

# Dossier Speiseöl

Olivenöl | Kokosöl | Leinöl



Reinhard Jäger | true nature verlag



Dossier Speiseöl

# Inhaltsverzeichnis

Extra natives Olivenöl – Mediterranes Gold .....	5
Warum wir alle Olivenöl-Experten werden sollten .....	9
Natives Kokosöl – Genial, gesund und lecker .....	13
Natives Leinöl – Ein Ausflug ins Blaue .....	17

Dossier Speiseöl | Reinhard Jäger

1. Auflage 2015

true nature verlag, D-51379 Leverkusen

Moserbauer Druck & Verlags-GmbH & Co KG, A-4910 Ried/1.

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

*Vielen Dank für die wertvollen Inputs an:*

**Amadeus Löw** (Olivenölexperte, [www.gustarte.it](http://www.gustarte.it)),  
**Robert Schneider** (Heilpraktiker, Autor, [www.truenatureverlag.de](http://www.truenatureverlag.de))  
und **Erika Ortner** (Lektorin, [www.sprachauftritt.de](http://www.sprachauftritt.de)).

# Extra natives Olivenöl – Mediterranes Gold

## Gutes Olivenöl ist ein Erlebnis

Haben Sie schon einmal Olivenöl aus einem Weinglas getrunken? Vermutlich nicht. Als ich beim diplomierten Olivenölverkoster, Vortragsreisenden und Olivenbauer Amadeus Löw die Ausbildung zum „Olivenölexperten“ absolviert habe, eröffnete sich mir eine neue Welt. Ich fand Olivenöl schon immer toll. Bereits seit 20 Jahren koche ich damit. Ich wage auch zu behaupten mit recht sensiblen Sinnen ausgestattet zu sein. Und trotzdem habe ich jetzt erst erfahren, welch ein Universum an Gerüchen und Geschmäckern sich auftut, wenn man ein richtig gutes Olivenöl verkostet.

Zurück zum Weinglas. Amadeus gibt uns, den Teilnehmern seines Seminars, Weingläser in die Hand. Wir sollen diese anwärmen. Das intensiviert die Aromen, die sich gleich entfalten werden, wenn er uns zu Beginn sein eigenes Öl verkosten lässt. Am Gardasee wächst im „Naturpark“ die Sorte Casaliva. Unter der kleinen, feinen Marke Degusta füllt er dieses Öl mit dem Namen „Lago“ ab. Wir sind zu diesem Zeitpunkt Laien. Trotzdem nehmen wir bereits wahr, welch ein herrliches Aroma ein feines Olivenöl verströmt. Je nach Sorte duftet es nach Apfel, grüner Banane, Wiesenkräutern, Tomatenblatt, Artischocken oder Mandeln. Ich habe mich sofort in die „grüne Banane“ der Casaliva verliebt und veredle seither meinen Erdmandel-Frühstücksbrot damit.

Nachdem wir den Geruch eingehend wahrgenommen haben, nehmen wir einen Schluck. Was nun passiert, ist verblüffend. Bei einem guten Öl öffnen sich die Schleusen. Man hat kein Problem damit, das Produkt im Mund kreisen zu lassen, die Bitternoten wahrzunehmen, es zu schlucken und dann die Intensität der Schärfe zu spüren. Es bleibt kein fettiges oder pappiges Gefühl zurück, sondern reiner Genuss. Man nennt das den „Abgang“. Eine tolle Erfahrung. Jetzt verstehe ich auch die Bedeutung des Wortes Olivensaft. Ein Olivenbauer hat in einer Doku, die ich kürzlich gesehen habe, diese Bezeichnung verwendet, als er von seinem Erzeugnis schwärmte.

Im Laufe der folgenden Tage werden wir ‚zig Öle verkosten und bewerten. Gute wie schlechte Produkte. Spitzenöle und absolut ungenießbare „Lampant“-Ware. Wir werden einerseits die „Fehler“, die üblicherweise in defekten Ölen erkennbar sind, besprechen. Andererseits lernen wir die Bewertung der positiven Merkmale: fruchtig, grün, reif, bitter und scharf. Leider werden wir auch erfahren, dass der Großteil des heute verkauften Olivenöls die Bezeichnung „Extra Vergine“ nicht verdient. Der Markt ist übersät mit schlechten und ganz schlechten Produkten. Vom Verzehr der meisten Olivenöle ist nicht nur vom geschmacklichen Standpunkt her abzuraten.

## Über Qualität lässt sich (nicht) streiten

In Europa wird Olivenöl in Güteklassen eingeteilt. Eine entsprechende EU-Verordnung unterscheidet acht Kategorien für Olivenöl. In diesen werden die Qualitätsbezeichnungen festgelegt, unter denen Olivenöl verkauft werden darf. Beschränken wir uns auf die drei für native Öle geltenden Kategorien. „Natives Olivenöl Extra“ ist die erste Güteklasse und steht für ein kaltgepresstes, mit mechanischen Mitteln hergestelltes Olivenöl mit einem Gehalt freier Fettsäuren von unter 0,8 Prozent und ohne sensorische Fehler. Leichte Fehler und ein Säuregehalt von unter 2 Prozent sind bei „nativem Olivenöl“ erlaubt. Hat ein Öl deutliche Fehler und mehr als zwei Prozent Säure, dann handelt es sich um ein Lampantöl. Letzteres ist nicht für den Verzehr geeignet und muss (müsste!) raffiniert werden. Tatsache ist, dass der Großteil des weltweit pro-

duzierten Olivenöls qualitativ als Lampant- oder gewöhnliches Vergine-Öl einzustufen wäre. Verkauft wird heute aber der Großteil als „Extra Vergine“. Es läuft nach dem Motto: „Wo kein Kläger, da kein Richter.“ Hinter dieser skandalösen Verbrauchertäuschung steckt freilich eine Milliarden-Dollar-Industrie. Allfällige Strafen werden aus der Portokassa bezahlt – so hört man.

Das bringt uns zurück zum Weinglas. Denn bereits nach einer kurzen sensorischen Schulung – vor allem durch den Vergleich mit einem Spitzenerzeugnis – kann jeder Laie ein Lampantöl erkennen. Die Hauptfehler dieser Produkte (etwa „stichig“ und „essigsauer“) lassen sich einfach einprägen. Ein mündiger Konsument wird fortan hoffentlich nie wieder so ein Öl kaufen. Apropos kaufen: Wir lassen uns in der KFZ-Werkstatt Long-Life-Öl für 30 Euro den Liter in unsere Autos füllen, fahren frisch geschmiert zum Lebensmittel-Diskonter und holen Olivenöl um 3 Euro für den Salat. Das stimmt einen nachdenklich.

## Freunde und Feinde guten Olivenöls

Oliven sind: Oliven. Dachte ich mir. Ich habe mich auch gefragt, wie diese ungeheuren Qualitätsunterschiede entstehen. Die Antwort lautet: in der Olive und im Detail. Amadeus meint: „Die Olive ist eine Frucht.“ So banal und doch so entscheidend ist diese Tatsache. Warum fällt der Apfel vom Baum? Weil er reif ist oder wurmig. Was passiert mit einem beschädigten Apfel? Was passiert, wenn man einen Apfel zu Brei zerdrückt und an der Luft stehen lässt? Sie kennen die Antworten. Und Oliven sind sozusagen, naja, sagen wir, wie empfindliche Äpfel.

Die Verwertung (gänzlich) unreifer, vollreifer, frost-geschädigter, heruntergefallener, verletzter und wurm-stichiger Oliven wirkt qualitätsmindernd. Eine zu lange Lagerung, die falsche Aufbewahrung etwa in Jute- oder Kunststoffsäcken, Hygienemängel, veraltete Pressmethoden und der Kontakt mit Luft, Licht, Wärme oder Kälte sind ebenfalls zu vermeiden. Die Liste an möglichen Fehlern in der Olivenölerstellung ließe sich noch lange fortsetzen.

Für ein gutes Öl ist eine schonende Ernte von gesunden Oliven im optimalen Reifestadium – das ist vor der Vollreife – unerlässlich. Geerntet werden muss direkt vom Baum. Der Transport zur Mühle erfolgt optimalerweise in kleinen Erntekisten. Gepresst wird in einer modernen Ölmühle innerhalb weniger Stunden nach der Ernte bei maximal 27 °C. Danach sollte das Öl filtriert und sofort in luft- und lichtdichte Edelstahlbehälter gepumpt werden. Die Abfüllung in lichtgeschützte Flaschen erfolgt im Optimalfall bedarfsweise – quasi „on demand“.

