

# Öle und Fette



Die Biologen betrachten als Oberbegriff Fette und unterscheiden darunter erst nach festen und flüssigen Fetten.

## Öle

(It. Herders Lexikon der Biologie) sind eine Sammelbezeichnung für chemisch unterschiedliche, jedoch in ihrer physikalischen Konsistenz ähnliche, wasserunlösliche, **bei Raumtemperatur flüssige** Gemische organischer Verbindungen. Man unterscheidet zwischen Mineral-Ölen sowie fetten Ölen pflanzlichen und tierischen Ursprungs. Nachfolgend wird für den wissenschaftlichen Begriff „fette Öle“ nur das Wort Öle verwendet.

## Speiseöle

sind Öle, die zu Gerichten verwendet werden, zu Salaten (kalt) oder zu warmen Gerichten (Suppen, Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichten.)

## Ätherische Öle

(auch die Schreibweise etherische Öle ist gebräuchlich) sind flüchtige, bei Raumtemperatur flüssige Pflanzeninhaltsstoffe, die als natürliche Riechstoffe Anwendung finden; sie werden durch Auspressen, Destillation oder durch Extraktion gewonnen.

Es sind mehr als 1 000 ätherische Öle bekannt, die fast alle in der Gewürz-, Likör-, Seifen- und Parfümindustrie gebraucht werden.

Die botanischen lateinischen Namen haben meist den Zusatz „aethereum“.

## Selbstgemachte Würzöle

Würzöle können das Würzen sehr erleichtern, denn man hat eine Mischung zur Hand, deren Würzkraft man kennt und deren Wirkung aus Erfahrung berechnen kann. Eine beträchtliche Erleichterung hat man deshalb, weil man die frischen Gewürze nicht erst zubereiten muß (Knoblauch schälen und pressen, frische Kräuter waschen, trocknen und schneiden).

Insbesondere ist zu bemerken, daß frische Kräuter so konserviert werden und man sie auch in den kälteren Jahreszeiten zur Hand hat.

Grundsätzlich eignen sich alle Gewürze dazu, in einem dunklen, fest verschlossenen Gefäß (Glas mit Schraubdeckel); hat man Erfahrungen gesammelt, stellt man Würzöle selbst her, die den eigenen Ansprüchen entsprechen.

Man ist also frei in der Wahl der einzelnen Gewürze und des Speiseöls. In

Lebensmittelgeschäften gibt es fertig zubereitete Ölmischungen zu kaufen, z. B. Basilikum

(Pesto) u. a., aber zu ziemlich hohen Preisen.

Es eignen sich alle Speiseöle und alle Gewürze, einzeln\* oder gemischt\*\*.

Einzeln: alle, wirklich alle Gewürze lassen sich in Öl einlegen und geben ihr Aroma an das Öl ab;

nur das Öl wird zum Würzen verwendet z. B.

\*Petersilienöl

100 ml Öl (mit geringem Eigengeschmack, z.B. Traubenkernöl)

4 gehäufte EL gehackte Petersilie

1 TL Salz

Im Mixer gründlich (2 Minuten) mischen.

\*\* gemischt, z. B.

Provençalisch

500 ml Olivenöl

5 große Stengel Rosmarin

10 Stengel Thymian

4 Knoblauchzehen

Gewürze sehr klein schneiden oder zerdücken, Knoblauch fein hacken, mit dem Öl in einer gut verschließenden Flasche mischen. Mindestens zwei Wochen an einem dunklen Ort stehen lassen. Zu allem was provençalische Gewürze verträgt: Salate, Nudeln, Suppen etc.

### **Nebenbemerkung: Butter**

Zum Schluß noch eine Bemerkung zur Butter, die zwar zu den tierischen Fetten gehört und als Gewürz dann gefragt ist, wenn der „Gute Butter“-Geschmack erwünscht ist:

Butter enthält Milcheiweiß, das sich beim Erhitzen bei 90° braun, bei 150° schwarz färbt. Bei Butterschmalz ist das Milcheiweiß entfernt worden, deshalb kann man es höher erhitzen (z. B. beim Braten), außerdem darf Butter bis zu 16% Wasser enthalten.

In Indien „läutert“ man die Butter, d. h., man köchelt die handelsübliche Butter 30 Minuten, schöpft den Schaum ab und läßt die Butter erkalten; danach setzen sich die Milcheiweiße am Boden der Pfanne flockenähnlich ab; die zerlassene Butter wird durch ein Sieb, in das ein Papierküchentuch gelegt ist, geschüttet. Das erkaltete, auch kein Wasser mehr enthaltende, Produkt nennt man ghee; abgesehen davon, daß ghee(indisch) ein reineres Butteraroma gibt, hält es sich im Kühlschrank mehrere Jahre ohne ranzig zu werden, ohne Kühlschrank mehrere Wochen. Ghee entspricht dem Butterschmalz.