

Meine „FETTEN“ und ÖLIGEN Informationen

Erica Bänziger, www.ericabänziger.ch

Erinnern Sie sich noch an Lebertran? Jenes scheussliche Öl, das wir Kinder schlucken mussten um im Winter keine Grippe aufzulesen? Heute warnen bestimmte „Ernährungsexperten“ vor Lebertran (K-Tipp, Gesundheits-Tipp 10/04): Lebertran führt angeblich zu einer Vitamin A und D Überdosierung. Dabei hat bei dem trüben Winterwetter praktisch jeder Mensch einen Vitamin D Mangel. Und bei unserem riesigen Omega-6 Überangebot wird sehr viel Vitamin A benötigt.

Warum bloss wird Fett so problematisch dargestellt? Da liest man, es mache dick, verursache Verdauungsprobleme, lagere sich in Arterien ab, generiere jede Menge Herz-Kreislauf und Cholesterin-Probleme usw.

Ich möchte hier ganz entschieden Fett das Wort reden. Fett ist sehr wichtig. Die Steinzeitmenschen (immerhin unsere Urvorfahren) **schöpften 40% ihrer Energie daraus!**

Da wir heute viel weniger Bewegung haben und nicht in kalten Höhlen hausen, ist unsere angezeigte Fett-Menge tiefer. Aber Fett an sich ist nicht böse und schon gar nicht problematisch.

Ausser wir verwenden es falsch.....oder wir verwenden falsche Öl- Fettsorten!

Zunächst zu den Öl- Fettsorten:

Da wir ja wissen, dass die meisten Menschen einen grossen Omega 6 Überschuss haben, sollten wir sinnvollerweise nur Öle/Fette verwenden, die viel Omega 3 liefern. Hier die Übersicht:

Fett	Anteil Omega 3	Anteil Omega 6
Leinöl	56	15
Olivenöl	1	8
Rapsöl	9	26
Kürbiskernöl	0	54
Weizenkeimöl	8	57
Sonnenblumenöl	0	66
Distelöl	0	78
Nachtkerzenöl	1	80
Butter	2	2
Kokosfett	0	2
Nüsse, ausser Baumnuss	1	7 - 35
Baumnuss, Walnuss	7	34
Avocadoöl	1	10

Anmerkung zu den Tabellenwerten: sie sind aus mehreren Quellen zusammengetragen und mehrfach abgeglichen. Trotzdem bleiben Sie Annäherungswerte/Orientierungshilfen.

Auch zeigt die Liste, welche Öle ausgewogen-wertvoll sind. Neben Leinöl bleibt da vor allem Olivenöl, Avocadoöl, Walnussöl und Haselnussöl. Aber die Qualität muss stimmen, es muss ein hochwertiges extra vergine Olivenöl sein. Alle Öle müssen kaltgepresst sein.

Mehr Infos dazu unter www.oliven-baum-kraft.ch

Leider oxidiert Leinöl sobald es mit Licht und Sauerstoff in Berührung kommt. Bitte also nur in kleinen Gebinden kaufen, am besten in dunklen, gut verschliessbaren Flaschen.

Und nun noch zum Thema der Verwendung:

Jedes Öl und Fett verändert seine Struktur, wenn es erwärmt bzw. erhitzt wird. Aus diesem Grund ist es wichtig, Öle – Fette zu verwenden, die erst bei hoher Hitze zu Transfetten werden. So z.B. Kokosfett und Bratbutter.

Öle und Fette sollten so wenig wie irgend möglich erhitzt werden. Dabei bilden sich immer Transfette. Aber je besser das Fett oder Öl desto weniger Transfette entstehen. Olivenöl von guter Qualität enthält reichlich Antioxidanzien die das Fett vor einer Zerstörung bedingt schützen.

