

## Schneckenfisch „Feine Bio-Öle“ – 9.9.2019



**Christoph Gläßer** von der **Ruhmühle in Bottrop** hatte nicht nur feine Bio-Öle zum Probieren im Gepäck, sondern auch jede Menge spannende Informationen.

### Rohstoffe

Für die Öle der Ruhmühle kommen ausschließlich Saaten in Bio-Qualität in Frage, die bevorzugt aus Deutschland (z. B. Thüringen, Brandenburg) bezogen werden. Lediglich die Sesamsamen kommen aus Indien und der Schwarzkümmel aus Ägypten.

### Temperatur

Er erläuterte den Unterschied zwischen kaltgepresstem und raffiniertem Öl. Beim Kaltpressverfahren werden die Rohstoffe bei niedrigen Temperaturen (einer maximalen Auslauftemperatur von 40 °C) gepresst. Höhere Temperaturen beeinträchtigen die Qualität des Öls und zerstören wichtige Eigenschaften. Bei nativen Ölen sind die Saaten nicht vorbehandelt (geschrotet/erhitzt).

Raffiniertes Öl durchläuft ein chemisch-mechanisches Verfahren bei dem Lösungsmittel (Hexan) eingesetzt werden und bei dem das Öl nach der Extraktion mit Wasserdampf behandelt (desodoriert) wird. Diese Öle sind im Gegensatz zu kaltgepressten Ölen hoch erhitzbar.

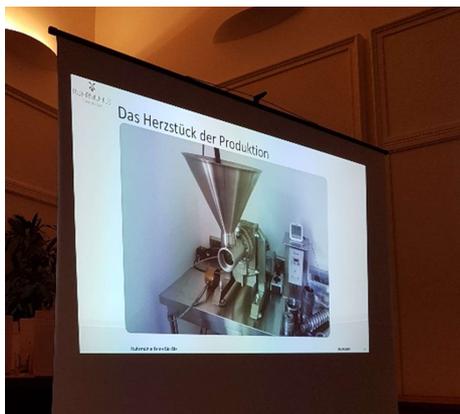


Bild der Ölpresse

### Pressverfahren

Das Pressen von Öl im Kaltpressverfahren ist ein langsamer Prozess, der je nach Saat unterschiedlich lang dauert und unterschiedlich ergiebig ist. Senfsaat hat z. B. grundsätzlich einen recht niedrigen Fettanteil (< 20 %), so dass für 5 Liter Senföl ca. 25 kg Senfsaat gepresst werden müssen. Letztlich bestimmen die beiden Faktoren Fettgehalt und Kosten für die Saat den Preis für das Produkt.

### Gefiltert / Dekantiert

Das Beste und naturbelassenste Produkt ist ein ungefiltertes und nicht dekantiertes Öl, bei dem die Trubstoffe noch enthalten sind. Diese Öl enthält noch alle wichtigen Fettbegleitstoffe und Antioxidantien. Die Öle der Ruhmühle werden bis auf das Schwarzkümmelöl alle dekantiert aber nicht gefiltert. Schwarzkümmelöl wird also weder dekantiert noch gefiltert, sodass es vor Gebrauch geschüttelt werden muss. Es bestehen jedoch Überlegungen auch weitere Sorten wie z.B. das Leindotteröl in einer

solchen Qualität anzubieten. Das heute vorgestellte Leindotteröl war dann auch ungefiltert und nicht dekantiert.

### **Fettsäurespektren**

Die vorgestellten Öle haben jeweils unterschiedliche Zusammensetzungen hinsichtlich mehrfach gesättigter, einfach, zweifach (Omega 6) oder dreifach (Omega 3) ungesättigter Fettsäuren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, nicht mehr als 4 x so viele Omega-6 wie Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen (*Quelle: Speisefette, 17. Auflage*).

### **Haltbarkeit**

Die Haltbarkeit der Öle hängt z. T. mit dem Anteil der Omega-3-Fettsäuren zusammen. Je höher der Omega-3-Anteil, z. B. bei Leinöl, desto weniger lang ist es haltbar, da die Omega-3-Fettsäuren relativ schnell oxidieren. Um die Haltbarkeit zu verlängern kann das Öl z. B. eingefroren werden.

### **Verwendung**

Die vorgestellten Öle eignen sich hervorragend für die kalte Küche (z. B. Salatsoßen), zum Abrunden der fertig zubereiteten Speisen oder zum Dünsten und Backen. Öle mit einem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren (z.B. Raps oder Senföl) sind hitzestabiler, eignen sich aber auch nicht für das scharfe Anbraten von Fleisch auf Grund ihres Rauchpunkts der bei ca. 160/170 ° C liegt. Werden sie darüber hinaus erhitzt bilden sich schädliche Verbindungen die nicht konsumiert werden sollten.

### **0-Waste-Produkt**

Die durch das Pressverfahren erzeugten Presskuchen können z. B. nach dem sie zu einem teilentölten Mehl vermahlen wurden auch zum Backen verwendet werden. Hierbei ist jedoch empfehlenswert, nur ca. 20 % des teilentölten Mehls hinzuzufügen, da dieses Mehl mehr Feuchtigkeit aufnimmt und damit das Backergebnis stark beeinträchtigen kann. Auch der Trub des Öls kann weiterverwendet werden, indem er z. B. zu einem Pesto weiterverarbeitet werden kann. Somit ist das Pressen von Öl auch eine 0-Waste-Story und unterstützt dadurch perfekt den Slow Food-Gedanken.

Anschließend konnten alle Öle seines Sortiments – auf Grund der unterschiedlichen Geschmacksintensitäten bevorzugt in einer bestimmten Reihenfolge – verkostet werden. Kulinarisch unterstrich eine köstliche Kürbissuppe mit Kürbiskernöl der Ruhmühle den interessanten Abend.

*Bericht: Mirjam Seeger und Christoph Gläßer*

*Fotos: Mirjam Seeger*