## Die Fettsäuren machen den Unterschied

Die (mehrfach) ungesättigten ins Kröpfchen, die gesättigten ins Töpfchen! Also Pflanzenöle mit einem hohen Gehalt an (mehrfach) ungesättigten Fettsäuren sollten kalt genossen werden, gesättigte (feste) Fette werden zum Kochen verwendet. Je höher der Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, desto instabiler ist ein Öl. Je mehr gesättigte Fettsäuren, desto weniger anfällig ist es für oxidative Prozesse. Mehrfach ungesättigte Fette (also Omega-3 und -6) sind essentiell, die brauchen wir in kleinen Mengen zum Überleben. Die vorwiegend einfach ungesättigte Ölsäure, die den Großteil des Olivenöls ausmacht, ist unter den ungesättigten noch am stabilsten und nimmt daher eine Sonderposition ein: Erhitzen ist – mit Abstrichen – erlaubt.

Was bedeutet das alles in der Praxis? Leinöl, Walnussöl und Hanföl nicht einmal in die Nähe des Herdes stellen, sondern in den Kühlschrank. Auf Sonnenblumenöl rate ich aufgrund des hohen

Omega-6-Gehaltes zu verzichten. Olivenöl für fast jeden Zweck verwenden, aber nicht zum hoch Erhitzen. Die Grenze ist definitiv überschritten, wenn Rauch entsteht. 180 °C ist ein guter Richtwert. Kokosöl und Butterschmalz (Ghee) zum Braten. Frittieren zum Beispiel mit Kokosöl. Auch eine Kokos-Olivenölmischung hat sich in der warmen Küche bestens bewährt. Vor dem Servieren darf dann (nochmal) großzügig mit Olivenöl gearbeitet werden.

Unter manchen „Experten“ hält sich die Meinung, dass man „kaltgepresste Öle“ nicht Erhitzen darf, man solle zum Kochen lieber raffinierte Öle verwenden. Das ist Unsinn! Wie hoch man ein Öl erhitzen darf, hängt in erster Linie vom natürlich gegebenen Fettsäuremuster ab und hat nichts mit „Kaltpressung“ zu tun. Dieser Begriff ist übrigens überholt, weil moderne Zentrifugen eine gute Ausbeute liefern. Ein Erhitzen des Presskuchens ist bei nativen Ölen weder zulässig noch notwendig. Für die Herstellung von Ölen sollte grundsätzlich nur die schonendste Methode infrage kommen.

Amadeus geht noch weiter: „Die Polyphenole (das sind Antioxidantien, Anm.), vor allem in hochwertigen Olivenölen ‚extra vergine‘ in großen Mengen vorhanden, bleiben auch nach dem Erhitzen biologisch wirksam. Das heißt, sie schützen auch das Fett vom (gebratenen) Fleisch gegen Oxidation und bleiben in den Lebensmitteln, die wir erhitzt haben, erhalten.“ Deshalb sei es umso wichtiger, auch zum Kochen hochwertige Öle zu verwenden, und nicht nach dem Motto „zum Kochen tut’s auch das billige“, ähnlich wie beim Wein, zu verfahren. In beiden Fällen nämlich fällt das Resultat unbefriedigend bis ungesund aus.

## So schmeckt Olivenöl

Über die Nase wird die Fruchtigkeit eines Olivenöls, die auch stark von der Sorte abhängt, wahrgenommen. Je höher der Wert auf einer 10er-Skala, desto besser. Bitterkeit ist kein negatives Merkmal, man schmeckt sie auf der Zunge. Und die Schärfe spürt man insbesondere beim Schlucken. Man unterscheidet zwischen leichten („Delicato“), intensiven („Medio“) und sehr intensiven Ölen („Intenso“).

Das eingangs erwähnte *Degusta Lago* ist ein gelungenes Beispiel für ein delikates Öl: herrlich fruchtig, wenig bitter und leicht scharf. Im Gegensatz dazu wäre das Olivenöl „Intenso“ der Olivensorte Itrana von Alfredo Cetrone aus dem Latium beispielhaft für ein intensives Öl. Ausgeprägte Frucht in Form von grüner Wiese (insbesondere Sauerampfer), aber auch recht bitter und ordentlich scharf. Nichts für schwache Nerven, dafür für Gemüse, Fleisch und Fisch. Ein Öl, das man als „Medio“ einordnen könnte, ist das ebenso in der Degusta-Reihe abgefüllte „Apul“. Übrigens eines von wenigen Olivenölen mit Waldbeerenaroma und daher besonders gut für das Veredeln von Süßspeisen geeignet.

Zahlreicher sind die Fehleraromen: stichig/schlammig (durch anaerobe Gärung), modrig-feucht (durch Schimmel bei feuchter Lagerung), wein- oder essigartig/sauer-säuerlich (durch aerobe Gärung), metallisch, ranzig (durch starke Oxidation), brandig oder erhitzt, heuartig-holzartig (von trockenen Oliven), schmierölartig, erdig (durch Erde an ungewaschenen Oliven), wurmstichig (Befall von Larven der Olivenfliege) oder wie feuchtes Holz (durch Frostschäden).

Aber wie unterscheidet man gutes von schlechtem Olivenöl? Nun, am besten am Geruch und am Geschmack, aber dabei darf man sich nicht vom vielleicht gewohnten Aroma der bisher verwendeten Öle leiten lassen. Was viele von uns bisher als „typisch Olivenöl“ kennen, ist leider oft ein Potpourri an Fehleraromen. Besonders beim Erhitzen wird deutlich, welches Produkt sich in der

Flasche befindet. Wärme verstärkt Fehler und Fruchtnoten gleichermaßen. Sie erfüllt den Raum entweder mit Gestank oder Wohlgeruch. Wenn Ihnen beim nächsten Mal jemand erzählt, er würde den Geruch von erhitztem Olivenöl nicht mögen, wissen Sie, wie die Antwort lauten sollte.

## Olivenöl schützt vor Zivilisationskrankheiten

Die Produkte des seit der Antike verehrten Olivenbaums sind Sinnbild der mediterranen Küche. Hauptbestandteil des Olivenöls ist – wie bereits erwähnt – die Ölsäure, eine einfach ungesättigte Fettsäure, die zu den gesunden Fetten zählt. Auch ist es reich an natürlichem Vitamin E, Sterinen, Polyphenolen sowie Geschmacks- und Aromastoffen. Die protektiven Eigenschaften von Olivenöl zur Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs und Diabetes sind seit langem bekannt. Auch reduziert Olivenöl das LDL-Cholesterin und erhöht den HDL-Wert, beugt somit dem Schlaganfallrisiko vor. Entscheidend ist die Verwendung ausschließlich hochwertiger Öle. Leider ist dabei selbst die höchste Güteklasse „Extra Vergine“ auf neun von zehn Etiketten schlicht Geflücker.

## Die Oliven-Reise

Während ich diese Zeilen tippe, erreicht mich eine E-Mail von Amadeus Löw. Wenige Tage später finde ich mich an einem herrlich milden Spätsommertag inmitten von prachtvoll behangenen Olivenbäumen wieder. Mein Rücken schmerzt, doch ich finde es wunderbar. Von der manuellen Ernte über das Entblättern bis zur Ölmühle mit dem gesamten Prozess bis zum fertigen Öl, bekomme ich jetzt die Möglichkeit, ein Produkt so kennenzulernen, wie ich es mir für jedes Produkt, das ich guten Gewissens weiterempfehle, vorstelle. Ich habe an diesem Tag, so wie die anderen fleißigen Helfer auch, 70 kg Oliven geerntet. Aus diesen 70 kg Oliven entstanden in diesem Jahr weniger als 6 Liter Olivenöl. 6 Liter Olivenöl für einen Tag harte Arbeit!

Olivenöl hat einen völlig neuen Stellenwert in meinem Leben bekommen. Es macht Spaß, mit hochwertigen Ölen zu arbeiten, und für mich gibt es auch kein Zurück mehr. Für schlechtes Olivenöl ist mir das Leben schlicht zu kostbar!

P.S.: Professionelle Verkoster verwenden übrigens keine Wein-, sondern spezielle Gläser. Diese sind klein und bauchig – für ein optimales Riechergebnis. Außerdem ist das Glas blau gefärbt, denn die Farbe des Öls soll beim Verkosten nicht ablenken. Ein gutes Öl muss immer einen gewissen grünen Farbanteil enthalten. Fälscher schrecken allerdings nicht davor zurück, bei der grünen Farbe künstlich nachzuhelfen. Traurig ist das. ■

<sup>1</sup>Lampantöl: Säuregehalt > 2 %, deutlich fehlerhaft; nicht für den Verzehr geeignet; muss raffiniert werden.

