Ein Tausendsassa in der Küche

Rapsöl aus Schweden überzeugt Küchenchefs und Gäste durch Inhaltstoffe und Geschmack

Extreme Ergiebigkeit, ein ansprechender Buttergechmack und ein hoher Anteil an Omega-3-Fettsäuren – 3 Punkte, die für die Verwendung von Albaöl in der Großküche sprechen.

Gesunde und diätetisch wertvolle Fette enthalten die lebenswichtigen ungesättigten Fettsäuren (Ölsäure, Linolsäure, Linolensäure), auch als Omega-Fettsäuren bezeichnet. Sie sind „ungesättigt“, weil sie mindestes eine Doppelbindung aufweisen. Bei den Omega-3-Fettsäuren befindet sich die erste Doppelbildung an dritter Stelle vom Kettenende gezählt, bei den Omega-6-Fettsäuren an sechster Stelle. Die Position der ersten Doppelbindung, die Anzahl der Doppelbindungen insgesamt sowie die Kettenlänge (Anzahl der Kohlenstoffatome) sind wichtig für den Stoffwechsel und die Funktion der jeweiligen Fettsäure. Eine besondere Bedeutung kommt außerdem dem Verhältnis von einfach zu mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren schützen nachweislich Herz und Gefäße. Erstere werden überwiegend durch Kaltwasserfische wie Makrele, Lachs und Hering geliefert. Omega-3-Fettsäuren entstehen im Fettgewebe der Fische aufgrund des kalten Lebensraumes. Normale pflanzliche Fette und Öle dagegen enthalten wenig Omega-3-Fettsäuren, dagegen eher größere Mengen Omega-6-Fettsäuren wie Linolsäure. In Schweden gelang es, Raps zu züchten, der aufgrund des nordisch-maritimen Klimas Samenkörner bildet, die auch reich an Omega-3-Fettsäuren sind und damit ein insgesamt günstiges, ausgewogenes Fettsäuremuster aufweisen. Verwendet wird nur die 1. Pressung. Das Verhältnis von Omega-6-Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren beträgt 2:1, der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren ist mit 12 g pro 100 g Öl besonders hoch. Damit eignet es sich in idealer Weise für die Prophylaxe sowie für die Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für die cholesterin- und fettkontrollierte Kost. Der zweite Pluspunkt dieses Produkts, das unter dem Namen „Albaöl“ vertrieben wird, ist sein feiner Buttergeschmack, der dem Öl über Aromastoffe zugesetzt wird (das „Öl“ ist daher genaugenommen eine Rapsölzubereitung, auch Lecithin ist dem Öl zugesetzt).

Dr. Elke Strangmann zum praktischen Einsatz von Albaöl in der Küche des Reha-Zentrums Oldenburg.

Kulinarisch und gesundheitlich eine Bereicherung

Albaöl ist demnach nicht nur gesundheitlich wertvoll, sondern auch kulinarisch eine Bereicherung für jede GV-Küche. Seine dünnflüssige Konsistenz garantiert sparsames Verwenden, es lässt sich per Pumpzerstäuber aufsprühen oder ganz dünn mit dem Pinsel verstreichen, es ist ergiebig, hoch erhitzbar (Rauchpunkt 220 °C) und etwa 1 Jahr haltbar. Ob zum Braten, Dünsten, zum Backen oder für Salatdressings und Desserts, Albaöl hilft auf gesunde und einfache Weise Fett zu sparen, ohne dass dabei der Geschmack der Speisen zu kurz kommt. Auch wird die Verarbeitung von Teigen wie Hefeteig durch den Zusatz von etwas Albaöl leichter, der Teig wird geschmeidiger, das Gebäck bekommt mehr Volumen und eine appetitliche Farbe.

Übrigens: Mit Albaöl hat man ein universelles Speisefett, das ohne Kochsalzzusatz, ohne Milchbestandteile und ohne Konservierungsstoffe hergestellt wird. Damit eignet es sich für alle diätetisch ausgerichteten Kostformen – natürlich auch für die gesunde Küche zu Hause.

Durch den Zusatz von Lecithin ist Alabaöl extrem ergiebig. Durch die Sprühmethode lässt sich eine Minimierung des verwendeten Fettes ideal erreichen.

Überzeugend im praktischen Einsatz

Die Ernährungswissenschaftlerin und GV-KKA-Autorin Sonja Carlsson sprach mit Dr. Elke Strangmann vom Reha-Zentrum Oldenburg über Albaöl aus Schweden, das seit einigen Monaten in der Klinik verwendet wird.

GV-KKA: Warum spricht die ganzen Jahre lang keiner vom