



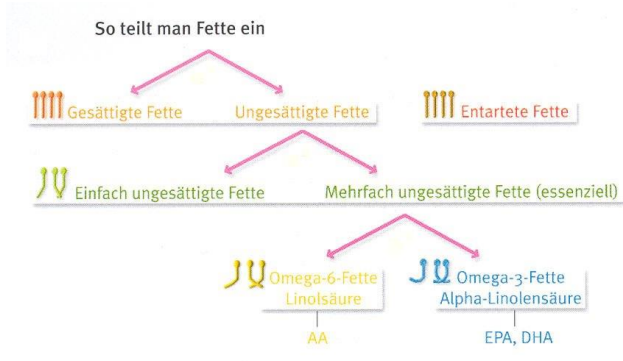
Tipps zur richtigen Fettauswahl

Grundlagen

Empfehlungen gemäss Schweizer Lebensmittelpyramide

- Pro Tag 2–3 Esslöffel (20–30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.
- Pro Tag 1 Portion (20–30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne.
- Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag).

Einteilung der Fette

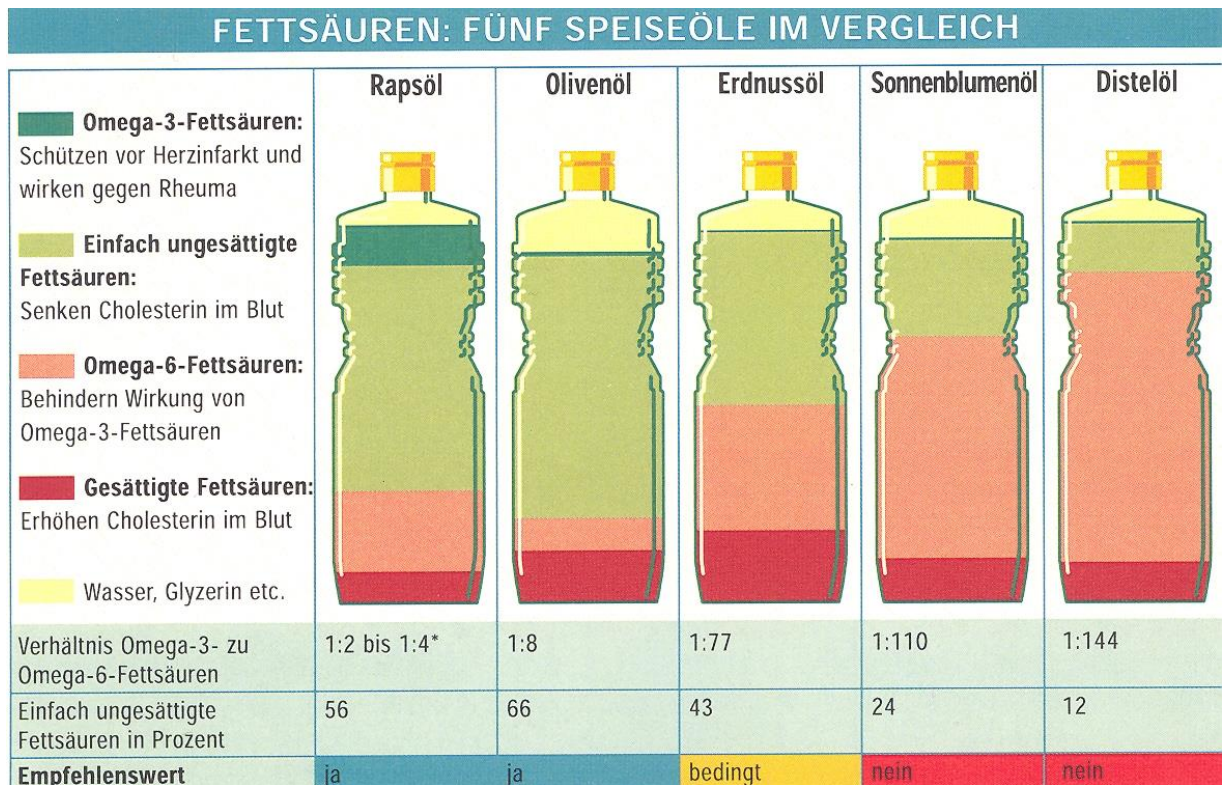


Fettsäuren werden auf Grund ihres chemischen Aufbaus in gesättigte, ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren eingeteilt.

