

# ALLES ÜBER Pflanzenöl



## WIE KOMMTS VOM ACKER AUF DEN TISCH?

Öl ist vermutlich eines der wenigen Lebensmittel, das wirklich in jeder Küche gefunden werden kann. Öle, die wir Menschen als Lebensmittel verwenden, werden auch als Fette Öle bezeichnet.<sup>1</sup> Fette Öle haben einen hohen Anteil an gesättigten und ungesättigten Fettsäuren und haben dadurch eine niedrige Schmelztemperatur. Grob einteilen kann man diese in pflanzliche und tierische Öle.

Pflanzliche Öle, auch Speiseöle genannt, werden durch das Zerkleinern, Pressen/Extrahieren und anschließende Raffinieren von Ölsaaten (z.B. Leinsamen) oder Ölfrüchten (z.B. Oliven) gewonnen.<sup>2</sup> Dabei kommen verschiedene Methoden zum Einsatz, welche die verschiedenen geschmacklichen Eigenschaften der Öle bestimmen. Kaltgepresste Öle werden ohne Zugabe von Wärme gepresst und werden nicht raffiniert. Das Entfernen von Trübstoffen ist jedoch üblich. Bei nativen Ölen hingegen darf gar keine Vor- oder Nachbehandlung passieren. Raffinierte Öle können durch Warm- oder Kaltpressen gewonnen werden, wobei das Rohöl danach auch meist noch entschleimt, gebleicht, entsäuert und desodoriert wird. Ob Öle hochoverhitzbar sind oder nicht, ist von weiteren möglichen Veredelungsschritten abhängig.<sup>3</sup>

## Schon gewusst?

Der Beruf des Ölmachers wurde früher Ölschläger genannt.

Weitere Bezeichnungen waren Ölstampfer, Ölmüller oder auch Öler.<sup>14</sup>



## WO KOMMT DAS DENN HER?

Pflanzliche Speiseöle, wie wir sie heute kennen, spielen eigentlich noch gar nicht so lange eine Rolle. Während Olivenöl im Mittelmeerraum schon früh von großer Bedeutung war, griff man in Deutschland lange auf tierische Fette wie Butter oder Schmalz zurück. Die erste bekannte Erwähnung von Ölherstellung in Europa stammt aus dem Jahr 1100: Der Mönch Theophilus gewann damals Leinöl, allerdings nicht zum Kochen, sondern als Bindemittel für Farben.<sup>4</sup>

In Mittelfranken haben Ölmühlen jedoch schon seit dem 12. und 13. Jahrhundert eine lange Tradition und gehörten zu den grundlegenden Wirtschaftseinrichtungen der Region.<sup>5</sup> Besonders geschätzt wurde dabei das Walnussöl. Der Legende nach brachten die Hugenotten die Walnuss von Frankreich nach Franken. Die Einheimischen waren beeindruckt von ihren handwerklichen Fähigkeiten und den modernen Produktionsmethoden, die sie in die Region mitbrachten. Im Laufe der Zeit entstand daraus die Vorstellung, dass die walnussreiche Ernährung der Hugenotten mit ihrem besonderen Ideenreichtum und ihrer geistigen Regsamkeit zusammenhängt. So wurde die Walnuss zum Symbol für Klugheit und Kontinuität – und es entstand die Tradition, zur Geburt eines Hofnachfolgers einen Walnussbaum zu pflanzen.<sup>6</sup>

## WAS BRINGT'S DIR?

Pflanzliche Speiseöle sind weit mehr als nur Energielieferanten. Besonders empfehlenswert für die tägliche Ernährung ist das heimische Rapsöl. Es enthält nur wenige gesättigte Fettsäuren und besitzt ein günstiges Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren.<sup>7</sup> Dadurch kann es helfen, das Herz-Kreislauf-System zu schützen sowie das Gesamtcholesterin und das „schlechte“ LDL-Cholesterin zu senken.<sup>8</sup> Der hohe Omega-3-Gehalt spielt zudem eine wichtige Rolle für die Entwicklung von Gehirn, Netzhaut und Immunsystem im Säuglingsalter.<sup>9</sup>

Apropos Omega-3: Die reichste pflanzliche Quelle dafür ist das Leinöl. Diese Fettsäuren wirken entzündungshemmend und können den Körper beispielsweise bei Arthrose, Stoffwechselstörungen oder entzündlichen Lebererkrankungen unterstützen. Außerdem kann Leinöl die Insulinsensitivität verbessern und so zur Vorbeugung von Typ-2-Diabetes beitragen. Zusätzlich enthält es Lignane – Pflanzenstoffe mit antioxidativer Wirkung, die unsere Zellen schützen.<sup>10</sup>