### Literatur:

1. **Merum** | Dossier Olivenöl | 4. Auflage
2. **VERORDNUNG (EG) Nr. 1234/2007** | <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2007:299:0001:0149:DE:PDF>
3. **Wikipedia** | Olivenöl | Sonnenblumenöl | 03/2014
4. **“BEST OF BIO“** | Gruber & Team
5. **Königs, P.** | Das Kokos-Buch | VAK Verlags GmbH | 4. Auflage 2012
6. **Schneider, R.** | Die Bedeutung von Vitalstoffen für unsere Gesundheit | true nature verlag | 2. Auflage 2014



# Warum wir alle Olivenöl-Experten werden sollten

## Eine Anleitung wie man Olivenöl selbst verkostet

Wenn es um Wein geht, dann ist heute jeder Zweite ein halber Sommelier. Im Lokal lassen wir uns die Weinkarte bringen. Wir schwenken gekonnt das Glas mit der Weinprobe, um dann dem Kellner mit einem Nicken zu verstehen zu geben, dass die Qualität entspricht. Doch fragt man nach Olivenöl, dann ist das Wissen darüber in der Regel geradezu beschämend. Wussten Sie, dass es weltweit über 1.000 Olivensorten gibt? Keine zu 100 Prozent der anderen gleicht? Öl keineswegs gleich Öl ist? Gehören Sie, so wie auch ich vor einigen Jahren, zu den Menschen, die glauben, grüne und schwarze Oliven wären zwei verschiedene Sorten? Olivenöl ist mindestens so spannend wie (guter) Wein. Es zu verkosten und zu einer Speise das passende Öl auszuwählen, ist nicht minder bereichernd, wie der Genuss hochwertiger Weine. Dass zu Fisch Weißwein empfohlen wird, davon haben Sie schon gehört. Dass dazu eher ein delikates als ein intensives Olivenöl passt, und was das bedeutet, das erfahren Sie in den folgenden Absätzen. Buon appetito!

## Skandale rund ums Öl

„Extra ranzig statt extra vergine – der stern enthüllt die schmierigen Geschäfte mit gepanschtem Öl.“ „90 % aller Olivenöle sind fehlerhaft!“ Diese und andere Überschriften der jüngeren Medien-Vergangenheit machen deutlich, dass bei Olivenöl nicht alles im grünen Bereich ist. Doch das scheint nicht genug zu sein. Der (österreichische) Wein hatte 1985 „seinen“ großen Skandal, als Winzer auf die schlaue Idee kamen, billigen Fusel mit einem Inhaltsstoff von Frostschutzmitteln zu „verbessern“. Einem gewaltigen Medienecho folgte der Kollaps. Das Vertrauen des Verbrauchers war nachhaltig zutiefst erschüttert. 30 Jahre später hat Österreich eines der strengsten Weingesetze der Welt und – das Entscheidende – exekutiert selbiges auch. Heute genießt österreichischer Wein Weltruf. Der Form halber sei freilich erwähnt, dass nicht bekannt ist, wie sich die hiesige Weinqualität ohne den Weinschwindel entwickelt hätte.

Am 1. Mai 1981 stirbt in Madrid ein achtjähriger Junge an einer atypischen Lungenentzündung. In der Folge erkranken weit über 20.000 Menschen, hunderte sterben (je nach Quelle zwischen 200 und mehreren tausend). Als Ursache, die bis heute nicht bewiesen werden konnte, wird eine, später als *Spanisches Ölsyndrom* benannte, „Erkrankung“ festgemacht. Was war geschehen? Eine Gruppe von Ölpanschern hatte vergälltes Rapsöl, gedacht für industrielle Zwecke, mit anderen Ölen gemischt und als Olivenöl vermarktet. Straßenhändler verkauften es in 5-Liter-Kanistern – vorwiegend an ärmere Leute. Experten bezweifeln das Öl als mögliche Ursache für ein derartiges Ausmaß. Eine Theorie, die ebenso wie die Öl-Theorie nie bewiesen werden konnte, will in pestizidverseuchtem Gemüse die Ursache für die Epidemie gefunden haben. Wir werden es wohl nie erfahren. Klar ist, dass es sich sicherlich um den größten Kriminalfall in der „jüngeren“ Geschichte des Olivenöls handelt. Und das, wo vermutlich noch nicht mal ein Tropfen Olivenöl im Spiel war.

Die vielen Skandale und Skandalchen rund ums Olivenöl schaden dem Produkt, doch sie bringen es nicht zu Fall. Vielleicht wäre genau das notwendig, um bei null zu beginnen – mit Qualität statt Massenware. Eine neue *Epidemie*, um dies zu erreichen, wünscht sich freilich niemand. Selbst das Spanische Ölsyndrom hat dem Gepansche kein Ende bereitet. Die gesetzlichen Rahmenbedin-

gungen lassen allerhand zu, und vor allem die Exekution der geltenden Bestimmungen ist alles andere als befriedigend. Die Folge all dessen ist, dass Olivenöl – über einen Kamm geschoren – im Allgemeinen keinen besonders guten Ruf genießt. Wenn „Extra Vergine“ eh auf jeder Flasche steht, was sind dann die Kriterien, nach denen man als Konsument gehen soll? Der Preis? Wohl kaum. Das Herkunftsland? Da wird doch auch nur geschummelt. Bio-Produkt? Laut Tests eh um nix besser. Ich sage Ihnen wonach man gehen kann, ja muss: Nach der eigenen Nase und dem eigenen Gaumen! Und (fast) nur danach! Wir kommen nicht umhin, selbst herauszufinden, ob sich in der Flasche ein gutes Olivenöl befindet, oder wie in 9 von 10 Fällen: ein Produkt mit Fehlern, die so stark ausgeprägt sein können, dass das Öl als Lebensmittel gar nicht verkauft werden dürfte.

## Verkosten – los gehts!

Klingt kompliziert – ist es nicht. Entscheidend sind drei Qualitätsfaktoren, die alleine schon sehr viel über ein Produkt aussagen: Frucht, Bitterkeit und Schärfe. Also, lassen Sie uns beginnen! Nehmen Sie das Objekt der Wissbegierde zur Hand. Ignorieren Sie das Etikett! Ich habe die besten Öle aus Flaschen mit grafisch fragwürdig gestalteten Aufklebern probiert, ebenso wie ranzige Gaumenbeleidiger aus edelsten Flakons. Nur wenige Dinge sind bei der Verpackung zu beachten: Das Glas sollte zum Schutz des Inhaltes möglichst dunkel sein, und heutzutage sind Verschlüsse, die nicht wiederbefüllbar sind, auf dem Vormarsch. Eine traurigerweise notwendige Maßnahme und ein Schutz zugleich. Außerdem gilt: Je kleiner das Behältnis, desto kürzer die Haltbarkeit! Warum? Je kleiner die Flasche, desto größer die Oberfläche des Öls, die dem Sauerstoff ausgesetzt ist. Tom Mueller zitiert in seinem spannenden Olivenölbuch „Extra Vergine“ den ambitionierten Olivenölhersteller Paolo Pasquali mit den Worten:

*„Öl ist ganz anders als Wein. Wein altert, Öl wird schlecht. Sobald Öl in eine Flasche abgefüllt wurde, beschleunigt sich der Verfall.“*

Holen Sie ein bauchiges Glas, etwa ein kleines Rotweinglas oder einen Cognacschwenker aus dem Schrank. Wärmen Sie es mit den Händen vor. Gießen Sie etwa die Menge eines Schnapsglases (nicht zu wenig!) Öl in das Gefäß. Umschließen Sie das Glas mit der einen Hand und decken Sie es mit der anderen ab, damit uns die feinen Aromen ja nicht flöten gehen.

## 1. Riechen

Schwenken Sie das Glas dabei ein wenig und sinnieren Sie für ein paar Augenblicke. Vielleicht erinnern Sie sich nochmal an den letzten Urlaub, aus dem Sie die schöne Flasche mitgenommen haben. Genießen Sie diesen Moment des Innehaltens. Jetzt nehmen Sie die Hand vom Glas und riechen ausgiebig an dem Öl. Aromen von frisch geschnittenem Gras, Tomatengrün oder Artischocken könnten Ihnen jetzt in den Sinn kommen. Auch „grüne Banane“, „grüner Apfel“ und Mandeln sind typische Eindrücke guter, frischer Olivenöle. Nachteilig sind dagegen Aromen, die Assoziationen von Wein, Heu, überreifem Obst oder Essig hervorrufen. Werden Oliven nicht rasch nach der Ernte zu Öl verarbeitet, beginnen sie zu fermentieren und rufen diese Gerüche hervor. Selbst „Vanille“ findet man oft in Ölen, die nicht ganz kosher sind. Erwünscht hingegen sind frische, grüne und florale Noten. Alles, was (über-)reif, vergoren, stechend, metallisch, modrig, muffig, ranzig oder irgendwie unangenehm in der Nase liegt, ist ein Zeichen für ein Fehleroma und bedeutet: Dieses Öl ist vermutlich *kein* Extra Vergine!

