

Speiseöl

☒ Pflanzenöl oder Speiseöl wird aus Pflanzen, deren Früchten oder dem Pflanzensamen gewonnen. Die Pflanzen werden ausgepresst und das so gewonnene Öl wird in der Küche zum zubereiten von salaten, zum Kochen und Braten verwendet.

Pflanzenöl gilt als gesünder als tierische Öle, da Pflanzenöl mehr ungesättigte Fettsäuren hat als tierisches Fett. Da Pflanzenöl einen hohen Siedpunkt hat und die Ölpflanzen auch sehr ergiebig sind, werden immer wieder Versuche gemacht, mit Pflanzenöl einen Ersatz für Dieselöl und Benzin zu schaffen. Uns soll aber mehr der Geschmack und die Qualität der verschiedenen Ölsorten interessieren.

Für ein gesundes Leben: das Olivenöl

Der Olivenbaum hat für viele Menschen in den Anbaugebieten rund um das Mittelmeer etwas Mystisches: die Bäume sind oft über 100 Jahre alt und faszinieren durch ihren Wuchs und ihre Farben. Und der Olivenbaum ist ein religiöses Symbol, dessen Frucht eine Seele haben soll.

Nicht nur dort wird über Olivenöl genau so viel diskutiert wie über Wein. Und immer geht es um die Anbaugebiete. Das sizilianische schmeckt ländlicher, das toskanische feiner, und das griechische überwiegend ländlich usw.

Erhebliche Unterschiede gibt es jedoch in der Qualität. Meisterköche verwenden ausschließlich „Olivenöl nativ extra“, das ist die erste Pressung des Fruchtfleisches. Wegen des geringen Ertrages, der bei rund 12 Prozent liegt, ist es auch das teuerste. Die sehr guten Olivenöle erfahren außer der sanften Pressung keine weitere Behandlung. Erlaubt sind lediglich Pressen, Filtrieren, Dekantieren. Ein Mischen mit

anderen Ölen ist ebenfalls nicht erlaubt. Beim Pressen darf die Temperatur des Öls nicht über 40° C steigen
Auf der sicheren Seite ist man auf jeden Fall mit Ölen aus biologischem Anbau, Es gibt dann nur noch zwei weitere Klassifizierungen „natives und gewöhnliches natives Olivenöl“.

Kriterien für den jeweiligen Eigengeschmack: Das Öl aus der ersten, der „sanften“, Pressung, ergibt ein angenehm leichtes, hellgrünes Öl mit zartem Geschmack. Öl aus der zweiten Pressung enthält mehr Chlorophyll und hat eine kräftigere mehr ins Dunkelgrüne gehende Farbe. Der Geschmack ist wesentlich intensiver – dies sollte man auch bei Kochen bedenken. Öl der dritten Pressung hat eine fast dunkelgrüne Farbe und schmeckt ziemlich herb.

In den Supermarktregalen finden findet man Bezeichnungen wie „reines Olivenöl“. Das können aber auch beliebige Mischungen aus „nativem“ und „raffiniertem“ Olivenöl sein. Das „reine Olivenöl“ wird warm gepresst und ist immer in der untersten Preisklasse zu finden.

Die landläufige Meinung, dass man Olivenöl nicht erhitzen kann, hält sich hartnäckig. Doch gutes Olivenöl eignet sich hervorragend zum Backen, zum Braten und sogar zum Frittieren. Die Temperatur sollte jedoch 170 Grad nicht überschreiten. Eigentlich ist sehr gutes Olivenöl viel zu schade zum Braten. Falls Sie trotzdem damit braten möchten, beachten Sie bitte, dass das Öl den Geschmack Ihres Bratgutes erheblich beeinflussen kann.

Da gutes Olivenöl recht teuer ist, sollte man für die Aufbewahrung einige Grundregeln beachten: Lagern an einem dunklen Ort, Temperaturschwankungen vermeiden, Lagertemperatur muss um 15° C liegen. Dann ist ein guter Verschluss unverzichtbar, damit nur wenig Sauerstoff mit dem Öl in

Berührung kommt. So können Sie das gute Olivenöl etwa sechs bis acht Wochen lagern.

Es ist kein Geheimnis mehr, dass Olivenöl eines der gesündesten Lebensmittel ist. Man sagt ihm nach, dass es das Geheimnis der höheren Lebenserwartung der Menschen am Mittelmeer sei. Wissenschaftlich ist jedoch erwiesen, dass Olivenöl das Herzinfarkttrisiko verringert, den Cholesterinspiegel senkt und die Blutgefäße erweitert. Es gibt viele Menschen in den Herkunftsländern des Olivenöls, die jeden Morgen auf nüchternen Magen einen Esslöffel pures Olivenöl trinken.