Achtung Transfette in Fertigprodukten

Doch es ist ja nicht nur das **eigene Erhitzen**. Viele alltägliche (Fertig-) Produkte, insbesondere sehr viele „haltbare“ (Fertig-)Produkte, enthalten gehärtete Fette die oft auch Transfette enthalten. Gehärtete pflanzliche Fette gilt es zu meiden. **Zopf, Gebäck aller Art, Pommes, Chips, Fertigprodukte, Chicken Wings, Berliner, Blätterteig, Fertigsuppen, Braten-Sossen, Würste, Müsliriegel, Frühstücksflocken usw.**

Niemand streitet ab, dass veränderte, hoch erhitzte Fette (Transfette) an vielen Krankheiten beteiligt sind: Morbus Crohn, Alzheimer, Diabetes, Rheuma, Arthritis, Herz-Kreislauf, Thrombosen

Zusammenfassung Fett:

Nur Leinöl ist Omega 3 überschüssig. Hanföl ist auch gut. 20% Omega-3- Fette.

Butter ist Omega 3 / 6 neutral. Butter als Naturprodukt ist deutlich besser verdaubar als jede Form von Margarine.

Frittieren ist ein wahrer Krankheitsturbo (Morbus Crohn, Alzheimer, Diabetes, Entzündungen) gemäss HP Lanz. Ich sage mit den richtigen Fetten darf man auch mal frittieren. Ich verwende dafür Olivenöl oder Kokosfett, unraffiniert, das Fett darf aber nur einmal verwendet werden. Nicht täglich frittieren.

Besser als Braten und Frittieren sind Dünsten und Kochen.

Richtiges Erhitzen von Ölen

Welches Öl darf und soll man zum Braten verwenden?

Zusammenfassung und Empfehlung zur widersprüchlichen Thematik von Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin, Kochbuchautorin, 6653 Verscio Tel.. 091 796 28 61

www.ericabänziger.ch Weitere Fragen bitte an: erica@biogans.ch

Oliven, Kokos und High Oleic

Zum Erhitzen, speziell zum Braten, Frittieren, einreiben von Grillfleisch sind aus meiner Sicht als Fachfrau für Ernährung vor allem Olivenöl (geschmacklich relativ neutral) und Kokosfett bzw. High Oleic Sonnenblumen- und ev. High Oleic Low Linolenic Rapsöl zu empfehlen. Bei dieser Rapsorte wurde die Alpha-Linolensäure weggezüchtet. Ich persönlich verwende statt diesem Öl aber dann lieber gleich Olivenöl, das von Natur aus kaum Omega-3-Fette, bzw. alpha-Linolensäure enthält.

Anmerkung zum Thema Holl Raps Öl

Das HOLL-Rapsöl (HOLL = High Oleic Low Linolenic) ist ein Produkt, das wegen der Nachfrage von Mc Donalds in der Schweiz eingeführt wurde und mit viel Werbeaufwand von der Fenaco gefördert wird. Die Landwirte werden geködert mit einem höheren Preis pro kg Ertrag. Dass aber der Ertrag ca. 20% unter dem von traditionellem Raps liegt wird verschwiegen.

Das Problem vom HOLL-Raps ist, dass er in Gegenden wo beide Rapsarten angebaut werden, den traditionellen Raps bestäubt. Durch diese Querbestäubung entstehen auf beiden Seiten Bastardpflanzen, die weder das Eine noch das Andere sind. Es entsteht ein traditioneller Raps, welche zu wenig Omega-3-Fettsäuren liefert und ein HOLL-Raps, der zu viel Omega-3-Fettsäuren für das Frittieren hat. Bei der industriellen Produktion und Aufbereitung vom HOLL-Rapsöl ist dieser Omega-3-Fettsäuren Wert sekundär, wenn er stört, wird das Öl einfach gehärtet und schon ist es wieder zum Frittieren geeignet.