Das regional bedeutsame Walnussöl hat ebenfalls ein günstiges Fettsäuremuster und liefert reichlich Vitamin E.<sup>11</sup> Dieses schützt die Zellen vor oxidativem Stress und unterstützt die Gefäßfunktion, wodurch Arteriosklerose vorgebeugt werden kann.<sup>10</sup>

Olivenöl gilt trotz fehlenden regionalen Ursprungs als besonders wertvoll. Der hohe Anteil an Ölsäure senkt nachweislich das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Natives Olivenöl enthält zudem Polyphenole mit entzündungshemmender Wirkung und kann den Zuckerstoffwechsel positiv beeinflussen.<sup>7,8</sup>

Sonnenblumenöl wiederum zählt zu den besten Quellen für Vitamin E und schützt damit ebenfalls unsere Zellen.<sup>10</sup> Es kann zwar das LDL-Cholesterin senken, sollte wegen seines hohen Omega-6-Gehalts jedoch nicht als einziges Öl verwendet werden, sondern als Ergänzung zu anderen pflanzlichen Ölen.<sup>7</sup>



## WAS BRINGT'S DEN ANDEREN?

Es gibt viele Gründe regional einzukaufen. Am prominentesten ist der positive Effekt auf die Umwelt. Regionale Produkte haben kürzere Anfahrtsstrecken, kommen nicht mit dem Flugzeug oder per Schiff und verursachen dadurch viel weniger Treibhausgase.<sup>12</sup> Durch die kürzeren Transportwege ergeben sich aber auch noch weitere Vorteile. Zum einen bringt die kürzere Lagerzeit einen geringeren Nährstoffverlust mit sich und einen höheren Frischegrad. Gerade ölhaltige Lebensmittel werden schnell ranzig, ohne langen Transportweg ist das kein Problem. Zum anderen wird weniger Verpackungsmaterial benötigt und es können weniger Konservierungsstoffe eingesetzt werden, weil der Transport weniger herausfordernd ist. Ohne Direktvermarkter und Betriebe in der Region würden viele Arbeits- und Ausbildungsplätze wegfallen. Auch viele Märkte, weiterbildende Kurse und Veranstaltungen leben von lokalen Betrieben oder werden von ihnen organisiert. Hofläden und Verkaufsautomaten würde es kaum noch geben.<sup>13</sup> Viele Nahversorger sind kleinere Betriebe, die sich durch Nischenprodukte kennzeichnen. Das bedeutet, sie bauen oft viele verschiedene Sorten an und betreiben keine Massentierhaltung. Das ist gut für die Biodiversität und den Erhalt der Artenvielfalt. Besonders Insekten freuen sich über die Vielfalt auf dem Acker.

## WIE NUTZT MAN DAS?

Über die alltägliche Nutzung von Speiseölen denkt vermutlich niemand groß nach. Es kommt einfach in die Pfanne zum Anbraten, in den Salat als Dressing und in die Backform, damit der Kuchen nicht klebt. Dabei nutzen wir unterbewusst dessen geschmacksverstärkende Wirkung.<sup>3</sup> Geschmacksstoffe, die sich schlecht in Wasser lösen, lösen sich oft gut in Öl. Das kann man sich auch selbst gut zunutze machen, indem man zum Beispiel Kräuter oder Knoblauch in Öl einlegt, um die verschiedensten Gewürzöle zu kreieren. Daneben ist Öl oft ein wichtiger Faktor für die Konsistenz und das Mundgefühl von Speisen,<sup>3</sup> es macht Soßen sämiger und Teige fluffiger. Beim Anbraten ist es wichtig, um die Maillardreaktion voranzutreiben und so eine schöne braune Kruste zu erhalten.

## WAS MACHT MAN DAMIT?

### Kirschcrumble mit Mohnöl-Streuseln:

- 250g Mehl
- 100g Zucker
- 100ml Mohnöl
- 1 El Wasser
- 500g frische Kirschen, entsteint

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Mehl, Zucker, Mohnöl, Wasser und eine Prise Salz zu einem Teig vermengen und zu Streuseln formen. Kirschen in eine Auflaufform geben und mit den Streuseln bedecken. Optional noch ein paar Mohnsamen darüber streuen. Für 15-20 Minuten backen.