## 2. Schmecken

Wenn Ihnen jetzt noch danach ist: Nehmen Sie einen Schluck. Wenn Sie nicht auf Ihren Geruchssinn gehört haben und Ihr Körper sagt „raus damit!“, dann glauben Sie ihm. Viele fehlerhafte Olivenöle fühlen sich im Mund so grauenhaft an, dass man sie instinktiv sofort wieder loswerden will, und diesem Gefühl sollten Sie auch nachgeben. Sind sie noch im Rennen? Gratuliere! Verteilen Sie das Öl im Mundraum. Gute Olivenöle fühlen sich angenehm flüssig an. Ein wenig „fluides“, also ein dickflüssiges Öl, ist ein schlechtes Zeichen. Als Fortgeschrittener holen Sie jetzt, begleitet von einem schlürfenden Geräusch, zwei- bis dreimal Luft durch den Mund, um die Geschmacksknospen so richtig in Fahrt zu bringen. Der entscheidende Geschmackseindruck bei Olivenöl ist bitter – mehr oder weniger. Dies ist ein positives Zeichen – allerdings nur dann, wenn die Bitterkeit ausgewogen im Verhältnis zur Fruchtigkeit und Schärfe ist und nicht unangenehm anmutet. Ein Geschmack von nicht vollreifen Oliven, frischen Bananen oder grünen Äpfeln wäre typisch und sehr zu begrüßen. Auch andere frische, fruchtige und bitter-nussige Aromen sind positiv zu bewerten. Hat das Öl keinen oder einen schalen, ranzigen, rauchigen, metallischen, trockenen, überreifen, essigartigen oder generell unangenehmen Geschmack, dann ist es nicht fehlerfrei, und das heißt wiederum: Dieses Öl ist vermutlich *kein* Extra Vergine!

## 3. Spüren

Zum Schluss schlucken Sie das Öl hinunter. Wenn Sie sich bisher noch nicht sicher waren, kommt jetzt noch ein entscheidendes Element in der Beweisführung: Die Schärfe. Ein deutliches „Kratzen“ ist ebenso wie Frucht und Bitterkeit ein positives Merkmal und ein Zeichen reichlich vorhandener Polyphenole, die gefäßschützend, antikanzerogen und entzündungshemmend wirken. Ein Öl, das keinerlei Schärfe aufweist, ist selten fehlerfrei. Wenn doch, dann ist es nur relativ kurz haltbar, da die Polyphenole nicht nur uns Menschen schützen, sondern in erster Linie das Öl selbst. Fazit: Ein Öl, das überhaupt nicht fruchtig, bitter und scharf ist, oder unausgewogen bitter, ist selten gut. Die Schärfe kann man übrigens auch spüren, wenn man das Öl in den Rachen laufen lässt und dann wieder ausspuckt. Stark fehlerhafte Öle können einem nämlich gehörig den Magen verderben.

Oft, wenn ich jemanden zu Olivenöl berate, höre ich den immer gleichen Wunsch nach einem *möglichst milden* Öl. Viele Leute kennen nur Olivenöl *der* typisch schlechten Qualität. Da wäre es ihnen lieber, es wäre milder – also aus ihrer Sicht damit vermeintlich besser. Milde ist aber kein Qualitätsmerkmal. Tatsächlich sind milde Öle häufig ranzig, weil sie oft wenig fettschützende Polyphenole enthalten.

## Zum Vergessen

Spanien ist der größte Olivenölhersteller – Italien der wichtigste Vermarkter. Ein großer Teil der verkauften Extra-Vergine-Produkte entspricht nicht der gleichlautenden, höchsten Qualitätskategorie. Viele Öle sind einfache Vergine-Olivenöle (Kategorie 2), ein Großteil wird von Experten gar als *Lampantöl* eingestuft. Produkte letzterer „Qualität“ dürften gar nicht als Lebensmittel verkauft werden. Sie sind nur als Brennstoff für Öllampen geeignet (daher *lampant*). Diese – häufig spanischen – Olivenöle haben einen moschusartigen Geruch, sind wärmestichig und

essigsauer (beides durch Gärprozesse, die z.B. bei zu dicht gelagerten oder faulen Oliven entstehen). Sie charakterisieren leider genau jenes Aroma, das die meisten als „typisch Olivenöl“ kennen. Italienische Verkoster nennen diesen Geruch übrigens *pipi di gatto*. Ich sag nur soviel: *gatto* heißt Katze...

Bitte öffnen Sie jetzt die entsprechende Schublade in der Aromaabteilung Ihres Gehirns und füllen Sie selbige neu: Alles, was Sie bisher als *Olivenölaroma* dort einsortiert haben – jetzt neu abspeichern, als „(stark) fehlerhaftes Olivenöl – nicht gut!“. Dies geht übrigens einher mit einer ebenso oft gehörten Tatsache, dass viele den Geruch von erwärmtem Olivenöl nicht leiden können. Kein Wunder, verstärkt die Wärme doch die Fehleraromen und verteilt sie wie eine Stinkbombe in der ganzen Küche. Aufgabe an dieser Stelle: Erhitzen Sie ein *gutes* Olivenöl – duftet herrlich!

Wie erwähnt, ist Öl nicht gleich Öl. Der Charakter eines Olivenöls wird maßgeblich durch die Sorte beeinflusst. Aber auch die Herstellung, der Erntezeitpunkt, der Standort und das Wetter spielen eine gewichtige Rolle, in welche Kategorie ein Olivenöl einzuordnen ist. Man unterscheidet zwischen leichten (*delicato*), intensiven (*medio*) und sehr intensiven Ölen (*intenso*). Diese Einstufung ist abhängig von zunehmender Fruchtigkeit, Bitterkeit und Schärfe sowie dem Verhältnis dieser drei Faktoren zueinander. Wie vorhin schon erwähnt, bevorzugt man hierzulande zunächst eher leichte Öle. Es ist aber zu beobachten, dass kaum jemand, der sich erst mal in Olivenöl verliebt hat, lange zuwartet, um sich schließlich den pfeffrigen Ölen zuzuwenden und es letztlich gar nicht scharf genug haben kann. Sie merken, ich schweife ab. Kein Wunder, ich bin ja selbst befallen vom *Virus* Olivenöl.

## Zum Genießen

Kommen wir zurück zur eingangs erwähnten Speisempfehlung. Welches Öl wofür? Faustregel: Milde Speise – leichtes Öl, deftige Speise – intensives Öl. Ein bitteres *Intenso* an einem leichten Fischgericht ist ebenso fehl am Platz wie ein obstiges *Delicato* an einem Chili con Carne. Da ist es im ersten Fall schade um den geschmacklich übertönten Fisch, und beim Chili ist ein leichtes Öl, das keine Chance hat gegen die intensiven Aromen des Gerichts, verschwendet. Olivenöl passt übrigens auch wunderbar zu Süßspeisen. Hier sollte allerdings ein Öl mit fruchtigem Obstaroma, etwa nach Bananen, Äpfeln oder Waldbeeren einem Produkt mit vorwiegend grasigen Noten vorgezogen werden. Letzteres würde sich sehr schön an einer typischen Bruschetta machen. Hier sind dem eigenen Geschmack und all Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt! Vielleicht bleibt es ein frommer Wunsch, wenn ich davon träume, dass dem Olivenöl in der Gastronomie eines Tages ähnliche Aufmerksamkeit zuteil wird wie dem Wein. Mit Olivenölkarte, Empfehlung und Degustation. Das wäre schön. ■

### Literatur:

1. **Mueller, T** | Extra Vergine | *redline* | 1. Auflage 2012
2. **Merum** | Dossier Olivenöl | 4. Auflage
3. **Der Spiegel** | „Das Giftöl machte die Ratten nur fett“ | 11/1987
4. „**stern**“ | Heft 26 | 2014
5. **Ö1** | „Der Weinskandal“ | <http://oe1.orf.at/artikel/206974>
6. **Braun, P** | [www.nachrichten.at](http://www.nachrichten.at) | 06. Juni 2014
7. **Jäger, R** | Extra natives Olivenöl – Mediterranes Gold | *truenatureverlag*
8. **Wikipedia** | Glykolwein-Skandal | Spanisches\_Ölsyndrom | Toxic\_oil\_syndrome
9. <http://www.spanien-bilder.com/lexikon/giftoel-skandal-in-spanien.htm>

# Natives Kokosöl\* – Genial, gesund und lecker

## Die Geschichte mit den ungesunden Fetten

„Gesättigte Fettsäuren sind ungesund!“ Diese Meinung hat sich in den letzten Jahren durch gebetsmühlenartige Wiederholung seitens der Ernährungswissenschaft fest in unseren Köpfen verankert. Beweise dafür fehlen. Die sogenannte „Fett-Hypothese“ des Ernährungsforschers Ancel Keys in den 1950ern hat zu der Annahme geführt, dass gesättigte Fette mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu tun haben könnten. Selbst die Auswertung von 1.700 Studien zu diesem Thema konnte seither keinen Nachweis dafür bringen. Trotzdem: Die Gesellschaft hält noch immer daran fest.