Probleme macht das Ganze beim traditionellen Raps, wenn dieser kaltgepresst wird und das eigentlich hochwertige Rapsöl zu wenig Omega-3-Fettsäuren für die Direktvermarktung hat. Dem Landwirten fehlen die Vermarktungsargumente für das Rapsöl. (Beratung und Infos von www.pflanzenoel.ch)

Achtung Rauchpunkt

Die erste wichtige Empfehlung zum richtigen Braten und Erhitzen: Kein Öl, darf beim Erhitzen Rauch entwickeln, dann ist es immer schädlich und man sollte darin dann auch niemals etwas erhitzen. Das Öl muss dann immer weggegossen werden. Beim Rauchpunkt der Fette entstehen giftige Zersetzungsprodukte die unter anderen ein erhöhtes Krebsrisiko darstellen können.

Immer wieder wird aber vor allem empfohlen kaltgepresstes Olivenöl nicht zu erhitzen, entscheidend für die Erhitzbarkeit der Fette und Öle ist aber in erster Linie ihre Fettsäurezusammensetzung und die im Öl enthaltenen Antioxidantien (u.a. Vitamin E). Je mehr ein Fett bzw. Öl vor allem einfach ungesättigte und gesättigte Fettsäuren enthält, desto besser und höher erhitzbar ist es. Ist der Anteil an mehrfach ungesättigten Fetten hoch, sollte das Öl besser nicht erhitzt werden. Reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind u.a. Sonnenblumen-, Lein-, Distel- und Rapsöl, Distel-, Maiskeimöl, und Walnussöl. Fast alle Nussöle enthalten reichlich mehrfach ungesättigte Fettsäuren, dass

sie allesamt zum Erhitzen, bzw. zum Braten ungeeignet sind. Ausnahme Haselnussöl, dieses enthält reichlich die einfach ungesättigte Ölsäure, es ist somit dem Olivenöl sehr ähnlich und kann daher auch erhitzt werden. Oben erwähnte Öle haben alle einen tiefen Rauchpunkt bei ca. 170 Grad. Diese Öle sollte man daher am besten nur für die kalte Küche verwenden und wenn man sie erwärmt max. zum dünsten bis 100° Grad verwenden.

Eine Ausnahme stellen sog. „High Oleic“ hoch ölsäurehaltige Fette dar, dabei handelt es sich um spezielle Züchtungen von einfach ungesättigten Fettsäuren, diese Öle entsprechen damit in ihrer Zusammensetzung dem klassischen Olivenöl, das von Natur aus reich ist an Ölsäure.

Andreas März, ein anerkannter Spezialist und Fachmann wenn es um Olivenöl geht, schreibt zum Thema Olivenöl zum Braten im Merum folgendes:

„Thema Hitzestabilität, am besten beim Kochen ist Olivenöl“

Andreas März

Leider werden bezüglich Hitzebeständigkeit von Olivenöl viele falsche Informationen herumgeboten. Entgegen weit verbreiteter Meinung erträgt Olivenöl hohe Temperaturen beim Kochen besser als andere Öle und ist deshalb zum sanften Anbraten bestens geeignet.

Kaltgepresste Extra Vergine Olivenöle enthalten ausserdem wertvolle Antioxidanzien, diese schützen gerade diese Kaltpressöle besonders vor schädlicher Oxidation, warum sich aus Sicht des Olivenöl Fachmannes März, gerade zum Erhitzen ein unraffiniertes Extra Vergine aufdrängt, ganz im Gegenteil zur landläufigen Meinung, das raffiniertes Olivenöl zum Erhitzen besser ist.

Will man beim Olivenöl die Bildung von schädlichen Substanzen beim Erhitzen vermeiden, sollte man es auf max. 180/190° Grad/ Frittiertemperatur erhitzen. Dabei sollte man das Olivenöl nur einmal erhitzen, das gilt auch für das Frittieren. Beim Erhitzen in der Küche entstehen aber ungleich mehr schädliche Stoffe als beim Raffinieren (gemäss A.März)

Oft wird Oliventresteröl zum Braten empfohlen, Andreas März schreibt klar, das er Speisen die damit zubereitet sind, ablehnen würde, da zur Herstellung dieser Tresteröle auch Lösungsmittel zum Einsatz kommen., wie bei allen billigen Speiseölen, die man im Supermarkt kaufen kann. Als Lösungsmittel wird heute Hexan verwendet, von dem man ausgeht, dass es für den Menschen nicht schädlich ist.

