



Öle & Fette

Was macht den Unterschied aus?

Oliven-, Soja-, Raps-, Kokos-, Hanf-, Lein-, Palmöl und unzählige mehr - das Angebot wird, so hat man das Gefühl, immer größer. Aber welches Öl sollte man verwenden? Für die Gesundheit des Menschen sind Öle und Fette äußerst wichtig und unverzichtbar. Viele Vitamine sind fettlöslich und können nur so in den Körper gelangen. Sie können aber auch schädlich sein.

Es ist selbst für diejenigen, die sich intensiv mit dem Thema Ernährung befassen, ein nicht ganz einfaches Thema, denn die Meinungen gehen offensichtlich weit auseinander. So wird Kokosöl oder Palmöl in man-

chen Berichten und Artikeln verteu- felt, in anderen wieder als durchaus empfehlenswert dargestellt. Wir haben dazu den bekannten Ernährungswissenschaftler Mag. Christian Putscher getroffen, um für unsere Leserinnen und Leser einiges über Öle und Fette zu erfahren.

Zur Energiebereitstellung

Dafür werden hauptsächlich gesättigte Fettsäuren und einfach ungesättigte Fettsäuren verwendet. Diese sind nicht essentiell, also nicht lebenswichtig. Beispiele für „Brutale Lieferanten, die zu 90 % aus nicht essentiellen Fettsäuren bestehen,

sind etwa: Olivenöl - Palmöl/fett - Kokosöl/fett - Avocado - Macadamiaöl. Wer einen Sixpack haben möchte, der sollte auf diese Produkte, vor allem nach dem Training, verzichten. Achtung auch bei Veggie - Produkten, in denen

“

Ich möchte kein Öl oder Fett als grundsätzlich schlecht bezeichnen und diese nicht in gut oder schlecht einteilen. Man muss zwischen Fetten unterscheiden, die hauptsächlich zur Energiebereitstellung und jenen, die vorwiegend zum Schutz und zur Steuerung des Körpers dienen“.

Mag. Christian Putscher

sehr viel Palmfett oder Kokosfett enthalten ist, die noch dazu meist aus Monokulturen kommen. Vegan heißt nicht, dass es gesund sein muss. Von gehärteten Fetten wie Margarine und Produkte, die daraus weiter verarbeitet werden (Kekse) sollte man auch besser die Finger lassen. Beim Erhitzen entstehen die so genannten Transfettsäuren, die bekanntlich ein gesundheitliches Risiko darstellen. Im Restaurant kann man sich auch gerne die Frage

erlauben, mit welchem Öl oder Fett die Speisen zubereitet werden.

Zum Schutz und zur Steuerung

Für die Gesundheit des Menschen sind die essentiellen Fettsäuren (Omega 3 und Omega 6) lebenswichtig. Diese können vom Körper nicht selbst produziert werden und müssen daher mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie spielen für den Muskel-, Zucker-, Fettstoffwechsel, für das Gehirn, den

Blutkreislauf und für die Hormone (Testosteron und Östrogene) eine zentrale Rolle. Chiaöl hat beispielsweise 65 % an der essentiellen Fettsäure Omega 3. Für die kalte Küche empfiehlt es sich Hanföl, Lein-dotteröl, Chiaöl, Leinöl oder Walnussöl zu verwenden. Zum Braten und Kochen sind Sojaöl, Raps-, sowie Sonnenblumenöl ideal geeignet. Wichtig ist natürlich auch immer, wie bei allem was wir zu uns nehmen, das richtige Augenmaß.

Unsere Natur ist kostbar



Das Schlattbauerngut

Im oberösterreichischen Ried im Traunkreis, inmitten der sanften Hügel des nördlichen Voralpenlandes, liegt auf 480 m Seehöhe das Schlattbauerngut. Einst ein alteingesessener Bauernhof, nahm hier in den Jahren 2000 bis 2003 eine Vision Gestalt an. Klaus Fronius, erfolgreich- wie ideenreicher Unternehmer, verwirklicht hier seinen Traum, biologische Landwirtschaft mit dem Energiekreislauf der Natur in Einklang zu bringen.

Der Bio-Landbau

Auf den Feldern rund um das Schlattbauerngut wachsen und

gedeihen – im Sommer weithin sichtbar – Sonnenblumen, daneben Sojabohnen, Hanf und Dinkel, aber auch Klee und Brache. Die Fruchtfolge ist bei allen Pflanzen sorgsam geplant. Das gibt dem Boden Zeit, die er zur Erholung und zum Erhalt seiner Nährstoffe braucht. Und in den Wiesen rund um den Hof bringen die Obstbäume ihre Früchte zur Reife – allesamt Sorten, die sich seit alten Zeiten hier heimisch fühlen.

Die Naturprodukte

Aus den Ölfrüchten der Felder – Sonnenblume, Soja und Hanf –

werden mit Schneckenpressen die wertvollen Claudius Bio-Öle gepresst. Und zwar schonend kaltgepresst, sodass der natürliche Duft und der Geschmack sowie die wertvollen Inhaltsstoffe, wie Vitamine und ungesättigte Fettsäuren, erhalten bleiben. Das Sonnenblumenöl wird auch als raffiniertes Öl angeboten, sodass es sich perfekt zum Braten und Frittieren eignet. Wie die Öle sind auch die Claudius Essige zu 100 % biologisch hergestellt. So entstehen am Schlattbauerngut Bio-Essige von natürlicher Reinheit.

FOTOS: SCHLATTBAUERGUT



FLÜSSIGES GOLD FÜR EINEN GESUNDEN KÖRPER!



Kostbares vom
SCHLATTBAUERNGUT
mehr als Bio.



Info & Bestellungen: www.schlattbauerngut.at