Mehr noch: Nachdem Fett als ungesund galt, entstand die Empfehlung, mehr Kohlenhydrate zu verzehren. Mit dem fatalen Ergebnis, dass Diabetes- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen – auch aufgrund des zu hohen Konsums von Zucker und Weißmehlprodukten – in den letzten Jahrzehnten drastisch zunahmen. Das Gegenteil dessen, was erreicht werden sollte. Eine weitere, besonders schlaue Idee: Da die gesättigten Fette als ungesund galten, verwendete man ungesättigte Pflanzenöle (zum Beispiel Margarine statt Butter). Da diese Öle jedoch flüssig waren, musste man sie – etwa zur Herstellung von Margarine – zuerst härten. Wie wir mittlerweile wissen, entstehen dabei extrem schädliche Transfette, die heute in vielen Ländern verboten oder nur eingeschränkt erlaubt sind. Sie sind es, die zu den Krankheiten führen, für die ursprünglich gesättigte Fette verantwortlich gemacht wurden.

## Freispruch für die gesättigten Fette

Man kann sich vorstellen, wie lange es dauert, in Stein gemeißelte Unwahrheiten zu revidieren, die jahrzehntelang gelehrt wurden. Beleuchtet man Studien, die speziell Kokosöl als schädlich beurteilen, findet man schnell heraus: Kokosöl enthält etwa 8 Prozent ungesättigte Fette. Manche nicht nativen Kokosfette werden gehärtet, um die Haltbarkeit zu verlängern, wodurch ebenso Transfette entstehen. Nur Studien mit solchen Produkten konnten – aufgrund der Transfette – negative Auswirkungen von Kokosfett feststellen. Für natürliches Kokosöl (die beste Qualität ist biologisches V.C.O.<sup>1</sup>) hingegen, konnten in allen Studien nur positive Effekte beobachtet werden. Leider wird bei der Veröffentlichung von Studien selten erwähnt, welche Produkte für die Untersuchungen herangezogen wurden. Es folgen krasse Fehlurteile, und so manifestieren sich wissenschaftliche Weisheiten, die schlichtweg Unsinn sind. Die falsche Interpretation von Studien ist leider keine Seltenheit, sondern gang und gäbe.

Gesättigte Fette sind keineswegs ungesund. Besonders bei mittelkettigen Fettsäuren, wie der Laurinsäure, die den Großteil von Kokosöl ausmacht, findet man Erstaunliches: Sie regen den Stoffwechsel an, wirken gegen viele Viren, Bakterien und Pilze, steigern die Leitungsfähigkeit, sind leicht verdaulich und stärken das Immunsystem. Selbst langkettige, vor allem tierische Fette konnten von jeglicher Schädlichkeit – sofern die Gesamtzufuhr stimmt – freigesprochen werden. Also nehmen sie lieber wieder Butter statt billiger Margarine oder noch besser: Steigen Sie um auf Kokosöl, einen genialen Brotaufstrich, der für sich schon ein Genuss ist, oder als Unterlage Ihrem Lieblingsbelag die richtige Bühne bietet.

## Ungesättigte Fette oder zu viel des Guten?

Neben den gesättigten Fetten sind in den letzten Jahren vor allem die ungesättigten Fette als sehr gesund beschrieben worden. Warum? Wir kennen die einfach ungesättigte Ölsäure aus dem Olivenöl.

Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren Linol- (Omega-6) und Linolensäure (Omega-3) sind essentiell, da sie nicht vom menschlichen Organismus selbst hergestellt werden können. Besonders den Omega-3-Fetten kommt eine wichtige Stellung zu, da diese eine entzündungshemmende Wirkung aufweisen. Dies funktioniert allerdings nur, wenn man nicht zu viele Omega-6-Fette aufnimmt. Die wichtigsten Omega-3-Vertreter sind ALA<sup>2</sup> (Leinöl) sowie die im Stoffwechsel höherwertigen EPA<sup>3</sup> und DHA<sup>4</sup> (Algenöl, Fischöl).

Es ist jedoch Vorsicht geboten. Mehrfach ungesättigte Fette sind zwar essentiell, aber wir brauchen relativ wenig davon. Der Tagesbedarf an Omega-6 liegt bei etwa 5 - 6 Gramm, jener von Omega-3 bei 2 - 3 Gramm. Da diese Fettsäuren sehr reaktionsfreudig sind, ist der richtige Umgang unerlässlich. Entscheidend ist nicht die Menge, die wir davon aufnehmen, sondern die Qualität. Mit oxidiertem (*ranzigem*) Omega-3 schaden wir uns mehr, als wir davon profitieren. Daher ist es so wichtig, dass Leinöl frisch gepresst, nur kurz möglichst kühl und dunkel gelagert sowie auf keinen Fall erhitzt werden darf. Es besteht die Gefahr der Bildung von Transfetten, freien Radikalen und beim Erhitzen von Omega-6 - von giftigem HNE<sup>5</sup>. Beim Verzehr von Fisch muss unbedingt auf Frische geachtet werden. Außerdem enthalten nur Fische wie Lachs, Sardelle, Sardine, Hering, Makrele und Thunfisch bedeutsame Mengen an EPA und DHA. Es empfiehlt sich, vor allem für Vegetarier, auch der gezielte und dosierte Einsatz von Algenöl in flüssiger oder in Kapselform. Wenn wir uns also mit einem Übermaß an Omega-6-Fetten nichts Gutes tun, sollten wir den Großteil unseres Fettbedarfs über einfach ungesättigte (Olivenöl) und gesättigte kurz- und mittelkettige Fette (Kokosöl) decken.

## Was macht Transfette so gefährlich?

Bei der chemischen Härtung oder langem, starkem Erhitzen von Pflanzenölen mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fetten verändert sich die chemische Struktur der Fettsäuren in die extrem schädliche Trans-Form. Dabei verlieren diese ursprünglich gesunden Fette ihre positiven Eigenschaften. Beim Einbau in Zellwände werden diese viel durchlässiger – mit fatalen Folgen für die Gesundheit. Es entstehen freie Radikale, Entzündungen werden gefördert. So können bereits 5 Gramm Transfette pro Tag die Wahrscheinlichkeit auf Herzinfarkt, Diabetes, Gehirnschäden, Krebs und viele weitere Erkrankungen enorm steigern.

Typische Produkte, die Transfette enthalten können, sind: Margarinen, frittierte Produkte, Backwaren und Fast Food. Sie verstecken sich auch hinter Begriffen wie Mono- und Diglyceriden und Emulgatoren. Sie tauchen so in vielen Produkten auf, in denen man sie nicht erwarten würde. Schon 1978 warnte die WHO vor den Transfetten, doch erst 30 Jahre später hat man ernsthaft begonnen, dieses Gift langsam einzuschränken. Leider sind Transfette sehr praktisch für die Industrie und gemeinerweise sorgen sie zum Beispiel dafür, dass Produkte besonders kross sind oder ein angenehmes Gefühl im Mund erzeugen – letztlich also gut schmecken.

## Warum funktionieren Diäten nicht?

Die auf den ersten Blick logisch erscheinende allgemeine Empfehlung lautet: Wenn wir weniger Fett essen, nehmen wir ab. Aber warum funktionieren Diäten und Light-Produkte nicht nachhaltig? Es ist eigentlich ganz einfach. Verringern wir die Energiezufuhr drastisch, ist das für den Körper eine Notsituation und der Energieverbrauch wird verringert. Beenden wir die Diät, rüstet sich der Körper automatisch für die nächste Notsituation. Ein Überlebensprogramm aus der Steinzeit, das bestens funktioniert. Im schlimmsten Fall ist das Gewicht nach der Diät höher als vorher.

Will man dauerhaft schlank bleiben, kommt man nicht umhin, seine Lebensgewohnheiten umzustellen. Das Problem mit den Light-Produkten: Durch den geringen Fettgehalt sättigen diese weniger und man wird einfach schneller wieder hungrig.