Dafür sind die Öle wertlos und vom industriellen Prozess kaputt gemacht.

März schreibt aber auch richtig, das der Aufklärungsbedarf zum Thema Olivenöl in Deutschland und der Schweiz noch Riesendimensionen sind.

Fachfrau und Heilpraktikerin Ruth von Braunschweig schreibt dann auch folgerichtig in ihrem empfehlenswerten Fachbuch: Pflanzenöle, Stadelmann Verlag, dass man Olivenöl, auch das von bester Qualität mit gutem Gewissen stärker erhitzen kann.

Leider wird aber gerade immer wieder auch von ausgebildeten Ernährungsberaterinnen empfohlen nur raffiniertes Olivenöl zu erhitzen, was ich aus Sicht von Frau Braunschweig und Andreas März absolut nicht nachvollziehen kann. Ich selber verwende darum seit Jahren nur bestes Extra vergine zum Erhitzen und mache damit nur gute Erfahrungen und empfehle das auch aus diesem Grund meinen Klienten.

Liste der gut erhitzbaren Pflanzenöle mit Begründung:

- Kokosfett, über 90% hochwertige gesättigte Fettsäuren
- Olivenöl, hoher Anteil an Ölsäure und keine Omega-3-Fettsäuren
- High Oleic (HO) Sonnenblumenöl, hoher Anteil an Ölsäure und keine Omega-3-Fettsäuren und beachtlichem Gehalt an Vitamin E
- Haselnussöl, hoher Anteil an Ölsäure und keine Omega-3-Fettsäuren, gilt auch für Mandelöl.
- Traubenkernöl, trotz sehr hohem Gehalt an Linolsäure (zweifach ungesättigt) erhitzbar wegen sehr starken Antioxidantien (Procyanidin)
- Erdmandelöl, enthält reichlich einfach ungesättigte Ölsäure und keine Omega 3 Fette
- Sesamöl/Schwarzes Sesammöl, sehr gut erhitzbar, trotz den Omega 6 Fetten, aber es enthält Sesamol, das ein starkes Antioxidant ist
- Avocadoöl- viel Ölsäure wie im Olivenöl und enthält keine Omega 3 Fette
- Bratbutter/Ghee, überwiegend gesättigte Fette

Ölinformation für Patienten mit Herz-Kreislaufkrankungen

Richtige Verwendung von Speiseölen. Alle Öle müssen kaltgepresst und unraffiniert sein!

Erica Bänziger www.ericabänziger.ch

Erdnussöl und Maiskeimöl empfehle ich nicht wegen der Ökologie und der Herkunft, das gilt auch für Sojaöl, wenn es nicht aus CH Produktion kommt. Maiskeimöl auch nicht wegen der vielen Omega 6- Fettsäuren.

Kalte Küche	Fürs Herz ♥	Warme Küche	Erhitzbar bis	Fürs Herz ♥
Walnussöl	♥	Olivenöl *	180 °C	♥♥♥
Hanföl	♥	Holl- Rapsöl	180 °C	♥
Rapsöl	♥	Holl-Sonnenblumenöl	180 °C	♥
Sonnenblumenöl	meiden	Haselnussöl	180 °C	♥
Leinöl	♥♥♥	Kokosfett, vergine	180 °C	neutral
Distelöl	meiden	Sesamöl	180 °C	neutral
Mohnöl	meiden	Bratbutter	175-180 °C	eher meiden
Kürbiskernöl	selten	Schweinefett	160 °C	???
Weizenkeimöl**	♥	Erdmandelöl	180 °C	♥♥
		Mandelöl	180 °C	♥
		Traubenkernöl	180 °C	♥
		Avocadoöl	180 °C	♥
		Schwarzes Sesamöl	180 °C	gut für die Knochen

