- (Weichmacher), kosmetischen Industrie, aber auch als Grundstoff für die Margarineherstellung.

Weltweit verwendetes, preiswertes und bei allen Kochvorgängen zu verwendendes Öl.

Ölgehalt: zwischen 18% und 22% (Mittel- und Südamerikanischen Bohnen).

Farbe: gelb.

Geschmack: fast geschmacklos, leicht nach Soja

Haltbarkeit: bis zu 12 Monate.

Sonnenblumenöl (richtig: Sonnenblumenkernöl)

Oleum Helianthii annui

Engl.: Sunflower Seed Oil; Franz.: Huile de tournesol

Wird vergin (kaltgepreßt) wie auch raffiniert angeboten.

In der pharmazeutischen Industrie (Hautpflegemittel), bei der Seifenherstellung verwendet sowie Basis für Margarine.

Ölgehalt: zwischen 35% und 65%.

Farbe: goldgelb.

Geschmack: leicht nussig.

Haltbarkeit: bis zu 9 Monate.

Traubenkernöl

Oleum Vitis viniferae

Wird sowohl unraffiniert wie raffiniert angeboten.

Die Farben-, Kunstleder-, Linoleum- und Seifenindustrie gebrauchen es.

Ölgehalt: bis zu 30%.

Farbe: grün.

Geschmack: fast neutral.

Haltbarkeit: 12 Monate.

Walnußöl

Oleum nucum

Engl.: Walnut Oil; Franz.: Huile de de noyer

Wird meist vergin (kaltgepreßt) gehandelt.

Außer als Speiseöl wird W. in der Farbenindustrie (für Künstlerfarben) genutzt.

Zu Salaten oder im Mörser mit Salz zerrieben (in Lothringen: Nußspeck) als Brotaufstrich oder Soßenbasis.

Wird in Italien und Frankreich häufig verwendet, Zu Nudeln, Gemüse und Salaten.

Ausgeprägtes Gourmet-Öl.

Ölgehalt: 40% - 60% .

Farbe: Goldgelb.

Geschmack: nussig, kann sehr unterschiedlich sein, je nach Herkunft; zähflüssig.

Haltbarkeit: bis zu 12 Monate.

Weizenkeimöl

Oleum Triticum embryonis

Vergines (kaltgepreßt) Öl.

Wird in vielen Medikamenten verwendet, auch in der Kosmetik.

Ölgehalt: 10% - 18%.

Farbe: goldgelb.
Geschmack: fast geschmacks- und geruchslos.
Haltbarkeit: bis zu 12 Monate.