Fett dient vor allem als Energiereserve. Fettarme und kohlenhydrathaltige Kost hat einen sehr geringen Sättigungswert. Hierdurch wird man schnell wieder hungrig und isst letztlich mehr. Außerdem werden überflüssige Kohlenhydrate in Körperfett umgewandelt. Fettreiche Nahrung dagegen schmeckt nicht nur besser, sondern wird auch langsamer verdaut und sättigt dadurch länger. Langkettige Fettsäuren, hauptsächlich aus tierischen Fetten, werden an Lipoproteine gebunden und zu den Zellen befördert. Dort werden Sie bevorzugt als Reservestoff und nur nachrangig zur sofortigen Energieerzeugung eingesetzt. Kurz- und mittel-kettige Fette hingegen werden direkt zur Leber geschickt, wo sie zur schnellen Energiegewinnung bereitstehen. Kokosöl enthält vor allem mittelkettige Fettsäuren, hauptsächlich die gesunde Laurinsäure. Sie dient dem Körper als Energie und nur zweitrangig zum Aufbau von Reserven. Diese Fette werden wie Kohlenhydrate behandelt, ohne den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen zu lassen. Das Problem? Essen wir viele Kohlenhydrate, insbesondere solche mit einem hohen glykämischen Index, dann passiert Folgendes: Sie erzeugen einen schnellen Blutzuckeranstieg, der Körper steuert dagegen und es kommt zu einem Zuckertief, was Hunger auslöst. Ein Teufelskreis, der langfristig zu Übergewicht führt und Diabetes zur Folge haben kann. Also: Essen Sie Kokosöl! Es schmeckt, macht satt, liefert Energie und ist gesund. Abnehmen mit Fett! Wer hätte das gedacht?

## **Kokosöl ist eine gesunde Alternative**

Kokosöl hat eine außergewöhnliche Fettsäurezusammensetzung, die wir sonst nur in der Muttermilch vorfinden. Der hohe Gehalt an Laurinsäure von etwa 55 Prozent ist bemerkenswert. Der Gesamtgehalt an mittelkettigen Fettsäuren von etwa 65 Prozent macht Kokosöl zu einer perfekten Sportlernahrung. Es liefert schnell und vor allem lange Energie. Eine weitere wichtige Eigenschaft mittelkettiger Fettsäuren ist die nachgewiesene Wirkung gegen einige Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten. Ein großer Vorteil von Kokosöl ist die leichte Verdaubarkeit. Es wird schnell verwertet. Mittelkettige Fette kommen praktisch ohne Gallensaft und Bauchspeicheldrüsenenzyme aus. Es schützt die Leber und das Immunsystem vor freien Radikalen. Auch das Gehirn profitiert von diesem wertvollen Öl. Erste Studien zeigen erstaunliche Erfolge bei der Vorbeugung und Eindämmung von Morbus Alzheimer. Über die Muttermilch versorgt es auch das Kind mit leicht verfügbarer Energie. Der Laurinsäure wird eine gute Schutzwirkung nachgesagt. Verwendet man Kokosöl regelmäßig, führt es zu mehr Energie und Leistungsfähigkeit. Ersetzt man andere Fette 1:1 durch Kokosöl, kann man damit langfristig mit einer schlanken Figur und gutem Allgemeinbefinden rechnen. Die Einschränkung von hochglykämischen Kohlenhydraten, wie Zucker und Weißmehlprodukten, und eine angemessene Zufuhr biologisch hochwertiger Proteine unterstützen diesen Effekt.

## **Haut liebt Kokosöl – Zecken hassen es**

Nicht nur innerlich, auch äußerlich angewendet, ist Kokosöl ein Segen. Viele Cremes haben einen hohen Wasseranteil, was die Haut auf Dauer austrocknet und nicht nachhaltig vor Falten bewahrt. Öle mit ungesättigten Fetten haben den Nachteil, dass sie zur Bildung von freien Radikalen führen. Die Folge sind Hautschäden. Kokosöl hingegen schädigt die Haut nicht. Im Gegenteil. Es zieht langsam ein, bleibt lange in der Haut, und hinterlässt nichts als ein angenehmes Hautgefühl.

Es hat sich bei Trockenheit ebenso bewährt wie als natürlicher Hautschutz. Auch auf den Einsatz als chemiefreies Deodorant schwören viele. Kokosöl eignet sich auch zur Haarpflege, besonders bei trockenem Haar. Vor allem bei Haustieren hat es sich (durch Einreiben) als probates Mittel zum Schutz vor Zeckenbefall und anderem Ungeziefer bewährt.

## Entscheidend ist die Qualität

Die beste Qualität ist „Virgin Coconut Oil“ (V.C.O.) oder „Natives Kokosöl“. Herkömmliches Kokosfett unklarer Herkunft sollte man meiden. Warum? Meist wird es folgendermaßen hergestellt: Das weiße Kokosfleisch besteht zu 35 Prozent aus Fett. Zuerst wird das Fleisch in der Sonne getrocknet und oft über Monate gesammelt, bis es an einer zentralen Stelle weiterverarbeitet wird. Die bräunliche, im schlimmsten Fall schimmelige, sogenannte „Kopra“ wird zerkleinert, erhitzt und unter hohem Druck gepresst. Häufig werden Lösungsmittel verwendet, um die Ausbeute zu erhöhen. Danach wird das Öl meist gebleicht, damit es rein weiß wird. Zur Entfernung der Aromen wird es schließlich bei über 200 °C desodoriert. Letztlich wird es in manchen Fällen, zur Verlängerung der Haltbarkeit, noch gehärtet. So entstehen aus den 2 Prozent mehrfach ungesättigten Fettsäuren häufig Transfette. Das Endprodukt ist ein geruch-, geschmack- und farbloses Produkt, das viele unnötige und wertmindernde Verarbeitungsschritte hinter sich hat.

Biologisches V.C.O. hingegen ist ein völlig anderes Produkt. Es wird aus frischen, biologisch angebauten Nüssen hergestellt. Das Fruchtfleisch wird zerkleinert und getrocknet. Die Flocken werden schonend und ohne Zufuhr von Wärme gepresst. Zum Schluss wird das Öl gefiltert. Es wird nicht raffiniert, gebleicht, desodoriert oder erhitzt. Das Ergebnis ist ein angenehm nach Kokos duftendes Öl mit einem feinen Geschmack, der nicht scharf, rauchig oder seifig sein sollte. Es ist weiß glänzend und bildet beim Erkalten – unter dem Schmelzpunkt von etwa 23 °C – meist eine wunderschöne Marmorierung.

## Welches Öl für welchen Zweck?

Zum Braten, Backen und Frittieren sollte vor allem Kokosöl verwendet werden. Auch als Brot-aufstrich ist es ideal und sollte Margarine vorgezogen werden. Olivenöl ist, mit einem hohen Gehalt an einfach gesättigter Ölsäure (Omega-9), hitzestabiler als die meisten anderen Pflanzenöle, die einen höheren Omega-6- und -3-Gehalt aufweisen. Es eignet sich also auch zum schonenden Erhitzen. Außerdem enthält es viele wertvolle sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Bewährt hat sich auch eine Kokos- und Olivenölmischung. Noch besser ist es, Gerichte mit Kokosöl zu erhitzen und vor dem Anrichten mit Olivenöl zu beträufeln. Für die Salatmarinade, Rohkost und alle kalten Gerichte empfiehlt sich neben Olivenöl die Verwendung von Leinöl (am besten angereichert mit DHA aus Algenöl), Hanföl und Walnussöl – je nach Geschmack. Letztere haben einen hohen Gehalt an Omega-3 und sollten im Kühlschrank gelagert werden. Ein Erhitzen dieser Öle ist absolut tabu, und achten Sie bitte beim Einkauf auf Frische und Spitzenqualität. Wenn Sie dazu zweimal pro Woche fettreiche Kaltwasserfische essen, DHA in Kapselform einnehmen oder mit DHA angereichertes Leinöl verwenden, sind Sie bestens mit allen guten Fettsäuren versorgt. ■

\*über dem Schmelzpunkt von ca. 23 °C flüssig (Kokosöl), darunter fest (Kokosfett) | <sup>1</sup>Virgin Coconut Oil (=natives Kokosöl, beste Qualität) | <sup>2</sup>Alpha-Linolensäure | <sup>3</sup>Eicosapentaensäure | <sup>4</sup>Docosahexaensäure | <sup>5</sup>4-Hydroxynonenal

### Literatur:

1. Königs, P. | Das Kokos-Buch | VAK Verlags GmbH | 4. Auflage 2012



# Natives Leinöl – Ein Ausflug ins Blaue

## 7.000 Jahre Lein – die Wiege der Zivilisation

*„Grün war ich in meinen jungen Tagen,  
Dann ward ich von Fürsten und Grafen getragen;  
Bin ich endlich gar nichts mehr wert,  
So werd ich vielleicht noch sehr gelehrt.“*

Dieses uralte Rätsel beschreibt den Weg des Flachses (Gemeiner Lein; *Linum usitatissimum*) von der filigranen Pflanze über das Leinengewand bis hin zum Lumpen und letztlich dem daraus erzeugten Papier. Es macht einerseits deutlich, wie vielseitig die Leinpflanze einsetzbar ist, und andererseits, welche entscheidende Bedeutung der Flachs bei der Entwicklung zum modernen Menschen hatte. Bettwäsche, Kleidung, Leinwände, Leinenstroh, Dämmstoffe, für Farben, Kosmetika und Arzneimittel, zur Holzbehandlung, als Linoleum und nicht zuletzt als Lebensmittel in Form von Leinöl, Leinsamen und Leinschrot (als Tierfutter) – um nur einige Verwendungszwecke des Flachses zu nennen.