## WEN KANN MAN UNTERSTÜTZEN?

Mit Landwirtschaft aus Leidenschaft stellt Tobias Niklas gemeinsam mit seiner Familie hochwertiges Öl in Frickendorf bei Dietenhofen her. Bei unserem Besuch wurde deutlich, wie viel Wert hier auf Nachhaltigkeit gelegt wird – zum Beispiel wird der Presskuchen an umliegende Milchviehbetriebe weitergegeben. Das Sortiment reicht von klassischen Ölen wie Sonnenblumen-, Lein- oder Rapsöl bis hin zu besonderen Varianten wie Mohn- und Walnussöl und zeigt damit die ganze Vielfalt regionaler Ölherstellung.

Viele weitere spannende regionale Betriebe und Direktvermarkter finden Sie unter [www.direktvermarktung-landkreis-ansbach.de](http://www.direktvermarktung-landkreis-ansbach.de).



Tobias, Peter, Lukas und Simon Niklas

## Quellenverzeichnis

- <sup>1</sup> vgl. Bockisch, M., Eugen Ulmer Verlag, 1993.
- <sup>2</sup> vgl. Tschuschner, H. D., Behr's Verlag, 2004.
- <sup>3</sup> vgl. Hamatschek, J., Eugen Ulmer Stuttgart et al, 2016.
- <sup>4</sup> vgl. Ölpflanzen und Pflanzenöle, 2012, [https://www.vbio.de/fileadmin/user\\_upload/verband/pdf/landesverbaende/Nordrhein-Westfalen/Medien/Oelpflanzen.pdf](https://www.vbio.de/fileadmin/user_upload/verband/pdf/landesverbaende/Nordrhein-Westfalen/Medien/Oelpflanzen.pdf).
- <sup>5</sup> vgl. Heim, B. et al., 2023, [https://www.gemeinsam.bayern/v\\_files/Infobroschuere\\_Muehlenerlebnis\\_Mittelfranken.pdf](https://www.gemeinsam.bayern/v_files/Infobroschuere_Muehlenerlebnis_Mittelfranken.pdf).
- <sup>6</sup> vgl. Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft, 2006, [https://www.lfl.bayern.de/mam/cms07/publikationen/daten/schriftenreihe/p\\_19775.pdf](https://www.lfl.bayern.de/mam/cms07/publikationen/daten/schriftenreihe/p_19775.pdf).
- <sup>7</sup> vgl. Tian, M. et al., in: Molecules, 2023.
- <sup>8</sup> vgl. Voon, P. et al., in: Advances in Nutrition, 2024.
- <sup>9</sup> vgl. Rapsöl macht Babynahrung gesünder: in: Universität Bonn, 2009, <https://www.uni-bonn.de/de/universitaet/presse-kommunikation/preseservice/archiv-pressemittelungen/2009/271-2009>.
- <sup>10</sup> vgl. Tian, M. et al., in: Molecules, 2023.
- <sup>11</sup> vgl. Speiseöle in der Küche: Walnussöl | Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): 2024, <https://www.bzfe.de/presse/pressemitteilungen-archiv/speiseoel-in-der-kuche-walnussoel>.
- <sup>12</sup> vgl. Regionale Lebensmittel - transparent gekennzeichnet eine gute Wahl (BMLEH), 2023, <https://www.bmleh.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/freiwillige-angaben-und-label/kennzeichnung-regionale-lebensmittel.html>.
- <sup>13</sup> vgl. Regionalvermarktung | Bundesverband der Regionalbewegung e.V. (BRB), o. D., <https://www.regionalbewegung.de/regionalvermarktung>.
- <sup>14</sup> vgl. Palla, R., Elchborn Verlag, 1994

## Abbildungsverzeichnis

- Abbildung 1: Raps- und Olivenölfflasche (Canva-Stockmaterial)
- Abbildung 2: Ölprese (Canva-Stockmaterial)
- Abbildung 3: Verschiedene Ölfflaschen (Canva-Stockmaterial)
- Abbildung 4: Inhaber von NiklasAgrar Tobias, Peter, Lukas und Simon Niklas (bereitgestellt vom Betrieb)

## Förderung



Ein Projekt von Chris Becht und Antonia Wastl, Studierende der Hochschule Weihenstephan-Triesdorf im Studiengang Ernährung und Versorgungsmanagement. Betreuung: Prof. Dr. Lydia Nausch sowie das Regionalmanagement des Landkreises Ansbach. Erstellt mit Canva.