

10 | SHOPPING SPEZIAL

KLEINE ZEITUNG
MITTWOCH, 19. MÄRZ 2014



Es läuft wie geschmiert

Nüsse, Samen, Kerne: Schon unsere Urahren nutzten die Kraft der Öle.

und sollte auch auf dem Etikett vermerkt sein. „Ein gutes Pflanzenöl erkennt man außerdem daran, dass der botanische Name auf dem Etikett steht, das garantiert Sortenreinheit. Das Herkunftsland und der Erzeuger sollten ebenso vermerkt sein“, erklärt Karner und verweist auch auf die Gewinnungsart: kaltgepresst oder aus hochwertiger CO₂-Extraktion. „Auch die Ablauffrist sollte auf dem Etikett stehen.“ Der Grund: Der hohe Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist nach Überschreitung des Haltbarkeitsdatums nicht mehr gegeben.

Zurück zu den Wurzeln, besser gesagt zu den Nüssen, Früchten und Samen: Denn schon vor Jahrtausenden hat der Mensch Öle daraus gewonnen – und genossen. „Hochwertige Öle bieten uns die geballte Lebenskraft der Pflanze, fungieren als umfassende Energiespender und unterstützen die gesunden Körperfunktionen“, sagt Ingrid Karner, eine der beiden Autorinnen des Ende März erscheinenden Buches „Die Kraft der wertvollsten Pflanzenöle“ (Kneipp-Verlag).

„Wir essen viel zu wenig frische Samen und Nüsse, dabei sind gerade diese sehr wichtig, weil sie uns gesunde Fette liefern“, erklärt die Expertin aus Graz-Gösting. Das Zauberwort beim Ölgenuss ist „nativ“, etwa gleichbedeutend mit „naturbelassen“. Dies steht für die höchste Qualitätsstufe

Ist das Öl eingekauft, sollte es keinen Temperaturschwankungen ausgesetzt sein, angebrachte Öle – vor allem Leinöl – sollten im Kühlschrank gelagert werden. Generell gilt: Native Öle sollten nicht erwärmt, also am besten für Salate, Aufstriche, Joghurts und Süßspeisen verwendet werden. Und das möglichst häufig, denn: „Laut meiner eigenen Erfahrung

kann man sich dann besser konzentrieren, ist ganz allgemein leistungsfähiger und kann vor allem nicht dick werden! Dick wird man von ganz anderen Sachen“, stellt die Autorin fest.

Vielmehr stehen wertvolle Pflanzenöle nicht nur für die Energieversorgung, sondern auch für eine gute Funktionsweise unserer

Zellen, sind – äußerlich angewandt – hautpflegend und wirken auch innerlich dank essenzieller Fettsäuren positiv auf den Cholesterinspiegel.

Wer ob dieser positiven Eigenschaften ganz auf native Pflanzenöle umsteigen möchte, muss dennoch nicht aufs Erhitzen verzichten. Denn wozu gibt es Ausnahmen? Natives Olivenöl etwa darf erwärmt werden, auch Rapsöl bildet laut Karner eine Ausnahme: „Mein Favorit ist das Kokosöl oder Kokosfett, das quasi ohne Begrenzung erhitzt werden kann und neben Kaiserschmarren und asiatischen Gerichten auch zum Schnitzelbacken taugt.“ Übrigens: Kokosöl wird auch adipösen Menschen empfohlen.

◆ Am besten täglich! Native Öle sind Kraftquellen

KNEIPP, FOTO LIA

KLEINE ZEITUNG
MITTWOCH, 19. MÄRZ 2014

PFLANZENÖLE

Absolut bewährt. Aus Nüssen, Früchten und Samen wurden bereits vor Jahrtausenden Öle gewonnen. Diese wurden nicht nur als Nahrungsmittel genutzt, sondern schon damals erfolgreich in der Schönheitspflege eingesetzt. Ganz zu schweigen vom gesundheitlichen Nutzen: Die in nativen Ölen und Fetten enthaltenen Wirkstoffe dienen seit jeher als unerschöpfliche Kraftquelle und haben einen positiven Einfluss auf das Immun-, Nerven- und Hormonsystem.



◆ Ab Ende März im Handel: „Die Kraft der wertvollsten Pflanzenöle“ von Tina Krupalija und Ingrid Karner, 19,99 Euro