

Wissenswertes über Öl

Fett versorgt uns mit Kraft und ist lebenswichtig für Zellen und Nerven. Fett ist ein Geschmacksträger, der vielen Speisen das gewisse Etwas gibt. Nahrungsfette und die darin enthaltenen Fettsäuren nehmen viele wichtige Funktionen wahr: Sie sind Energielieferanten, Ausgangsstoffe für die Bildung körpereigener Substanzen und ermöglichen die Aufnahme fettlöslicher Vitamine A, D, E und K.

Es gibt drei Arten von Fettsäuren: Gesättigte Fettsäuren, einfach ungesättigte Fettsäuren und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Man sollte täglich nicht mehr als 70 - 90 Gramm Fett zu sich nehmen - und dabei das Richtige wählen. Wählen Sie Öle mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Wahre Wunderkräfte werden den Omega-3-Fettsäuren nachgesagt, die zum Beispiel in Rapsöl enthalten sind. Pflanzliche Öle sind generell den tierischen Fetten vorzuziehen, da sie ungesättigte Fettsäuren liefern.

Von besonderer Bedeutung sind die essentiellen (mehrfach ungesättigten) Fettsäuren, da der Organismus diese nicht selbst herstellen kann und somit darauf angewiesen ist, dass sie dem Körper durch Nahrung zugeführt werden. Fettsäuren braucht der Körper hauptsächlich zur Energiegewinnung und dem Aufbau von Körperzellen.

Herkunft & Gewinnung

Ölsaaten und Früchte werden in den unterschiedlichsten Ländern kultiviert. Alle Ölpflanzen haben eine Gemeinsamkeit: Sie brauchen viel Sonne! Je intensiver die Sonneneinstrahlung, desto mehr hochwertiges Öl liefern uns die Pflanzen! Nach der Ernte werden die Ölsaaten getrocknet und anschließend gereinigt. Bis zur Weiterverarbeitung erfolgt die Einlagerung in Silos. Nach Bedarf werden die Ölsaaten dann frisch gepresst.

Eine Ausnahme gibt es lediglich bei Oliven, diese werden innerhalb von 24 Stunden nach der Ernte frisch kalt gepresst.

Haltbarkeit & Lagerung

Unsere Öl-Spezialitäten bewahren Sie am besten kühl und dunkel auf. Eine Lagerung im Kühlschrank bietet sich an - wobei verschiedene Öle (etwa Olivenöl) dadurch flockig werden. Bei Zimmertemperatur werden sie jedoch wieder klar. Dieser Vorgang hat keinerlei Einfluss auf die Qualität. Bitte achten Sie darauf, Öle stets gut verschlossen aufzubewahren, damit die hochwertige Qualität unserer Öl-Spezialitäten länger erhalten bleibt.

...raffiniert

Pflanzenöle werden als raffiniert bezeichnet, wenn nach der Verpressung das gewonnene Rohöl, im Rahmen der sogenannten Raffination, entschleimt, entsäuert und desodoriert wird. So erhält man ein häufig in der Farbe blasses und im Geruch fast neutrales Öl. Die Fettsäurezusammensetzung ändert sich durch die Raffination nicht.

... gepresst

Von einem gepressten Öl spricht man, wenn nur die Samen oder das Fruchtfleisch gepresst werden. Nach der Pressung wird das gewonnene Öl filtriert, um es von Schweb- und Trübstoffen zu befreien. Eine Weiterbehandlung des Öls erfolgt nicht. Gepresste Öle sind in ihrer Farbe meist kräftig und haben einen ausgeprägten Eigengeschmack und Geruch.

... kaltgepresst

Wenn während der Gewinnung durch mechanische Verfahren (Verpressen, Reinigen, Dekantieren, Zentrifugieren, Filtrieren) die entstehende Wärme 27 °C nicht übersteigt, spricht man von kaltgepresstem Öl. Die Bezeichnung entspricht jedoch keiner gesetzlichen Bestimmung. Eine vorschriftsmäßige, moderne Verarbeitung erfolgt immer bei niedrigen Temperaturen, aber nie kalt, denn ganz ohne Erwärmung lässt sich Öl nicht extrahieren. „Kalt“ muss hier als Gegensatz zu „heiß“ (raffiniert) verstanden werden.

Kaltgepresste Öle sind oft sehr geschmacksintensiv. Ihr Vitamingehalt ist höher als bei raffinierten Ölen. Zum Braten und Frittieren sollten sie nicht verwendet werden, da hierdurch wertvolle Vitamine zerstört werden und es zur Bildung von Schadstoffen, sogenannten polymeren Triglyceriden, kommen kann. Grundsätzlich kann man sich merken: Kaltgepresste Öle nur für die kalte Küche verwenden!

... geschmacksreich

Bei Ölen, die als geschmacksreich deklariert werden, wird die Masse vor der Verpressung geröstet. So wird eine herrliche Röstnote und ein kräftiger Eigengeschmack erzielt.

... erste Pressung

Diese Angabe ist ohne Bedeutung. Virgine Olivenöle stammen heute immer aus der ersten und einzigen Pressung. Früher, als noch mit mehreren Pressungen gearbeitet wurde, war das Öl der ersten Pressung das beste und wertvollste. Heute wird in der Ölmühle in einem einzigen Pressvorgang ausgepresst.

