



-GEPRESSTES GOLD-

- Was soll an Öl schon Besonderes sein? Eine ganze Menge! Der goldene Saft von Olive, Kürbiskern & Co. ist so gesund wie heilmächtig und veredelt viele brave Gerichte zu raffinierten Köstlichkeiten. -

Je dunkler, also reifer eine Olive ist, desto grüner und aromatischer wird das ihr abgepresste Öl.



INTERNET-TIPPS

www.elea.de Olivenöle aus Italien – mit wunderbaren Aromabeschreibungen.
www.lisa.at/gutesvombauernhof/ Bei diesem österreichischen Direktvermarkter gibt's unter anderem steirisches Kürbiskernöl.
www.atlantis-naturkost.de Breite Palette an Vollwertölen zu relativ günstigen Preisen.

sich manch teures Öl als nur mäßig lecker oder gar verunreinigt. Erfreulich gut hingegen schnitt oft ein günstiges Produkt ab: „Lorena“ von Aldi. Also, auf zu Aldi oder dem Ölhändler ihres Vertrauens, der über die Herkunft seiner Waren Auskunft geben kann.

15 JAHRE WARTEN AUFS ÖL

Die Qualität des Öls beginnt bereits beim Anbau des immergrünen Olivenbaums. Die ersten Früchte erbringt er frühestens nach 10 bis 15 Jahren; dafür werden manche Exemplare über 1000 Jahre alt. Dennoch sind die knorrigen Gesellen empfindlich: Frost mögen sie ebenso wenig wie Pestizide oder die maschinelle Ernte mit einem Rüttler. Besser ist's, man pflückt die Früchte per Hand von den Zweigen und fängt sie in Netzen auf. „Bis die Olive zur Presse gelangt, vergehen bei uns höchstens zwei Stunden“, sagt der Olivenbauer Alessandro Domenico, der bereits in der dritten Generation das Gut Antica Casa Olearia in der Toskana bewirtschaftet. „Zudem werden die geernteten Oliven in Körben transportiert, damit sie atmen können“, erklärt er.

Nachdem die wertvolle Frucht gereinigt wurde, landet sie in großen Trögen. Darin zerquetschen mächtige Mühlsteine sie zu einem dickflüssigen Brei. Anschließend wird die Masse in mehreren Schichten zwischen Matten ausgepresst. Generell gilt: Bei Temperaturen bis zu 40 Grad handelt es sich noch um eine schonende Kaltpressung, bei der alle Inhaltsstoffe der Olive in das Öl übergehen. In einer Zentrifuge wird nun das Öl vom Saft getrennt, dann gefiltert und abgefüllt. Etwa fünf Kilogramm Oliven sind nötig, um einen Liter natives Öl zu gewinnen. Die Bezeichnung „nativ“ für naturbelassene, kaltgepresste Öle deckt sich

nicht ganz mit dem älteren Begriff „vergine“, was zu Deutsch jungfräulich bedeutet.

Beide Wörter meinen zwar nicht erhitzte oder chemisch behandelte Öle aus erster Pressung, manchmal verbirgt sich hinter dem Begriff „vergine“ aber auch ein besonderer Saft, bei dem der Olivenbrei nicht gepresst wurde, sondern

das Öl lediglich abtropfte. Solche „Tropf-Öle“ sind besonders mild und fruchtig, was sich auch im Preis niederschlägt. Bei „extra nativem“ Olivenöl (auch „extra vergine“ genannt) darf der Gehalt an unerwünschten freien Fettsäuren ein Prozent nicht übersteigen.

Bei all der Begeisterung fürs Olivenöl sind viele andere

Speiseöle zu Unrecht ins Abseits geraten: Das vitaminreiche Weizenkeimöl, das feine Sesamöl, das eigenwillige Rapsöl oder das Erdnussöl, von dem der südfranzösische Koch Laurent Lavallé aus So-mail sagt, es sei das Geheimnis seiner Mayonnaise. Hasel- und Walnussöl sind Kostbarkeiten, die sich auch für Kuchen, Gebäck und Cremes eignen.