* Das Olivenöl sollte man in der Ernährung für Herzerkrankungen den anderen Speiseölen vor allem wegen den sehr guten sekundären Begleitstoffen bevorzugen. Phenole und weitere Inhaltsstoffe die als Antioxidanzien wirken. Olivenöl erhöht das HDL Cholesterin und senkt das LDL Cholesterin und schützt das Cholesterin vor einer unerwünschten Oxidation durch Phenole und andere Inhaltsstoffe. (Mehr Infos www.oliven-baum-kraft.ch)

** Weizenkeimöl enthält viel Vitamin E und kann daher eigentlich gut erhitzt werden, gemäss Aussagen von Herstellern, ich finde es aber zu wertvoll zum Erhitzen, daher besser nur für die kalte Küche.

Medizinöle = Nahrungsergänzung

- Nachtkerzenöl (Gamma Linolemsäure)
- Boretschsamensöl (Gamma Linolensäure)
- Schwarzkümmelöl (Gamma Linolensäure)
- Sanddornöl (div. sekundäre Substanzen Polyphenole)
- Chia (ALA) (Ökologie wegen Herkunft ?)
- Sacha- Inchi Inkanuss (ALA) (Ökologie wegen Herkunft ?)

Statt Chia und Sacha Incha kann Leinöl aus heimischer Produktion empfohlen werden.

Schwarzkümmelöl wird besonders wegen der Gamma- Linolensäure auch bei Allergien und Hautbeschwerden und Wechseljahrsbeschwerden zur Hormonregulierung mit Erfolg empfohlen. (Gilt auch für Nachtkerzen und Borretschsamensöl) Flyer über Wirkungen von Schwarzkümmelöl und Sanddornöl siehe auch www.ericabänziger.ch Ernährungsinfos.

ALA=alpha- Linolensäure Vorstufe der langkettigen Omega 3 Fettsäuren enthalten auch im Leinöl.

Links:

- [Trailer Olivenölfilm "Olio ti voglio" - YouTube](#) (ganzer Film kann auf meiner Webseite angesehen werden, www.ericabänziger.ch, Rubrik Filme anklicken)
- [Die Wahrheit über Fett | NDR.de - Fernsehen - Sendungen A - Z - 45 Min - Videos](#)
- [Ernährung und Gesundheit | Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder](#)
- [Mehr Fett! - YouTube](#)
- <http://www.srf.ch/sendungen/a-point/fett-gut-gesund-und-geschmackvoll>

Literatur:

- Das goldige Buch vom Olivenöl, Erica Bänziger
- Olivenöl, die Medizin auf dem Teller, Ing. Manfred Bläuel, Verlagshaus der Ärzte
- Merum Sonderheft Olivenöl
- Baumnuss, Erica Bänziger, Fona Verlag
- Pflanzenöle, Ruth von Braunschweig, Stadelmann Verlag
- Brockenhaus Ernährung
- Kokosbuch, Natürlich heilen und geniessen, Peter König, VAK
- Leinöl macht glücklich, Hans Ulrich Grimm
- Mehr Fett, Ulrike Gonder, Systemed Verlag
- Oleum, Die Kultur des Olivenöls, Hoffmann und Campe
- Fett, Unterhaltsames und informatives über fette Lügen und mehrfach ungesättigte Versprechungen, Ulrike Gonder, Hirzel Verlag
- Fett Guide, Ulrike Gonder, H. Lemberger, N. Worm, systemed Verlag
- Fette Irrtümer, Ernährungsmythen entlarvt, Paolo Colombani, Orell Füssli

Fachliche Beratung zum Thema Erhitzen: Markus Deppeler: www.pflanzenoel.ch