Welche Öle/Fette für welchen Zweck?

Bei der Wahl eines Öles spielen gesundheitliche Aspekte eine grosse Rolle. Entsprechend sind Pflanzenöle mit einem günstigen Fettsäuremuster und einem hohen Gehalt an Omega-3 Fettsäuren zu bevorzugen (z.B. Rapsöl, Baumnussöl, Weizenkeimöl). Darüber hinaus bestimmen auch küchentechnische Kriterien die Wahl, denn nicht jedes Öl bzw. Fett ist hitzestabil und lässt sich ohne Qualitätseinbussen verwenden. Ob kaltgepresstes oder raffiniertes Öl verwendet wird, ist aus gesundheitlicher Sicht unerheblich, da die Unterschiede minim sind. Die Wahl hängt vielmehr vom gewünschten Zweck ab. Möchte man ein aromatisches Öl für die kalte Küche (z.B. Salat-Sauce), nimmt man ein kaltgepresstes Öl. Wünscht man ein geschmacksneutrales und relativ haltbares Öl für die kalte oder warme Küche, verwendet man ein raffiniertes Öl.

Die Zusammensetzung verschiedener Speiseöle



Quelle: Ktipp; Artikel «Speiseöle: Das müssen Sie wissen»

Omega -6 und Omega-3-Fette sind beide **mehrfach-ungesättigte Fette**. Sie sind essentiell, das heisst, sie können nicht vom Körper selbst aufgebaut werden. Diese Fette müssen daher von aussen über die Nahrung zugeführt werden. Sie sind zum Beispiel Ausgangssubstanzen zur Herstellung wichtiger Gewebshormone z.B. zur Regulation von Entzündungsprozessen. Ausserdem sind speziell Omega-3-Fette wichtig für die normale Funktion des Herzens und des Immunsystems.

Das Verhältnis der **Omega-3-Fette** zu den **Omega-6-Fetten** sollte ungefähr bei 1:5 liegen.

Die **einfach ungesättigten Fettsäuren reduzieren nur das schlechte LDL - Cholesterin**, welches das Cholesterin in die Zellen chauffiert. Das gute HDL - Cholesterin, welches das Cholesterin wieder von den Zellen abräumt bleibt dagegen von den einfach ungesättigten Fettsäuren unberührt.

Raps- und Olivenöl – gesundes Fett

Olivenöl, welches zu 70 % aus einfach ungesättigten Fettsäuren besteht, sorgt für eine gesunde Fettbalance. Daneben enthält Olivenöl auch **Vitamin E** (Antioxidans, verhindert die Oxidation der Fette im Körper), **Vitamin K** und viele **Sekundäre Pflanzenstoffe**.

Rapsöl ist in seiner Zusammensetzung dem Olivenöl sehr ähnlich, besitzt ein sogar noch besseres Verhältnis an Omega - 3 zu Omega- 6 Fettsäuren, hat einen neutralen Geschmack und ist aus einheimischem Anbau.

Tipps zur richtigen Fettauswahl

Wir empfehlen daher Raps- und/oder Olivenöl als Hauptsalatöle in Ihrer Küche. Nutzen Sie zwischen- durch diverse Nussöle und Kürbiskernöl. Das sorgt für Abwechslung im Geschmack. Spezialöle werden in kleineren Flaschen verkauft und sollten vorzugsweise im Kühlschrank gelagert werden.