... unfiltriert

Unfiltriert ist eine Rechtfertigung für Trübheit. Das trübe Aussehen eines Olivenöls ist auf organische Partikel und kleinste Wasserteilchen zurückzuführen. Trübung ist an sich kein Vorzug, da trübe Öle ungleich schneller als klare Öle ranzig werden.

... natives Olivenöl extra

Nativ = natürlich, im natürlichen Zustand belassen, unverändert.

Seit November 2002 gilt die neue Verordnung der EU, in der die Güteklassen neu geordnet wurden. Demnach darf ein Olivenöl nur noch als „Natives Olivenöl extra“ bezeichnet werden, wenn der Fettsäuregehalt zwischen 0,1 - 0,8% liegt. Je niedriger der Fettsäuregehalt desto besser ist die Qualität. Natives Olivenöl extra wird direkt aus Oliven ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen.

Ölsorten

Olivenöl - Das flüssige Gold des Mittelmeers!

Es wird aus sonnengereiften Oliven erntefrisch und in erster Kaltpressung hergestellt. Charakteristisch sind die typisch olivgrüne Farbe, der milde, fruchtige Geschmack und die vorteilhafte Fettsäurezusammensetzung. Natives Olivenöl extra (höchste Güteklasse) enthält bis zu 75% einfach ungesättigte Fettsäuren. Außerdem enthält es Vitamin E, Phosphor, Eisen, Eiweiß, Mineralien und Spurenelemente. Besonders eignet es sich für Salate, Rohkost sowie zum Braten und Dünsten. Man kann es problemlos auf bis zu 180 °C erhitzen.

Olivenöl ist sehr ergiebig. Grundsätzlich gilt: So wenig wie möglich - so viel wie nötig. Für die Zubereitung von Salatsaucen sollte Olivenöl immer Zimmertemperatur haben, damit sich andere Zutaten schnell mit dem Öl verbinden können. Bei Blattsalat empfehlen wir das Olivenöl erst kurz vor dem Servieren über den Salat zu geben. So wird das Zusammenfallen der zarten Blätter verhindert. Beim Anmachen am Tisch Olivenöl immer als letzte Zutat verwenden, damit sich Salz, Pfeffer und Essig gut entwickeln können.

Kaltgepresstes Traubenkernöl

Kaltgepresstes Traubenkernöl hat eine lange Tradition im Rahmen einer gesundheitsorientierten Ernährung. Schon im Mittelalter galt es in Adelskreisen als wertvollste Nahrungsergänzung. Entscheidend ist die Kaltpressung, durch die das Öl seine wertvollsten Inhaltsstoffe behält. Über 85% ungesättigte Fettsäuren, über 60% Linolsäuren und sein hoher Anteil an Antioxidantien machen es für die gesunde Ernährung so wertvoll. Der Geschmack dieses milden Öles überzeugt.

Charakteristisch ist das Aroma von Nüssen und Trauben, ergänzt durch einen Hauch von grüner Banane und frischer Landbutter.

Landöl - Rapsözübereiung mit Buttergeschmack

Die Innovation in der anspruchsvollen Küche von heute! Unser Landöl mit feinem Butteraroma ist eine laktose- und cholesterinfreie Ölkombi aus Rapsöl. Ideal für alle Verbraucher, die unter einem zu hohen Cholesterinspiegel oder an Laktoseunverträglichkeit leiden. Eine echte Alternative zu reiner Butter. Es ist reich an ungesättigten Fettsäuren, Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren, vielseitig verwendbar für Gemüse, Saucen und Dips sowie zum Kochen, Braten, Dünsten und Backen.

Veredelte Pflanzenöle

Als Basis für unsere veredelten Pflanzenöle verwenden wir feinstes Rapsöl. Wenn im Mai die Rapsfelder in einem herrlichen Sonnengelb erstrahlen, ahnt man kaum, dass hier ein kulinarisches Highlight und jede Menge Gesundheit heranwachsen. Aus gesundheitlicher Sicht besticht Rapsöl vor allem durch seine Zusammensetzung der Fettsäuren.

Mit 3 Esslöffeln Rapsöl (15 g) wird bereits 82% des Tagesbedarfs an Omega-3-Fettsäuren gedeckt. Kein anderes Speiseöl kann da mithalten. Zahlreiche Forschungsergebnisse belegen inzwischen den gesundheitlichen Nutzen von Omega-3-Fettsäuren. Für eine gesundheitsbewusste Ernährung liefert Rapsöl die optimale Fettsäurezusammensetzung. Es enthält den höchsten Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie den Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Diese essentiellen Fettsäuren können vom Organismus nicht selbst produziert werden. Daher müssen Sie ausreichend mit der Nahrung aufgenommen werden, da sie zum Aufbau von Zellmembranen nötig sind. Daneben versorgt Rapsöl den Körper mit dem fettlöslichen Vitamin E. Rapsöl vereint wie kein anderes Speiseöl alle ernährungsphysiologischen Vorteile in sich und sollte deshalb auf keinem Speiseplan fehlen.

Verwendungstipps

Der Vielzahl von Verwendungsmöglichkeiten sind keinerlei Grenzen gesetzt. Je nach Sorte können unsere Öl-Spezialitäten zum Backen, Braten und Frittieren verwendet werden. Auch zur Verfeinerung von Müsli, Eis, Süßspeisen, Obst und Salatsaucen sind unsere Feinkostöle bestens geeignet.

Quelle: Informationsbroschüre Laux GmbH