



DAVINZI®

EINFACHHEIT
IST DIE HÖCHSTE STUFE
DER VOLLENDUNG

LEONARDO DA VINCI

LEONARDO DA VINCI

DEK AOPΓEIDNHC
IST DIE HOCHSTE STUFE
DER VOLLENDUNG

Das passende Öl für jede Speise: Worauf man bei der Wahl achten sollte

BY Chez Christina Christina Hubbeling 3.2.2020

Fett ist ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung. Aber nicht jedes Fett ist gut, und nicht jede Art von Fett ist für jede Speise geeignet. Fünf Fette, die in jede Küche gehören.

Zuerst einmal: Fett ist gesund. Dieser Satz sollte auf der Zunge zergehen wie ein buttriges Avocadobrötchen. Allerdings muss man ergänzen: Fett ist dann gesund, solange man das richtige verwendet. Und natürlich ist auch die Menge entscheidend.

Fette, auch Lipide genannt, gehören nebst Kohlenhydraten und Proteinen zu den drei Hauptnährstoffen. Ihr Job ist es, die Zellmembran auszubilden, und sie helfen dem Körper, Hormone zu produzieren oder Vitamine zu transportieren. Zudem sind sie ein fester Bestandteil verschiedener Körpergewebe, insbesondere im Gehirn.

Die bösen und die guten Fette

Welche Fette sind denn nun gut? Man unterscheidet zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren oder, anders gesagt, zwischen bösen und guten Fetten. Die gesättigten Fette und sogenannten Transfette gelten als schlecht, da sie unter anderem die Cholesterinwerte im Blut erhöhen. Sie sollten nur in kleinen Mengen konsumiert werden und maximal 11 Prozent der Ernährung ausmachen. Gesättigte Fette kommen vor allem in tierischen Fetten wie Wurstwaren oder Fleisch vor. Transfettsäuren finden sich generell in Nahrungsmitteln, die wir salopp als Junk-Food bezeichnen, also in industriell hergestellten Fertigprodukten wie Guetzli, Desserts, Glacen oder Chips.

Zu den guten, gesunden Fetten zählen die ungesättigten Fette, die beispielsweise in kaltgepressten Pflanzenölen wie Oliven-, Raps- oder Leinöl vorkommen, aber auch in Nahrungsmitteln wie Nüssen, Saaten und fettreichen Fischen wie zum Beispiel Lachs, Thunfisch oder Makrele.

Es gibt einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Die einfach ungesättigten kann der Körper selbst bilden, die mehrfach gesättigten nicht. Zu ihnen gehören die Omega-3-Fettsäuren und die Omega-6-Fettsäuren. Diese sind für unseren Organismus essenziell und müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Beispielsweise in Form gesunder Pflanzenöle.

1. Die Königin: Olivenöl

Eine Küche ohne Olivenöl ist wie eine Schreinerei ohne Werkbank. Olivenöl gilt als Königin unter den Ölen. Es verfügt über eine einzigartige Zusammensetzung gesunder Fette und kann für fast alles verwendet werden – sowohl für die kalte als auch für die warme Küche. Nur stark erhitzen sollte man es nicht.

Ein gutes Olivenöl ist daran zu erkennen, dass es einen fruchtigen, angenehmen Geschmack aufweist, der ein bisschen – manchmal auch sehr ausgeprägt – an frisch gemähtes Gras erinnert. Es kann von scharf über fruchtig bis mild schmecken, nur muffig, ranzig oder metallisch darf es nicht sein.

Beim Kauf sollte man darauf achten, dass es sich um ein «natives Olivenöl extra» beziehungsweise «Olivenöl nativ extra» handelt und dass es aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft stammt. Hochwertiges Olivenöl wird innerhalb von 24 Stunden nach der Ernte bei höchstens 27 Grad kaltgepresst. Ein solches Öl hat seinen Preis, was natürlich nicht heissen soll, dass alles, was teuer ist, garantiert auch gut sein muss.