

Oel

Es würzt, aromatisiert, verfeinert, mariniert, brät an – und ist aus der heutigen Küche nicht mehr wegzudenken.



Herstellung:

Pflanzenöle werden aus Samen, Früchten, Keimen, Körnern oder Nüssen gewonnen, mit je nach Sorte verschiedenem Duft und Geschmack. Dazu wird die Rohware in der Regel zunächst zerkleinert und eventuell gedämpft oder geröstet, um die Zellen aufzuschließen. Erfolgt die Pressung ohne Hitzeeinwirkung, ist dies auf dem Etikett vermerkt; man bezeichnet solche Öle als "nativ" oder "kaltgepresst". Sie gelten aufgrund ihres hohen Anteils an ungesättigten Fettsäuren sowie geschmacks- und Aroma gebenden Fettbegleitstoffen als besonders wertvoll. Erfolgt die Pressung oder Extraktion dagegen unter Hitzeeinwirkung, müssen die Öle meist weiterverarbeitet werden. Sie sind vorher oft trüb, dunkel und haben nicht selten einen unerwünschten Beigeschmack. Der Reinigungsvorgang umfasst Entschleimung, Entsäuerung, Bleichung sowie Desodorierung und wird als Raffination bezeichnet, die so schonend wie möglich durchgeführt werden soll.

Einkauf, Lagerung:

Gängige Speiseöle kann man in jedem gut sortierten Supermarkt kaufen, weitere Öle findet man – je nach Sorte – im Bio-Laden, Drogeriemarkt, Asialaden usw. Da Öle gerne ranzig werden, sollte man sie lieber in kleinen Mengen kaufen, kühl und lichtgeschützt aufbewahren und möglichst rasch verbrauchen.

Verwendung:

Speiseöle sind fester Bestandteil in der Küche. Sie enthalten neben einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren auch viele andere wertvolle Inhaltsstoffe der Rohprodukte. Die Öle werden zum (An)Braten, zur Herstellung von Pasta- und Salatsaucen, zum Marinieren,

Würzen und Aromatisieren von Speisen verwendet. Dabei hat man die Qual der Wahl, denn die Auswahl an Ölen ist riesig. Eines der bekanntesten Öle ist das Olivenöl, das daher besonders ausführlich vorgestellt wird.

Olivenöl: Ohne das Aroma von Oliven wären viele Gerichte der mediterranen Küche undenkbar. Aber: Olivenöl ist nicht gleich Olivenöl; es kann in Farbe, Konsistenz und Geschmack (zart mild bis kräftig würzig, bitter bis süßlich, erdig oder fruchtig) sehr variieren. Die Unterschiede ergeben sich aus der verwendeten Olivensorte und deren Reifegrad. Es spielen aber auch Faktoren wie Bodenbeschaffenheit, Klima, Landschaft oder Erntezeitpunkt eine Rolle. Öl von eher grünlicher Farbe stammt von unreifen Oliven und hat in der Regel einen intensiven, stark ausgeprägten Geschmack. Presst man dagegen reife, dunkle Oliven, erhält man ein deutlich milderes Öl und eine größere Ausbeute. Solches Öl kommt vor allem dann zum Einsatz, wenn es den Geschmack der anderen Zutaten nur unterstreichen soll. Generell stammen aus den nördlichen Lagen leichtere, aus den heißeren Zonen Olivenöle mit kräftigem Geschmack. Das wertvollste ist kaltgespresstes Olivenöl, das in der EU unter der Bezeichnung "natives Olivenöl extra" gehandelt wird. Es darf nur einen Anteil von bis zu 1 % freier Fettsäuren besitzen, die nächste Stufe, natives Olivenöl, bis zu 2 %. Hochwertige Olivenöle ergeben, um nur wenige weitere Zutaten ergänzt, die köstlichsten Saucen, z. B. Aglio-olio-peperoncino. Auch werden sie zum Marinieren verwendet, als Basis für Kräuter- und Gewürzöle, sind fester Bestandteil von Pesto & Co und grundsätzlich aus der heutigen Küche nicht mehr wegzudenken. Olivenöl soll bei nicht weniger als 10-12 Grad aufrecht dunkel gelagert werden.