Wir wollen uns im weiteren Verlauf dem aktuell vielleicht bedeutendsten Produkt – dem Leinöl – widmen. Früher verehrt und weit verbreitet, dann weitestgehend vergessen und heute eine Renaissance erlebend. Das Öl des Leinsamens ist ein köstliches Produkt, das so gesund ist, dass der Bestsellerautor Hans-Ulrich Grimm ihm ein eigenes Buch mit dem Titel „Leinöl macht glücklich“ gewidmet hat.

## Der Lein und sein Untergang

*Linum usitatissimum* bedeutet soviel wie der „Nützlichste Lein“. Jahrtausende lang war der Flachs die wichtigste europäische Faserpflanze, die man für Kleidung, Bett- und Tischwäsche brauchte. Man fertigte aus ihr Seile, Säcke und Segel. Die Samen der Pflanze waren Lebens- und Heilmittel, die Basis für Farben, Fensterkitt und Fußböden. Viele bekannte Redensarten und Ausdrücke gehen auf den Lein zurück. Die „Fahrt ins Blaue“ ist ein Ausflug in eine Gegend des blau blühenden Leins. Wenn jemand „den Faden verliert“ oder sich „verhaspelt“, dann hat das Aufrollen des Leinfadens auf die Haspel nicht geklappt. Obwohl die Kinoleinwand schon lange nicht mehr aus Flachs gemacht wird, steckt heute noch etwas vom Ursprung in diesem und vielen anderen Worten. Auch „Leine“ und „Linie“ gehen auf das lateinische „*Linum*“ zurück.

Der Siegeszug von massenhaft importierter Baumwolle aus Indien und der „neuen Welt“ sowie die (damit einhergehende) Industrialisierung haben den Flachs immer weiter ins Hintertreffen gebracht. Mit dem Rückgang des Leinanbaus bzw. der Produkte des Flachses sind auch viele damit verbundene Traditionen verloren gegangen. Durch die medizinische Erforschung, insbesondere des Leinöls und seiner wertgebenden Bestandteile, hat zumindest der Lein als Lebensmittel heute zu neuer Beliebtheit gefunden.

## Leinöl, was ist das?

Leinöl (Leinsamenöl) ist ein Pflanzenöl, das aus Leinsamen, der reifen Saat des Ölleins, gewonnen wird. Lein (Flachs) ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Schon im Altertum schätzte man dieses Gewächs als Heilmittel. Auch Hippokrates verwendete Leinöl innerlich und äußerlich bei vielen Erkrankungen. Hochwertiges natives Leinsamenöl ist außerdem ein

wichtiger Bestandteil der Budwig-Diät (nach Dr. Johanna Budwig), die bei Krebs empfohlen wird. Aufgrund seines hohen Omega-3-Gehaltes ist Leinöl eines der wertvollsten pflanzlichen Öle. Der Lein war die Heilpflanze des Jahres 2005.

## Die essentielle Fettsäure ALA

Für den Menschen sind zwei Fettsäuren essentiell: Linolsäure (eine Omega-6-Fettsäure) und Linolensäure (eine Omega-3-Fettsäure, genauer Alpha-Linolensäure, kurz ALA). Das bedeutet, dass der Mensch diese Stoffe über die Nahrung aufnehmen muss, um richtig zu funktionieren. Eine (eklatante) Unterversorgung mit einem essentiellen Stoff führt zu Mangelerscheinungen, Krankheit und im schlimmsten Fall zum Tod.

Leinöl besteht fast ausschließlich aus diesen beiden Fettsäuren. Insbesondere der Gehalt der Omega-3-Fettsäure ALA ist mit 56 - 71 % beachtlich. Kein anderes (Pflanzen-)Öl in unseren Breiten enthält soviel Omega-3. Wie erwähnt, ist auch Omega-6 lebensnotwendig. Da jedoch die meisten Fette viel mehr Omega-6 als Omega-3 enthalten, liegt hier eine ungünstige, krankmachende Relation vor.

Das Verhältnis zwischen Omega-6 und Omega-3 liegt in den meisten industrialisierten Ländern bei etwa 20:1. Empfohlen wird von der Ernährungswissenschaft eine Relation von 5:1. Um Entzündungen im Körper entgegenzuwirken, sollte eher ein Wert von 3:1 angestrebt werden. Anhänger propagieren gar eine Relation von 1:1 und führen den Vergleich mit der Steinzeit ins Rennen, in der dieser Wert erreicht worden sein soll. Die Sache hinkt, bedenkt man die damalige Lebenserwartung. Klar ist: Ein Übermaß an Omega-6 ist nicht nur ungünstig, es behindert zudem die Verarbeitung von Omega-3-Fettsäuren im Körper. Man spricht von einem „konkurrierenden Stoffwechsel“. Dies ist ein Teufelskreis mit verheerenden Folgen.

Was ist das Problem? Während die Arachidonsäure (Omega-6) entzündungsfördernd wirkt, haben Omega-3-Fette entzündungshemmende Eigenschaften. Entzündungen sind letztlich verantwortlich für das Entstehen vieler Krankheiten. Leinöl enthält nur wenig Omega-6-Fettsäuren (circa 14 Prozent) und hilft so das Ungleichgewicht zu beheben. Man kann daraus schließen, dass Leinöl einen wichtigen Beitrag im Zusammenhang mit Entzündungen im Körper leisten kann, indem es durch den Omega-3-Überhang das richtige Gleichgewicht wiederherstellen hilft. Sonnenblumenöl, um ein Beispiel anzuführen, weist ein Omega-6 zu Omega-3-Verhältnis von etwa 300:1 auf. Es ist daher nicht zu empfehlen, besonders auch in Form von Margarine.

## Leinöl – gut für Cholesterin, Haut und bei Entzündungen

Viele der traditionellen Anwendungen von Leinöl konnten mittlerweile durch wissenschaftliche Studien untermauert werden. Die Tatsache, dass Alpha-Linolensäure zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut beiträgt, ist sogar über die fast unüberwindbare Hürde der EU-Health-Claims-Verordnung gekommen. Damit diese Aussage getroffen werden kann, ist ein wissenschaftlich anerkannter Nachweis erforderlich. Viele kleinere und auch größere Studien lassen vermuten, dass Leinöl aber noch viel mehr kann.

Leinsamenöl soll laut US-Forschern die Immunreaktion bei Allergien abschwächen und lindern bei Hautproblemen wirken. Nach einer Studie des Australiers Paul J. Nestel erhöht Leinöl die Flexibilität der Adern und beugt somit der Arteriosklerose vor. Auch Bluthochdruck soll mit Omega-3-Fetten positiv beeinflussbar sein. In vielen Fallberichten und Studien scheint auch ein Schutz vor Krebs gegeben zu sein. Die Tatsache, dass Omega-3 Entzündungen reduziert, ist

vielfach bewiesen. Somit macht eine leinöhlhaltige Kost bei allen entzündlichen, degenerativen Prozessen im Körper durchaus Sinn. Eine Anspielung auf die, laut US-Forschern, ebenso positive Wirkung von Leinöl auf die Psyche ist der eingangs erwähnte Buchtitel „Leinöl macht glücklich“.

## Lein: Lecithin und Lignane

Neben der bereits beschriebenen Alpha-Linolensäure enthält Leinöl noch weitere entscheidende Inhaltsstoffe: Lignane, Lecithin und Vitamin E. Lignane sind Phytoöstrogene und stellen wichtige sekundäre Pflanzenstoffe im Rahmen einer gesunden Ernährung dar. Ihnen wird eine antikanzerogene Wirkung bescheinigt. Das Phospholipid Lecithin ist essentiell für die Bildung der Zellmembranen und auch unsere Mitochondrien (die „Kraftwerke“ der Zellen) sind auf Bestandteile des Lecithins angewiesen. Vitamin E schützt als lipophiles Antioxidans vor der Oxidation mehrfach ungesättigter Fettsäuren (Omega-3) und unsere Zellen vor sogenannten „Freien Radikalen“. Dies sind oxidierte Moleküle, die im Körper jede Menge Schaden, wie Zellalterung und Krebs anrichten können.

