

# Pflanzliche Fette

*Ein wichtiger Bestandteil der veganen Ernährung*



**Claudia Hauber,**  
Laborleiterin Sabo

Fette sind ein essenzieller Bestandteil in der Ernährung. Als der energiereichste Inhaltsstoff schlechthin liefert das Fett doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate und Proteine. Fett dient im Körper als Wärmeisolierung sowie als Druck und Stossschutz für die menschlichen Organe. Auch ist Fett notwendig für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine und zu dem ein bedeutender Geschmacksträger.

Doch Fett ist nicht gleich Fett: Zu unterscheiden ist zwischen tierischen und pflanzlichen Fetten. Tierische Fett werden entweder aus Milch (Butter) oder direkt aus dem Fettgewebe (Schmalz) gewonnen. Pflanzliche Fette und Öle werden aus Ölsaaten oder Ölpflanzen durch Pressung gewonnen. Bei der Herstellung wird hauptsächlich zwischen Kaltpressung und Pressung mit anschliessender Raffination unterschieden. Kaltgepresste Öle werden ohne Wärmezufuhr ausschliesslich durch mechanische Verfahren gewonnen. Um Trübungen zu entfernen dürfen die Öle dekantiert und filtriert werden. Allerdings sind auch weitere Behandlungen wie z. B. ein Waschen oder Dämpfen der Öle erlaubt, wenn sie auf dem Etikett angegeben werden. Kaltgepresste Öle schmecken intensiv nach der Saat oder Frucht, aus der sie gewonnen werden. In der Verwendung sind sie jedoch weniger hitzestabil und eignen sich eher für die kalte Küche.

Ein sehr beliebtes kaltgepresstes Öl stellt das Rapsöl dar. Es besitzt einen hohen Anteil an Alpha-Linolensäure (ca. 6 g /100 ml) und gilt damit als ideale Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Das Öl wird aus den Samen

des im Frühjahr gelb blühenden Rapses gewonnen. Es hat eine grün-goldgelbe Farbe und schmeckt leicht nussig. Es eignet sich optimal für Salate oder zum Verfeinern von Dips und Marinaden.

Im Gegensatz zu den kaltgepressten Ölen sind raffinierte Öle neutral in Geruch und Geschmack. Durch die Raffination, die aus mehreren Prozessschritten besteht, werden typische Begleitkomponenten wie Geruchsstoffe und Farbstoffe entfernt. Die Öle eignen sich zum Braten und Frittieren. Wer einen charakteristischen buttrigen Geschmack schätzt, aber auf tierische Bestandteile verzichten möchte, kann sich mit Spezialölen, wie der Rapsözübereiung mit Butter Aroma, behelfen. Dieses Öl wird auf Basis eines raffinierten Schweizer Rapsöls hergestellt und lässt sich sowohl in der warmen als auch kalten Küche als alternative zu Butter verwenden. In Massen genossen, tragen viele Öle und Fette zu einer gesunden Ernährung bei. Insbesondere beim Frittieren und Anbraten gilt jedoch: Bedenken Sie Zweck und Erhitzbarkeit, sowie den Eigengeschmack der jeweiligen Öle – dann sind der Vielseitigkeit in der Küche keine Grenzen gesetzt.

Gerne unterstützen wir Sie bei der Suche nach dem richtigen Pflanzenöl unter: [www.sabo1845.ch](http://www.sabo1845.ch)