Welche Ölsorten es sonst noch gibt, und wann man am besten zu welchem Öl greift, zeigt folgende Übersicht:

Barbecue-Öl: aus Traubenkernöl mit Provencekräutern, kräftig würzen, für Fleisch- und Grillgerichte.

Brat-, Grillöl: aus Sojaöl mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen, macht auf Steaks, große Fleischstücke, Geflügel u. ä. gestrichen das Fleisch aromatisch würzig.

Distelöl: aus den Samen der Färberdistel, schonend kaltgepresst, goldgelb, sehr mild, leichtes, aber wertvolles Öl für den täglichen Gebrauch, insbesondere für Salate, Marinaden, als Diätspeiseöl.

Erdnussöl: aus geschälten Erdnusskernen, hellgelb, unaufdringlich mild und leicht nussig (aus den USA ausgeprägter, aus Asien dunkler und kräftiger), stark erhitzbar, ratsam bei Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Diabetes, zum Braten und insbesondere Frittieren, zu Gemüse und nussigen Salaten; sehr gut haltbar.

Estragonöl: Olivenöl mit Estragonzweigen aus der Provence, intensiv aromatisch, zum Dünsten und Grillieren von Fisch, zu gedünsteten Tomaten und anderen Gemüsen, Pilzen usw., für Salate

Fondue-Öl: aus Traubenkernöl und Provencekräutern, stark erhitzbar, für Fondue.

Gewürzöl: mit Gewürzen (z. B. Chili, Ingwer etc.) aromatisiertes Öl

Haselnussöl: aus gepressten, zerriebenen oder zerkleinerten Haselnusskernen, fett und aromatisch, für Rohkost und Salate

Kokosöl, Kokosbutter, -fett: festes Öl aus gespresstem frischem oder getrocknetem Kokosfleisch, wertvolles Speisefett, angenehm nussig, zum Ausbacken, Backen, Braten und Kochen.

Kräuteröl: meist Olivenöl mit verschiedenen würzigen Kräutern (Basilikum, Bohnenkraut, Estragon, Fenchel, Knoblauch, Majoran, Minze, Rosmarin, Thymian, auch Chili etc.)

Kürbiskernöl: aus gerösteten Kürbiskernen, dunkelgrün, dickflüssig und hocharomatisch nussig, beste Qualität: Bauernkernöl, viel Vitamin E, zu Gemüsen (Kartoffeln, Linsen usw.),

Frischkäse, auf geröstetes Brot oder (evtl. mit neutralem Öl gemischt) für Salate, Mayonnaisen usw.

Leinöl: aus den meist kaltgepressten Samen der Lein-, Flachspflanze, fett, klar und sehr gesund, eigenwilliger Geschmack, für Salate usw.; wird schnell ungenießbar, deshalb rasch verbrauchen.

Maiskeimöl: aus Maiskeimlingen, hell- bis goldgelb, fett und reich an essentiellen Fettsäuren, ziemlich neutraler Geschmack, leicht mehlig und sehr mild, vorwiegend für die kalte Küche, aber auch zum Backen und Braten.

Mandelöl: aus süßen oder bitteren Mandeln, fett, dünnflüssig und klar, mild süßlicher Geschmack, wird meist zu medizinischen, kosmetischen Zwecken verwendet, eignet sich aber auch zum Braten von Fischen, zu Salat, Rohkost und für (Mandel-)Gebäck, Desserts, Süßigkeiten

Marinadenöl: Olivenöl mit Kräutern, Salz und Pfeffer, wie Bratöl verwendbar

Mohnöl, huile blanche: aus weißem Mohn, kalt oder warm gepresst, zartgrün, fein-herber Geschmack, für Salate, Gebäck, Süßspeisen.

