

Heiß oder kalt – Die richtige Verwendung der Öle und Fette

Trans-Fette sind in immer mehr Ländern verboten, weil sie als eine der wesentlichen Ursachen für die Zunahme der zivilisationsbedingten Stoffwechsel-Erkrankungen gelten, wie Frau Dr. Johanna Budwig schon vor über 50 Jahren erkannte. *Trans*-Fette blockieren die Enzyme, mit deren Hilfe der Körper die für die Zellbildung benötigten essentiellen Fettsäuren umbaut. *Trans*-Fette, die in der Zellhaut (= Membran) eingebaut werden, stören laut Dr. J. Budwig den Stoffwechsel bis hin zur Zerstörung oder Entartung der Zellen.

Trans-Fette entstehen bei der Erhitzung ungesättigter Fettsäuren, wie z. B. bei Raffination der üblichen Industriefette (= Ölproduktion unter hohem Druck, Hitze und mit Lösungsmitteln). Aber auch beim Braten oder Backen mit ungesättigten Fetten wie Olivenöl, Sonnenblumenöl oder gar Leinöl können *trans*-Fette entstehen. Pflanzliche, natürlich kalt gewonnene Fette sind frei von *trans*-Fetten. In Milchprodukten können *trans*-Fette in geringen Mengen auch durch bakterielle Prozesse entstehen.

Achtung:

- Ab ca. 150°C können aus den Omega-6-Fettsäuren *trans*-Fette entstehen.
- Ab bereits ca. 45°C können aus den Omega-3-Fettsäuren *trans*-Fette entstehen.

Einfache Regeln für die Verwendung von Ölen:

1. Nur kalt zu verwenden:

Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Leinöl, Sonnenblumenöl, Kürbiskernöl, Rapsöl, Hanföl, Arganöl, usw. sollten ausschließlich kalt verwendet werden.

Wie erkennen Sie mehrfach ungesättigte Fettsäuren:

Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind bei Raumtemperatur und im Kühlschrank flüssig.

Unsere Empfehlung:

	Lagerung	Haltbarkeit
Leinöl	Gekühlt und dunkel	- 3-4 Monate - nach Öffnen der Flasche max. 8 Wochen - Leinöl darf auch eingefroren werden
Sonnenblumenöl	Raumtemperatur	mehrere Monate
Kürbiskernöl	Gekühlt	mehrere Monate
Arganöl	kühle Raumtemperatur	mehrere Monate
Hanföl	Gekühlt	mehrere Monate
Sesamöl	kühle Raumtemperatur	mehrere Monate

2. Sanftes Garen und Braten

Öle mit einfach ungesättigten Fettsäuren wie Olivenöl können bis ca. 150°C zum Garen oder sanften Dünsten verwendet werden.

Wie erkennen Sie einfach ungesättigte Fettsäuren:

Öle mit einfach ungesättigten Fettsäuren wie das Olivenöl sind bei Raumtemperatur flüssig, werden im Kühlschrank aber fest. Dies ist ein Qualitätsmerkmal z. B. für gutes Olivenöl.

Unsere Empfehlung:

	Lagerung	Haltbarkeit
Olivenöl	Raumtemperatur	ca. 1 Jahr

3. Braten, Backen, Frittieren

Öle und Fette mit gesättigten Fettsäuren wie Kokosöl (VCO), Kokosfett, Palmfett, Ghee oder Butterschmalz sind bis 180°C ideal zum Backen, Braten und Frittieren geeignet. Diese Öle und Fette bestehen weitgehend aus kurzen Molekülketten und sind auch daher für den Fettstoffwechsel wichtig und leicht verdaulich. Sie werden neuerdings als MCT-Fette bezeichnet und wissenschaftlich hoch gelobt.

Wie erkennen Sie gesättigte Fettsäuren:

Diese Öle und Fette sind bis ca. 24°C - 28°C fest, darüber werden sie flüssig. Fette, die auch bei höheren Temperaturen, also über 28°C, fest bleiben, sind aus längeren Molekülen gebildet und daher schwerer verdaulich. In der Heilkost nach Dr. J. Budwig sollen sie gemieden werden.

Beim Einkauf ist darauf zu achten, dass gesättigte Fette nicht gehärtet und nicht umgeestert wurden. Gehärtete Fette sind zu meiden, auch weil sie *trans*-Fette enthalten können. Umgeesterte Fette können als „Fett-Mutanten“ bezeichnet werden, da sie so in der Natur nicht vorkommen.

Unsere Empfehlung:

	Lagerung	Haltbarkeit
Virgin Coconut Oil (VCO)	Raumtemperatur	Über 1 Jahr
Kokosfett	Raumtemperatur	Über 1 Jahr
Palmfett	Raumtemperatur	Über 1 Jahr
Ghee	Raumtemperatur	Über 1 Jahr
Butterschmalz	Raumtemperatur	Über 1 Jahr

Und nun guten Appetit und gute Gesundheit!