



Speisefett Test

Gute Fette – böse Fette?

Jahrelang wurde behauptet, Öl, Fett und Butter seien ungesund. Heute unterscheidet man zwischen »guten« und »schlechten« Fetten. Welche sind denn nun gesund?

Fett macht dick und schadet der Gesundheit, lässt es lange dauern, bis aber ein Mann Ernährungswissenschaftler besaß, lange gar von Verdauern der meisten ab. Dem jüdischen Öl enthält sowohl Omega-3- als auch Omega-6-Fettsäuren. Fischmehlole, Speisefett, Olivenöl, Leinöl, Kokosnussöl, Sonnenblumenöl liefern hohen Anteil Omega-3-Fettsäuren zu verwenden. Omega-6-Fettsäuren wirken entzündungsfördernd und die Blutzuckererregend, es haben aber dennoch eine wichtige Funktion für die Zellmembranen. Omega-3-Fettsäuren wiederum wirken entzündungshemmend und senken die Triglyceride – diese gehören zu den Blutfetten. In hohen Werten sind ein Risikofaktor für Herz-Kreislauferkrankungen. Zu den Omega-3-reichen Nahrungsmitteln: Lachs, Hering, Flachs und Leinöl. Als gras gefüttert sind besonders ölreiche Öle wie Raps-, Oliven-, Haselnuss-, Mandelkern- und Sonnenblumenöl.

Andere Speisefette müssen nicht gleich aus der Küche verbannt werden, aber es ist sinnvoll, sie in kleineren Mengen zu verwenden, zum Beispiel, weil es besonders viel von

einigen Eikern. Deswegen sind die Öle in den Zellen und verlagern damit die Aktivität. Am meisten Vitamin E enthält Weizenkeim, gefolgt von Hanf, Arganöl, Mandel- und Mandelöl. Sonnenblumenöl liefert nur auch viel Vitamin E, wird aber aufgrund der ungünstigen Omega-6/Omega-3-Verhältnisse heute nicht mehr empfohlen.

In den Gemüsebrühen für ein Baby gehört ein Teelöffel Rapsöl

Am besten versteht man zwischen verschiedenen Speisefetten ab, das ist die Versorgung mit dem wichtigsten Verhältnis. Die die hochwertigsten Fettsäuren, Lachs-, Hering- und Leinöl sind, können Speisefette enthalten und ragen weiter. Das heißt sollte man sie in kleinen, dunklen Flaschen kaufen und gut verschließen, lichtgeschützt und kühl lagern. Die, die reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind, verdienen besonders hoch, Lein- und Sonnenblumenöl etwa gehören in den Kühlschrank.

Auch Babys benötigen Speisefett – deshalb gehört in jedem Gemüsebrühen ein Teelöffel Öl, ideal ist Rapsöl. Am besten wird es dem Rapsöl – ungesättigtes oder gekauten – mit beigefügt. Verfügte man darüber oder im Glasbehälter enthalten die Fett oder im

Aus ernährungsphysiologischer Sicht unterscheiden sich kalt gepresste Öle nur unwesentlich von solchen, die beim Pressen erhitzt werden. Sie sind aber besser, anders gefärbt und intensiver im Geschmack. Babys bis zum ersten Geburtstag sollten warm gepresste Öl besser als kalt gepresste, weil es:

- etwas weniger an Allergenen enthält,
 - weniger Schadstoffe wie Hexanal, Pentanal usw. aus der Luft eingeatmet enthält,
 - von den meisten Babys wegen der warmen Gerüche lieber gegessen wird.
- Kalt gepresste Öle enthalten zudem Inhaltsstoffe, die von Säuren (auch nach dem Erhitzen) und von Alkalien (auch nach dem Erhitzen) abgebaut werden und deshalb gut wirken können, vor allem, wenn das Öl nicht mehr ganz frisch ist. Ab 17 Monaten dürfen Babys auch kalt gepresste Öle kosten.
- Autoren: Britta Danner

Leinöl

Für Quarkdip

Verhältnis Omega-6/Omega-3-Fettsäuren 1:4 **Gesundheitswert** Sehr dick und gut für den Cholesterinspiegel und die Blutfette. Ist das »gute« HDL-Cholesterin erhöht, wird ein Omega-3-Fettsäuren. **Verwendung** Nur für die kalte Küche, z.B. in einem Quarkdip, intensives Aroma. **Preis** 5 € ab ca. 25 €.