Für das Kochen und Backen, ist neben der Fettzusammensetzung ebenfalls die Hitzebeständigkeit der verwendeten Öle und Fette wichtig. Die SGE empfiehlt (vom Autor ergänzt):

Für die kalte Küche (z.B. für Salatsaucen, zum Verfeinern von Gemüse oder Teigwaren)	Regionalität
Rapsöl (kaltgepresst oder raffiniert)	Schweiz
Olivenöl (nativ oder raffiniert)	EU
Baumnussöl	Schweiz
Leinöl	Schweiz
Weizenkeimöl	Schweiz
Sojaöl	EU
Für die Zubereitung bei niedrigen Temperaturen (z.B. Dünsten, Dämpfen, Schmoren)	
Bratbutter /Ghee	Schweiz
Rapsöl (raffiniert)	EU
Olivenöl (raffiniert)	Schweiz
HOLL-Rapsöl	Schweiz
HO-Sonnenblumenöl	Schweiz
Für die Zubereitung bei hohen Temperaturen (z.B. Braten, Frittieren)	
Kokosfett	Übersee
Bratbutter (zum Braten)	Schweiz
HOLL-Rapsöl	Schweiz
HO-Sonnenblumenöl	Schweiz
Zum Backen (z.B. für Kuchen, Wähe, Pizza)	
Butter	Schweiz
Margarine	EU
Rapsöl (raffiniert)	Schweiz
Olivenöl (raffiniert)	EU
HOLL-Rapsöl	Schweiz
HO-Sonnenblumenöl	Schweiz
Als Streichfett	
Butter	Schweiz
Margarine	EU

HOLL-Rapsöl

HOLL steht für **High Oleic / Low Linolenic**. Dieses Öl wird aus den Samen einer speziell gezüchteten Rapssorte (nicht gentechnisch verändert) gewonnen. Es weist einen höheren Gehalt an Ölsäure und einen geringeren Gehalt an alpha-Linolensäure (eine mehrfach ungesättigte Fettsäure) auf als herkömmliches Rapsöl. Dadurch ist dieses Öl sehr hitzestabil.

HO-Sonnenblumenöl

HO steht für **High Oleic**, d.h. einen hohen Gehalt an Ölsäure (eine einfach ungesättigte Fettsäure). Dieses Öl wird aus den Kernen speziell gezüchteter Sonnenblumen (nicht gentechnisch verändert) gewonnen und eignet sich zum Hoherhitzen. Im Handel findet man diese Öle nur selten mit der Bezeichnung HO bzw. HOLL oder die Angaben sind relativ versteckt angebracht. Im Allgemeinen werden sie als Frittieröl verkauft. Fehlt eine Angabe zur Öl-sorten, hilft die Nährwertangabe auf der Verpackung. Beträgt der Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren mind. 65 g pro 100 ml oder 70 g pro 100 g, lässt sich daraus schliessen, dass das Frittieröl aus HO- bzw. HOLL-Ölen hergestellt wurde.

Kokosfett

Kokosfett, auch Kokosöl genannt, ist ein klares, reines Öl mit einem milden, leicht aromatischen Geschmack. Kokosfett enthält ca. 8% ein- oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren und ca. 92% gesättigte Fettsäuren. Die Hauptanbauländer sind Brasilien, Indonesien und die Philippinen.

Verwendung in der Küche

Kokosfett ist extrem hitzebeständig und eignet sich deshalb sehr gut zum Braten und Frittieren von Speisen. In der Küche wird vorwiegend raffiniertes Kokosfett verwendet und ist die Basis für Torten, Pralinen, Waffeln und Kuvertüren. Natives Kokosfett wird zur Verfeinerung von Fisch- und Reispfannen sowie Teigwaren benutzt.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie beispielsweise im

[Merkblatt Fette und Öle in der Küche](#) oder auch im Flyer [Zusatzinformationen Fette](#) der SGE, oder im Artikel [Fette und Öle: Unbeschwerter Genuss in der Vollwertküche](#), erschienen im *UGBforum* im April 2017.

BASEL
LANDSCHAFT 

VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION
EBENRAIN – ZENTRUM FÜR LANDWIRTSCHAFT, NATUR UND ERNÄHRUNG



EBENRAIN – Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung | Ebenrainweg 27 | 4450 Sissach
Telefon 061 552 21 21 | Fax 061 552 21 55 | ebenrain@bl.ch | www.ebenrain.ch