EDLES ÖL AUS WEINTRAUBEN

Sesamöl und Traubenkernöl sind mühsam zu gewinnen, also nicht ganz billig. Die Sesam- und Traubenkernsaat, mit einem Fettgehalt von über 50 Prozent einer der ölreichsten Samen, wird zu unterschiedlichen Zeiten reif. Daher reifen die geernteten Büsche noch zwei bis zwanzig Tage nach. Für Traubenkern- >

Wie vor 100 Jahren: Nussöl aus der Wassermühle

Einige wenige deutsche Ölmühlen arbeiten noch nach alter Tradition. Sie stellen besonders reine Naturprodukte her – liebevoll, schonend und höchst aufwendig.



Je langsamer und schonender den Ölsaaten ihr wertvoller Saft abgewonnen wird, desto hochwertiger ist er. Mit Wasserkraft getriebene tonnenschwere Steinräder zerkleinern im so genannten Kollergang zunächst ganz gemächlich die Kürbiskerne oder Mandeln (links). So wird vermieden, dass wie bei der sonst üblichen Schneckenpresse Reibungswärme entsteht, die vielen Inhaltsstoffen schadet. Die



zerkleinerte Saat kommt danach in die Vorwärmfanne (Mitte). Dort, bei einer Temperatur von 50 Grad, entfaltet sie ihr volles Aroma. Eine Viertelstunde dauert diese Prozedur, in der eine maschinelle Schaufel die Kerne oder Nüsse ständig bewegt. Nun der letzte Arbeitsgang: Die Stempelpresse setzt den Ölsaaten mit gewaltigem Druck 45 Minuten lang zu. Nach einigen Minuten beginnt der goldgelbe Saft



zu rinnen, der nur noch gefiltert und abgefüllt wird. Übrig bleiben in der Presse die so genannten Kuchen (rechts), die in der Kosmetikindustrie noch ihre Verwendung finden. Öl nach Vorväter Sitte ist unvergleichlich gesund und lecker, hat aber auch seinen Preis. Der einen wiederum nicht wundern muss: So ist etwa eine ganze Tonne Weizenkeime vonnöten, um hundert Liter Öl zu gewinnen.

SO DUFTET'S AM MITTELMEER

Vom würzigen Dip bis zum feinen Fisch – drei mediterrane Rezepte für Gerichte, die ohne Olivenöl höchstens halb so gut wären.

PAPRIKA-SCHAFKÄSE-DIP

Zutaten:

- 1/4 Tasse Olivenöl, extra vergine
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 TL getrocknete Chilischoten
- ca. 500 g Schafkäse
- 3–4 eingelegte rote Paprika

Zubereitung:

In einer Pfanne das Olivenöl erwärmen, den klein gehackten Knoblauch hineingeben

Form oder Backblech geben, Salz und Pfeffer darüber streuen, vermengen. Die ungeschälten Kartoffeln waschen, halbieren und auf die Schnittfläche ein Rosmarinzwig oder Salbeiblatt legen. Mit der Schnittfläche nach unten aufs Blech legen. Die Kartoffeln zirka 45 Minuten auf mittlerer Schiene ba-

flachen Schüssel nebeneinander legen und die Marinade darüber geben. Den Fisch etwa 30 bis 60 Minuten in der Marinade ziehen lassen, bis er glasig aussieht. Legen Sie auf ein Drahtgestell (z. B. Backrost) ein Küchentuch und platzieren den marinierten Fisch darauf, mit einem weiteren Tuch abdecken. Et-

öl müssen die Kerne von Stielen und Häuten befreit werden. Und da sie sehr hart sind, entlockt ihnen nur eine leistungsfähige Presse ihren Saft ab. Kaltgepresst ist das helle und fast geruchlose Traubenkernöl eine gesuchte Rarität.

SO LECKER WIE GESUND

Eins haben alle Pflanzenöle gemeinsam: Sie sind enorm gesund. Die Hälfte der täglich benötigten Fettmenge sollte aus Öl bestehen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Die Zauberworte sind dabei „mehrfach ungesättigte Fettsäuren“. Diese hochaktiven Stoffe werden im Körper zu Lipoproteinen – und besorgen den Abtransport von überschüssigem Cholesterin.