Rapsöl

Für Babymilch

Verhältnis Omega-6/Omega-3-Fettsäuren 2:1 **Gesundheitswert** Guter Omega-3-Fettsäuren liefert, dessen Verhältnis Omega-6 zu Omega-3 **Verwendung** Salate, Babymilch, Öle, Saucen, Suppen, etc., ist hoch wirksam. **Preis** 5 € ab ca. 3 €, beim gepresst.

Für die Zellen

Verhältnis Omega-6/Omega-3-Fettsäuren 7:1 **Gesundheitswert** Sehr reich an mehrfach ungesättigten Vitamin E. **Verwendung** Für die kalte Küche (Salate, Dippen) und in Kombination (Margarine). **Preis** 2,5 € ab ca. 40 €.

Kürbiskern-/fett

Für Bohnen

Verhältnis Omega-6/Omega-3-Fettsäuren 10:1 **Gesundheitswert** Enthält keine Omega-6 oder Omega-3-Fettsäuren. **Gesundheitswert** Beinhaltet zu über 90 Prozent aus gesättigten Fettsäuren. Sehr leicht verdaulich, rasche Energiegewinnung. **Verwendung** Kochen, Braten (Fleisch, Obst), Frittieren (jedes Öl ist erlaubt). **Preis** 5 €/100 g ab ca. 5 €, ungesättigtes Kalorien sind wesentlich höher sein (ab 25 €).

Olivenöl

Für das Herz

Verhältnis Omega-6/Omega-3-Fettsäuren 11:1 **Gesundheitswert** Sehr dick und gut für den Cholesterinspiegel aus, kein von HDL-Cholesterin Erhöhungen schätzen. **Verwendung** Salate (bei gepressten Öl), zum Kochen und Braten (Olivenöl bei ca. 200 °C). **Preis** 5 € ab ca. 8 €, (bei gepresst), ab ca. 3 €, beim gepresst.

Hanföl

Für die Abwehr

Verhältnis Omega-6/Omega-3-Fettsäuren 3:1 **Gesundheitswert** Sehr dick der Cholesterinspiegel und den Blutzucker, kann für den Immunsystem positiv, wird zusätzlich gegen Schuppenflechte und Neurodermitis angewendet. Enthält entzündungshemmende Gamma-Linolensäure. Wer keinen Fisch mag, kann den Omega-3-Fettsäurebedarf mit Hanföl decken. **Verwendung** Nur für die kalte Küche, z.B. im Salat oder in einem Quarkdip, intensives Aroma. **Preis** 2,5 € ab ca. 30 €.

Walnussöl

Für Salate

Verhältnis Omega-6/Omega-3-Fettsäuren 8:1 **Gesundheitswert** Sehr dick, welches HDL-Cholesterin und die Blutfette, ist das »gute« HDL-Cholesterin erhöht. **Verwendung** Nur für die kalte Küche, zum Abschmecken und Verfeinern von Salaten, Gurkensalaten oder Dippen, intensives Aroma. **Preis** 5 € ab ca. 20 €.

Walnussöl

Für das Herz

Walnussöl ist Ernährungswissenschaftler und Autor des Buches »Gesunde Ernährung« – was heißt gesunde Ernährung? Das Buch liefert Fakten, Tips und Rezepte, die Krebs vorbeugen und das Herz während einer Endothelium-erkrankung helfen. 2013, Bechtle Verlag

Jeden Tag genießen!

Bestellen Sie jetzt Ihr Abo!



Mit KOCHEN gelangen Ihnen die besten Gerichte!

Neue Themen und Rubriken: Marktberichte, internationale Rezepte zu den aktuellen Saisonprodukten.

Viel-Lust: Vegetarisch kochen und essen liegt im Trend – erfahren Sie, wie abwechslungsreich die fleischlose Küche sein kann! Klassiker neu entdeckt: Über den spielerischen Umgang mit klassischen Gerichten.

Küchengeheimnisse: Kochrezepte zu einem kulturreicheren Thema in leicht verständlicher Schritt-für-Schritt-Anleitung.

Bestellen Sie Ihr Abo direkt unter 068 200 55 60 oder unter www.weltweites.de/abo

entomedia wilcohen's
KOCHEN
Jeden Tag genießen.