

Die Haltbarkeit von Lucia's Bio Leinöls und anderer Öle und Fette

So definiert der Gesetzgeber allgemein die Haltbarkeit von Nahrungsmittel:

Das **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)**, in Österreich die **empfohlene Verbrauchsfrist**, ist ein auf Fertigpackungen anzugebendes Datum, das angibt, bis zu welchem Termin ein Lebensmittel bei sachgerechter Aufbewahrung (insbesondere Einhaltung der im Zusammenhang mit dem MHD genannten Lagertemperatur) auf jeden Fall ohne wesentliche Geschmacks- und Qualitätseinbußen sowie gesundheitliches Risiko zu konsumieren ist. Da es sich um ein *Mindesthaltbarkeitsdatum* handelt, ist das Lebensmittel in der Regel auch nach dem angegebenen Datum noch verzehrfähig.

Der Verbraucher muss nach Ablauf der Mindesthaltbarkeit damit rechnen, dass das Lebensmittel nicht mehr voll seiner Erwartung entspricht. Denkbar sind:

- Veränderung des Aromas
- Veränderung der Konsistenz
- Austrocknung
- Befall mit Bakterien mit oder ohne Giftbildung (z. B. Fleisch)
- Befall mit Schimmelpilzen (mit Giftbildung)

In den ersten Fällen kann der Verbraucher selbst entscheiden, ob er das wertverminderte Produkt noch verzehren möchte, während bei Bakterien- oder Pilzbefall Gefahr für die Gesundheit bestehen kann.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum gilt nur für eine noch original verschlossene Packung. Das Öffnen führt dazu, dass Sauerstoff, Feuchtigkeit oder Mikroorganismen Zugang zum Lebensmittel haben und damit seinen Verderb verursachen bzw. beschleunigen.

Quelle: Wikipedia 2010

Die Definition der Haltbarkeit von Leinöl bei Lucia's Natürlich(t):

Wir definieren Haltbarkeit mehr im Sinne eines sinnvollen Verzehrdatums und damit viel weitergehend als der Gesetzgeber, weil wir die Lichtaktivität und damit Effekte über die bekannten rein biochemischen hinaus berücksichtigen.

Wir betrachten Nahrung als **Lebensmittel** und damit als „**lebensvermittelnde**“ **Spender von Energie und Körperbausteinen**. Dagegen steht die Betrachtung der Nahrung als **Nahrungsmittel**, die häufig nur kalorisch bewertet wird.

Nach dem Verzehr einer für Sie optimalen Mahlzeit mit lebendigen Lebensmitteln fühlen Sie sich fit und Energie geladen. Fühlen Sie sich dagegen müde und schlapp, so kann dies an mangelnder Qualität, zu großen Mengen oder an individuellen Unverträglichkeiten liegen.

Der Gesetzgeber lässt bei Leinöl ein MHD von 12 Monaten zu, obwohl Geruch und Geschmack in dieser Zeit sehr leiden. Er unterscheidet auch nicht in der Haltbarkeit oder gesundheitlichen Wirkung zwischen raffinierten Ölen und kaltgewonnenen Bio Ölen.

Wir beschränken die Verbrauchszeit unserer kaltgewonnenen Rohkost Bio-Leinöle freiwillig auf 12 Wochen in ungeöffnetem Zustand, weil der Geruch und der Geschmack in diesem Zeitraum erfahrungsgemäß bei weitgehend kühler und dunkler Lagerung unverändert gut bleiben. Dies betrachten wir als Maßstab für die hohe Lichtaktivität, die Dr. Johanna Budwig in ihren Schriften beschreibt und als eine wesentliche Grundlage zur Gesunderhaltung oder sogar zur Heilung fordert.

Nach dem Öffnen der Flaschen sollten diese in 6 bis 8 Wochen verbraucht werden, da nach dem Öffnen das Leinöl mit Sauerstoff in Kontakt kommt und so leichter oxidieren kann. Auch in dieser Zeit ist der Geschmack eine gute Kontrolle, denn solange unser Öl gut schmeckt, ist es als gut zu betrachten.