## Leinöl-Omega-3 ist nicht allumfassend

Die essentielle Fettsäure ALA wird im Körper in die höherwertigen Fette DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure) umgewandelt. Die meisten Studien, Omega-3 betreffend, werden zu DHA und EPA gemacht, die jedoch nur in Fisch und Algen vorkommen. In einer Studie wurde gezeigt, dass die Umwandlungsrate von ALA in EPA bei circa 5 Prozent und in DHA bei nur 0,5 Prozent liegt. Deshalb wird vor allem Schwangeren und älteren Menschen, aber auch (Klein-) Kindern und Menschen mit einer Unterversorgung, eine Nahrungsergänzung von Omega-3-DHA empfohlen. Ich rate zu Algenöl-Kapseln oder mit DHA angereichertem Leinöl, die im Gegensatz zu Fischöl unbedenklich in Bezug auf Schadstoffe und die Überfischung der Meere sind.

## Leinölherstellung: Tradition und Moderne

Zu Zeiten, in denen Leinen noch allgegenwärtig waren, wurde Leinöl allerorts in kleinen Ölmühlen gepresst. Tausende davon gab es allein im deutschsprachigen Raum. Mit dem Rückgang des Leinanbaus verschwand der Großteil dieser traditionellen Ölmanufakturen. Dies ist hauptsächlich dem Anbau weniger arbeitsintensiver Kulturgetreide geschuldet.

In meiner Ausbildung zum *Olivenölexperten* habe ich erfahren, dass „traditionell“ nicht gleichbedeutend mit „hochwertig“ sein muss. Wer etwas von der Olivenölherstellung versteht und beste Qualität erzeugen will, hat sich längst von der herkömmlichen Ölpresse verabschiedet und erzeugt sein Produkt in einer modernen Zentrifuge. Gesetzt dem Falle, dass viele weitere Faktoren mitberücksichtigt werden, entstehen in modernen Ölmühlen Produkte von einer Qualität, die es früher gar nicht geben konnte. Ein interessantes Beispiel liefert uns Hildegard von Bingen, die Olivenöl als Lebensmittel verdammt. Noch heute halten viele Anhänger an dieser These fest obwohl man mittlerweile weiß, dass damals im Norden nur Olivenöl übelster Qualität zu bekommen war.

Ich sehe es beim Leinöl ähnlich. Mehrfach ungesättigte Fette reagieren „allergisch“ auf Licht, Wärme und Sauerstoff. Just in dem Moment, wo das Öl den Samen verlässt, beginnen diese Fette mit ihrer Umgebung zu reagieren. Sie oxidieren, werden ranzig und ungesund. Die Rede ist nicht von Wochen und Monaten der Lagerung – hier zählt jeder Moment von der Mühle bis zum Gaumen. Ich habe mir verschiedene Betriebe und Herstellungsmethoden angesehen und kam zu dem Schluss, dass viel Know-how nötig ist, um das beste Leinöl zu produzieren. Von einem Hersteller, der familiengeführten Ölmühle „brunozimmer“, bin ich besonders überzeugt.

Seine Methode entlockt den Ölsamen des Leins auf schonende Weise in einer hochmodernen Anlage ein frisches und gesundes Produkt.

## So erzeugt man gutes Leinöl

Die Auswahl der Leinsaat erfolgt nach strengen Kriterien. Nur wenn Säurezahl, Peroxidzahl, Pestizidrückstände und biologische Herkunft in Ordnung sind, kommt eine Saat überhaupt für den Einkauf in Frage. Da es mitunter recht bittere Leinsamensorten gibt, wird nach möglichst bitterfreier Rohware Ausschau gehalten. Nur die beste, keimfähige, gesunde und nicht genmanipulierte Leinsaat kommt zum Einsatz.

Die Pressung erfolgt bei niedriger Auslauftemperatur, und zwar jede Nacht. Morgens wird das frische Öl im Vakuum nur soweit von Feststoffen getrennt, dass die wertvollen Fettbegleitstoffe (z.B. Lecithin) weitestgehend erhalten bleiben. Abgefüllt wird ebenfalls im Vakuum in sauerstofffreie Dunkelglasflaschen. Danach wird das Öl gekühlt und wartet so auf den Versand zum Kunden.

Ich würde kein Leinöl von Mühlen kaufen, die das Öl nicht permanent vor Sauerstoff, Licht und Wärme schützen. Auch ein längeres Haltbarkeitsdatum als drei Monate auf der Flasche halte ich für bedenklich. Wenn der Inhalt unangenehm bitter schmeckt ist Vorsicht geboten!

## Leinöl in der Küche

Der Klassiker ist frisches Leinöl mit Topfen (Quark), Kräutern und dazu werden gekochte Erdäpfel (Pellkartoffel) gereicht. Garniert wird mit frischem Schnittlauch. Ein einfaches, köstliches und sehr gesundes Gericht, das auch integraler Bestandteil der eingangs erwähnten Budwig-Diät ist. Leinöl eignet sich für Salate, Rohkost und die kalte Küche im Allgemeinen. Ein Erhitzen von Leinöl ist wegen des niedrigen Rauchpunktes hingegen tabu.

## Leinöl hält nicht lang

Da mehrfach ungesättigte Fettsäuren hochreaktiv sind, ist Leinöl nur begrenzt haltbar. Aufgrund seines niedrigen Schmelzpunktes von etwa  $-16$  bis  $-20$  °C kann Leinöl auch im Tiefkühlfach aufbewahrt werden, ohne fest zu werden. Es ist dort über mehrere Wochen ohne Geschmacks- einbußen haltbar. Nach dem Öffnen der Flasche sollte Leinöl innerhalb von 2-3 Wochen verbraucht werden. Sobald es ranzig riecht, unangenehm bitter oder stark fischig schmeckt, ist es nicht mehr gut. Frisches Leinöl schmeckt herzhaft nussig, mit leicht bitterem Anklang und ist ein gesunder, bereichernder Genuss! ■

### Literatur:

1. **Grimm, HU** | Leinöl macht glücklich | *Knaur, München* | 2012
2. **Mecklenburgische Volksüberlieferungen** | Hinstorff'sche Hofbuchhandlung | *Wismar, 1897*
3. **Schneider, R** | Die Bedeutung von Vitalstoffen für unsere Gesundheit | *true nature verlag* | 2. Auflage 2014
4. **Gröber, U** | Mikronährstoffe | *Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft* | 2011
5. **Hübner, J** | Komplementäre Onkologie | *Schattauer* | 2008
6. **Mueller, T** | Extra Vergine | *redline* | 1. Auflage 2012
7. **brunozimmer** | Unterlagen zur Produktion | *Oberthal, 2014*
8. **NRW-Stiftung** | <https://www.nrw-stiftung.de/projekte/projekt.php?pid=437> | 05/2014
9. **Wikipedia** | Gemeiner\_Lein | Flachsfaser | Essentieller\_Stoff | Leinöl | Sonnenblumenöl | Omega-3-Fettsäuren | Mitochondrium | 05/2014



## Reinhard Jäger

Schon im Kindesalter interessierte sich der Autor besonders für Lebensmittel und träumte von einer Karriere als Gastronom. Da der



Verstand dem Gefühl zunächst nicht gehorchte, absolvierte er eine technische Ausbildung an der HTL Leonding im EDV-Bereich. Ein weiterer Bildungsweg qualifizierte ihn außerdem zum Werbedesigner. Nach einigen Jahren Berufserfahrung, begleitet vom steten Drang zur Selbständigkeit, gründete er Anfang 2005 in Linz (Österreich) das Unternehmen Essential-Foods.at. Sein Betrieb vertreibt hochwertige Lebensmittel und Nahrungsergänzungen.

Begleitend zu seiner erfolgreichen unternehmerischen Aktivität absolvierte er eine Ausbildung zum diplomierten Ernährungstrainer an der Vitalakademie Linz und zuletzt ein Seminar zum „Olivenölexperten“ bei Amadeus Löw. 2014 gründete er zusammen mit Gleichgesinnten die „SOKOLIO“ – einen Verein zur Förderung hochwertiger Speisefette unter besonderer Berücksichtigung des Olivenöls ([www.sokolio.at](http://www.sokolio.at)).





Dossier Speiseöl



[www.truenatureverlag.de](http://www.truenatureverlag.de)