Ein weiterer Grund für den positiven Einfluss von Speiseölen auf den Cholesterinspiegel ist ihr hoher Gehalt an Lezithin. Dieses spielt eine wichtige Rolle im gesamten Fettstoffwechsel und kann sogar vor Brustkrebs schützen.

Überdies sind pflanzliche Öle wahre Vitamin-E-Bomben. Dieses Vitamin verlangsamt die Zellalterung, stärkt das Immunsystem und schützt wohl auch vor Tumoren. Wissenschaftler haben festgestellt, dass Vitamin E die Abwehrkräfte der Lunge steigert. Daher werden etwa Leinöl und Maiskeimöl zur Behandlung von Husten, Bronchitis und Asthma empfohlen.

Mit qualitativ hochwertigem kaltgepresstem Öl rückt man bis zu einem gewissen Maß sogar überflüssigen Pfunden zu Leibe, da die mehrfach ungesättigten Fettsäuren des Öls die Verbrennung von überflüssigem Speichereffett im Körper ankurbeln. Kurzum: Öl macht nicht fett, sondern fit. ■

Simone Schellhammer



und kurz glasig dünsten. Den Chili hineinstreuen und 30 Sekunden mitbraten lassen. Vom Herd nehmen, in eine Küchenmaschine füllen und Schafkäse sowie die klein geschnittenen Paprikaschoten hinzugeben. Zu einer geschmeidigen Masse pürieren. In eine Schüssel geben und abgedeckt mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

ROSMARIN-KARTOFFELN

Zutaten:

- 6 festkochende Kartoffeln
- 12 kleine Rosmarinzwige, bzw. Salbeiblätter
- 1/2 Tasse Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL frisch zerstoßener Pfeffer

Zubereitung:

Backofen vorheizen (200 Grad). Das Olivenöl in eine

cken, bis sie braun sind. Damit sie nicht festkleben, ab und an hin und her schieben. Herausnehmen und mit der kräuterdekorierten Seite nach oben servieren.

MARINIERTER FISCH

Zutaten:

- 250 g Fischfilet (Schwert-, Tunfisch, Lachs, ganze Sardinen)
- 1/4 Tasse Zitronensaft
- 1/4 Tasse trockenen Weißwein
- Salz
- Olivenöl, extra vergine
- 1 Schalotte
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Fischfilets in schmale, 5 cm lange Streifen schneiden (die Sardinen filetieren und der Länge nach halbieren). Zitronensaft, Weißwein mit Salz verrühren, bis es gut salzig schmeckt. Das Filet in einer

wa zehn Minuten abtropfen lassen und dann nochmal trocken tupfen. Den Fisch auf eine Servierplatte legen und mit Olivenöl bedecken. Mit den Schalottenringen und Pfeffer garnieren. In einem verschließbaren Gefäß kann der Fisch, komplett mit Öl bedeckt, auch zwei Tage im Kühlschrank ziehen.

DIE FÜNF ÖL-GRUNDREGELN

NICHT FÜR ALLES: Kaltgepresstes Öl eignet sich besonders für die kalte Küche – die gesunden Bestandteile überstehen starke Hitze nicht.
NICHT ZU HELL: Das Aroma und die Inhaltsstoffe aller Öle halten sich am besten bei kühler und dunkler Lagerung (ideal ist Braunglas).
NICHT ZU VIEL: Lein- und Nussöle schmecken äußerst intensiv. Oft genügen einige Tropfen als würzende Beimengung. Da sie schnell ranzig werden, nur kleine Mengen kaufen.
NICHT ZU HEISS: Raucht das Öl erst mal beim Erhitzen, ist es bitter geworden – und im schlimmsten Fall sogar gesundheitsschädlich.
NICHT ZU LANGSAM: Beim Braten das Öl immer erst in die bereits heiße Pfanne geben. Auf die Art brennt fast nichts mehr an.