Der Geschmack von raffinierten Ölen dagegen ist häufig durch Deodorieren und weitere chemische Tricks verändert, so dass hier der Geschmack kein Qualitätsmerkmal in unserem Sinne darstellt.

Die Qualität ist natürlich unmittelbar nach dem Pressvorgang am größten und nimmt danach kontinuierlich ab. Trotzdem ist es übertrieben, wie es einige Frisch-Öl-Produzenten propagieren, Öl bereits ab 2 Wochen danach als minderwertig zu betrachten.

Wir haben im Jahr 2010 dazu eine Reihe von Praxis-Versuchen durchgeführt, wobei wir unser in Stickstoff abgefülltes Leinöl unter verschiedenen Lagerbedingungen bis zu 8 Monate nach der Pressung aufbewahrten.

Hier die Ergebnisse:

- Bis zu 12 Wochen nach der Pressung war bei meist kühler Lagerung kein Qualitätsverlust schmeckbar.
- Selbst 4 bis 6 Wochen Lagerung bei Raumtemperatur (ca. 26°C) im Sommer haben nur minimale Geschmacksveränderungen bewirkt.
- 4 Tage Lagerung im PKW, der tagsüber in der Sonne parkte und sich stark erhitzte, haben erstaunlicherweise nur minimale Geschmacksveränderungen bewirkt.
- Bei kontinuierlich kühler Lagerung waren nach ca. 6 Monaten leichte, nach 8 Monaten deutliche Geschmacksveränderungen wahrnehmbar. Allerdings war der Geschmack meiner Meinung nach immer noch deutlich besser als von Produkten von anderen Herstellern.

Die Geschmacksveränderungen nach dem Öffnen der Flaschen traten allerdings bei älteren Ölen früher ein. Ab 6 Monaten nach der Pressung begann das Öl in der offenen Flasche nach ca. 3 Wochen leicht bitter zu werden, ab 8 Monaten nach der Pressung bereits nach ca. 10 Tagen.

- Allerdings begannen die Öle nach ca. 6 Monaten nach der Pressung „fettiger“ zu schmecken und die Mischbarkeit z. B. mit Quark ließ immer mehr nach. Dies betrachte ich als einen deutlichen Hinweis auf eine stark nachlassende Elektronenaktivität, wie Frau Dr. J. Budwig sie beschreibt.

Natürlich bleibt der Omega-3-Fettsäuregehalt unabhängig von der Lagerdauer erhalten. Allerdings könnte die Verfügbarkeit der Omega-3-Fettsäuren nach ca. 3-5 Monaten durch Oxidation abnehmen. Oxidiertes Leinöl erkennen Sie sofort deutlich am Geschmack, da das Öl dann deutlich ranzig, bitter, bzw. fischig schmeckt.

Die Haltbarkeit weiterer Lucia's Natürlich(t) Produkte:

Da alle anderen ungesättigten Bio Öle, wie Sesamöl, Walnussöl und Kürbiskernöl weit weniger Anteile an Omega-3-Fettsäuren enthalten, ist deren Haltbarkeit deutlich länger. Der Verzehr dieser Öle dient entweder dem Genuss oder der Zufuhr der enthaltenen sehr wertvollen sekundären Pflanzenstoffe und Vitamine.

Auch diese Öle sollten nicht erhitzt werden, da dabei durch hohe Temperaturen die empfindlichen ungesättigten Omega-Fettsäuren zu *trans-Fettsäuren* verformt werden, die als gesundheitsschädlich zu betrachten sind und in vielen Ländern wie Österreich, Dänemark, usw. verboten sind.

Natürlich gesättigte MCT-Fette wie Kokosfett sind gegenüber Sauerstoff als reaktionsträge zu betrachten. Sie sind daher mindestens ein Jahr ohne Qualitätsverlust haltbar. Sie bestehen aus kurzen, leicht verdaulichen und den Fettstoffwechsel fördernden MCT-Fettsäuren, die inzwischen als physiologisch sehr wertvoll gewertet werden. Diese Fette sind daher ideal zum Braten und Kochen geeignet.