Nussöl: aus gerösteten Wal-, Haselnüssen-, Pinienkernen, Pistazien usw., duftiges Aroma, zu grünen Salaten, Nudeln, pikanten Backwaren.

Palmöl: aus dem Fleisch von Palmfrüchten, orangerot, angenehm nussig, wird aber schnell ranzig.

Petersilienöl: ätherisches Öl aus Blatt, Kraut, Samen und/oder Wurzel der Petersilienpflanze, zum Herstellen von Gewürzaromen, zum Aromatisieren von Suppen usw.

Pflanzenöl: aus Ölsamen oder Fruchtfleisch (Avocados, Oliven, Palmherzen) usw. gewonnenes flüssiges Speiseöl.

Pizza-Öl: aus Traubenkernöl mit Chilis und Oregano, kräftig würzig, zum Bestreichen der Pizza und für weitere italienische Gerichte.

Rapsöl, Rüböl: aus zerkleinertem Rapsamen, hellgelb und fett, regt Magen-, Gallensekretion an, unaufdringlicher Geschmack, für die kalte Küche, aber auch zum Kochen; etwa 6 Monate haltbar.

Rosmarinöl: herb und leicht kampferartig, zu Gerichten mit Kalb, Lamm, Huhn, Meerfisch und Muscheln.

Senföl: aus den Samen des Weißen oder Gelben Senfs, spielt in der indischen Küche eine Rolle. Vorsichtig dosieren, kann brennend scharf schmecken.

Sesamöl: aus gerösteten oder ungerösteten Sesamsamen, kaltgepresst, ratsam bei Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Korpulenz, Diabetes. Bernstein- bis hellgelb, aparter Nussduft, eher Aromazutat und Würze als Fett; wird kaum ranzig und ist sparsam im Gebrauch, für die fernöstliche Küche, zu Suppen, Fleisch, Geflügel, gedünstetem Fisch, Gemüse, Kartoffeln, Salaten (mit anderen Ölen vermischt), zum Frittieren usw.

Sojaöl: fettes Öl aus zerkleinerten, raffinierten Sojabohnen, hoher Eiweißgehalt, stark erhitzbar, hellgelb, angenehmer Geruch, milder Geschmack, wird pur oder mit anderen Ölen vermischt angeboten, auch Rohstoff für Margarine und Speisefette.

Sonnenblumenöl: aus den (auch kaltgepressten) Kernen der Sonnenblume, biologisch wertvoll, hellgelb und klar, ratsam bei Herzkrankheiten, Korpulenz, Diabetes. Angenehmer Geruch, milder Geschmack, vielseitig zum Braten, Dünsten, Kochen, für Salate und die kalte Küche.

Tafelöl: Mischung verschiedener Pflanzenöle ohne Sortenangabe.

Thymianöl: zu gebratenem oder geschmortem (Rind-)Fleisch, Fisch, zu Auberginen, Gemüsepaprika, Kartoffeln und Tomaten.

Traubenkernöl: aus den getrockneten Kernen der Weintraube, kaltgepresst, fein-herber, mild-fruchtiger Geschmack, zum Braten und Frittieren, für Marinaden, milde Salate und Mayonnaisen.

Trüffelöl: delikater aromatischer Zusatz zu Risotto, Teigwaren, Kartoffelsalat, Kalbsschnitzel usw.

Walnussöl, Baumnussöl: aus gereiften Walnusskernen, starkes, aber angenehmes Nussaroma, zu kräftigen Blatt- und Gemüsesalaten, auch Fisch, wird aber leicht ranzig und bitter.

Zitronenöl: hellgelbes ätherisches Öl, aus reifen Zitronenschalen gepresst oder durch Wasserdestillation gewonnen, für Fleisch, Fisch, Back- und Süßwaren, Getränke, etc.

Zitronen-Olivenöl: Olivenöl mit Saft und Schalen gepresster Zitronen, für Salatsaucen oder als Aromazutat.

Rezepte für leckere [Salatsaucen](#)...