

Distelöl – mildes Öl aus den Samen der Färberdistel

Distelöl, **eines der bekanntesten Speiseöle**, wird aus den Früchten der Färberdistel gewonnen. Obwohl die Färberdistel vielfältigen Einsatz findet, wird sie vor allem für das aus den Samen gewonnene Distelöl angebaut.

► Die Färberdistel, auch Saflor, Öldistel, Färbersaflor oder falscher Safran genannt, gehört zur Familie der Korbblütler, welche ihren Ursprung in Ägypten hatte, heute aber weltweit verbreitet ist. Ihren Namen verdankt die Färberdistel ihren leuchtend rot-gelben Blüten.

Sorgfältiger Herstellungsprozess

Die Färberdistel wird im Spätsommer und Herbst geerntet. Die Samen der Distel, welche ca. 20% Öl enthalten, werden mittels Mähdrescher abgeerntet und anschliessend getrocknet und gereinigt. Die Gewinnung des Öls kann auf zweierlei Weisen erfolgen: Zur Gewinnung von kaltgepresstem Distelöl werden die Samen bei tiefen Temperaturen gepresst. Dabei überschreitet die Temperatur 50°C nicht. Durch die Kaltpressung bleiben alle Inhaltsstoffe im Öl erhalten. Das Öl wird anschliessend lediglich filtriert und ist direkt verzehrsbereit. Werden die Samen warm gepresst, wird das Öl anschliessend raffiniert. Durch die Raffination, welche die Prozessschritte Neutralisierung, Bleichung

und Desodorierung umfasst, wird ein helles, klares und geschmacklich neutrales Öl gewonnen.

Wertvolle Inhaltsstoffe

Distelöl ist das Pflanzenöl mit einem der höchsten Anteile an ungesättigten Fettsäuren. Das Öl weist einen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren von ca. 20% sowie einen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren von ca. 70% auf. Bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren handelt es sich fast ausschliesslich um die Omega-6-Fettsäure Linolsäure. Der Ersatz von gesättigten Fettsäuren durch ungesättigte Fettsäuren in der Ernährung trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Dagegen ist der Anteil an gesättigten Fettsäuren mit maximal 3% gering. Zudem enthält Distelöl Vitamin A und Vitamin E.

Vielfältige Verwendung

Kalt gepresstes Distelöl ist ein hochwertiges Speiseöl für die kalte und warme Küche. Es hat eine goldgelbe



Distelöl im Sabo-Sortiment

bis leicht rötliche Farbe und einen angenehm milden und nussigen Geschmack. Anwendung findet es z. B. beim Anrichten von Gemüse, Kartoffeln und Nudeln. Raffiniertes Distelöl ist neutral im Geschmack und ebenfalls einsetzbar in der kalten und warmen Küche. Es kann z. B. zum Anbraten, zur Herstellung von Mayonnaise und zum Anrichten von Salat verwendet werden.

► www.sabo1845.ch



Distelblumenfeld