



Pressemitteilung 51/2008

## Gesunde Pflanzenöle in der Küche Verbraucherzentrale Hessen rät zu Raps-, Oliven- oder Leinöl

*Frankfurt, 10.06.2008.* Der Frühsommer bietet ein üppiges Angebot an frischem Grünzeug. Die Krönung für einen frischen Salat oder die feine Geschmacksnote für eine leckere Gemüsepfanne liefert ein gutes Pflanzenöl. „Lein-, Raps-, Walnuss- und Olivenöl haben aufgrund ihrer Fettsäurezusammensetzung besonders positive gesundheitliche Wirkungen und sollten täglich, aber sparsam verwendet werden“, rät Andrea Schauff, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Hessen. Um die wertvollen Inhaltsstoffe zu schützen, ist eine kühle und dunkle Lagerung wichtig.

Pflanzenöle unterscheiden sich im Geschmack, den Verwendungsmöglichkeiten in der Küche und in der Zusammensetzung ihrer Fettsäuren. Der Anteil an den mehrfach ungesättigten Fettsäuren Omega-6 und Omega-3 sowie an einfach gesättigten Fettsäuren wie Ölsäure bestimmt den ernährungsphysiologischen Wert eines Pflanzenöles. Das Verhältnis der Omega-6- zu den Omega-3-Fettsäuren sollte in der Ernährung und daher möglichst auch in den Pflanzenölen höchstens 5:1 betragen.

Omega-3-Fettsäuren können den Blutcholesterinspiegel senken und wirken positiv auf Blutdruck und Blutgerinnung. Einen relativ hohen Anteil dieser Fettsäuren haben **Leinöl, Rapsöl und Walnussöl**, aber auch Kaltwasserfische wie Hering, Lachs und Makrele. „Deshalb sind täglich ein bis zwei Esslöffel dieser Öle und ein Mal wöchentlich fettreicher Seefisch wünschenswert“, so Schauff.

Omega-6-Fettsäuren können zwar auch den Blutcholesterinspiegel senken. Sie können aber auch entzündliche Prozesse im Körper fördern. **Distelöl, Sonnenblumenöl und Keimöle** haben einen relativ hohen Anteil dieser Fettsäuren im Verhältnis zum Omega-3-Anteil. Sie sollten daher seltener verwendet werden.

Die einfach ungesättigte Ölsäure beeinflusst die Blutfettwerte positiv und schützt die Zellmembranen des Körpers. Einen besonders hohen Ölsäureanteil hat **Olivenöl**. Zusätzlich sorgen die im Olivenöl enthaltenen Phenole für gute Blutzirkulation. Im kalt gepressten Olivenöl bleiben die Phenole besonders gut erhalten.

Neben der Auswahl ist die richtige Lagerung wichtig, da Speiseöle anfällig für die Zersetzung durch Sauerstoff (Oxidation) sind. Sie sollten deshalb immer dunkel und kühl (6 bis 10 Grad Celsius) gelagert werden. Angebrochene Flaschen gehören gut verschlossen in den Kühlschrank und sollten binnen vier bis acht Wochen verbraucht werden. Hier kann das Öl zwar fest werden oder ausflocken, doch das schadet nicht der Qualität. Bei Zimmertemperatur wird es rasch wieder flüssig. Für den täglichen Gebrauch kann man eine kleine Flasche Öl vom größeren Gebinde im Kühlschrank abfüllen.

**Ergänzende Informationen für Verbraucher:**

- **Telefonische Beratung** der Verbraucherzentrale Hessen zum Thema „Ernährung und Lebensmittel“ dienstags 10 bis 14 Uhr unter 0900-1-972012. *0,90 € pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom AG – andere (Mobilfunk-) Netzbetreiber können zusätzliche Kosten berechnen.*
- **Infoline Ernährung** zu aktuellen Themen und Lebensmittelskandalen rund um die Uhr unter 01805-972012. *0,14 € pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom AG – andere (Mobilfunk-) Netzbetreiber können zusätzliche Kosten berechnen.*
- **Ratgeberangebot** unter [www.verbraucher.de](http://www.verbraucher.de)
- **Hessenweites Servicetelefon 01805-972010** (14 Cent/Minute aus dem Festnetz der DTAG). Informationen über das Beratungs- und Seminarangebot sowie die Öffnungszeiten der Beratungsstellen der Verbraucherzentrale Hessen; teilweise auch Terminvereinbarung möglich. Keine Beratung!

Frei zum Nachdruck, Belegexemplar erbeten

**Beratungsstellen der Verbraucherzentrale Hessen:** Borken, Bahnhofstraße 36 b · Kassel/Nordhessen, Bahnhofplatz 1 (Kulturbahnhof) Gießen, Südanlage 4 · Fulda, Karlstraße 2 · Frankfurt/Rhein-Main, Große Friedberger Straße 13-17 (Nähe Konstablerwache) · Darmstadt/Region Starkenburg, Luisenplatz 6 (Carreegalerie) · Rüsselsheim/Groß Gerau, Marktstr. 29 · Wiesbaden, Luisenstr. 19 (im Umweltladen)