

Küchenkram: Wieviel Essig und Öl braucht der Mensch? (1)

Gemeint ist der kochende Mensch. Denn dass man mit einer Flasche Neutralöl aus dem Supermarkt und einer Pulle saurem Weinessig nicht durchkommt, dürfte jedem, der schon mal ein Gericht ganz ohne Industriebestandteile gefertigt hat, klar sein. Aber wie bei allen Fragen rund um die Nahrungsmittelzubereitung kann man auch aus dieser eine Religion machen. Da werden mundgekaute Öle aus bei Vollmond schonend geernteten Oliven empfohlen und Balsamici aus Spitzenlagen und -jahrgängen exquisiter Rotweine. Dabei dreht sich ja alles um den Nutzen und den Gehalt. Und den hat Dein höchst ergebener Familienkoch über die Jahre erfahren und in eine Auswahl zur Speisebereitung nötiger Flüssigkeiten niedergelegt. Apropos: Natürlich zählen auch Wein, Wasser, Milch und Saucen zu diesen Flüssigkeiten - aber die nehmen wir ein andermal durch.

Öl an sich hat eine Doppelfunktion: Es dient einerseits dem Erhitzen, genauer: Braten von Produkten und andererseits der Geschmacksaufwertung. Beim Braten kommt es je nach Einsatzzweck vor allem darauf an, dass sich das Flüssigfett hoch genug erhitzen lässt. Denn wenn Öl beim Hoherhitzen verbrennt, wird die Sache nicht nur bitter, sondern durch die Verbrennungsprodukte extrem ungesund. Deshalb ist es immens wichtig, den Rauchpunkt der verwendeten Öle zumindest grob zu kennen. Bekanntlich hat das allseits beliebte und gelobte Olivenöl einen eher niedrigen Rauchpunkt; es darf also nicht über diese Temperatur erhitzt werden. Was aber bedeutet, dass du mit Olivenöl manche Prozesse nicht durchführen kannst.

Geschmacksneutrale Öle

Nehmen wir beispielhaft das Rührbraten im Wok, bei dem unten im Kessel sehr hohe Temperaturen entstehen, die das Olivenöl in kürzester Zeit in Rauch verwandeln würden. Das optimale Öl für die Arbeit im Wok ist ganz eindeutig das [Erdnussöl](#). Das für Bratzwecke raffinierte Erdnussöl bringt es auf einen Rauchpunkt von mindestens 200° und bis zu 230° - damit geht alles. Auch wenn alles nach natürlichem Zeug strebt, sind beim Erdnussöl die raffinierten Sorte zu bevorzugen, weil bei der Refinement erst die Fähigkeit zum hohen Rauchpunkt erzeugt und zudem unerwünschte Beistoffe entfernt werden. Leider ist hierzulande das Angebot an diesem Öl nicht besonders groß, und die im Asia-Laden in Plastikflaschen angebotenen Sorten sind zwar okay, aber mit mindestens 3,50 Euro pro Liter relativ teuer. Wer öfter in die Niederlande kommt, sollte sich dort mal in einem Asia-Markt nach "[Pindaolie](#) gerafiniert" umschaun, das dort in Topqualitäten in Glasflaschen für um die 3,00 Euro pro Liter angeboten wird. Und weil man damit auch prima frittieren kann, ist auch die Anschaffung von 3- oder 5-Liter-Kanistern keine schlechte Idee.

Olivenöl hat nicht nur ein Problem mit dem Rauchpunkt, sondern auch mit seinem typischen Eigengeschmack. Deshalb sollte in jeder Küche auch ein neutrales Öl zum Braten vorhanden sein. In dieser Kategorie plädiert Dein Ergebener für [Rapsöl](#), das aus modernen Sorten gepresst sehr geschmacksneutral und ausgesprochen gesund ist. Weil der Anbau von Raps in Deutschland fast durchweg mit denselben Sorten und Methoden stattfindet, ist das Angebot an Bioqualitäten äußerst gering. Kannst du das aushalten, greif ruhig zum preiswerten Produkt aus dem Supermarkt.

Auf jeden Falls ist Rapsöl aus ernährungsphysiologischer Sicht dem immer noch sehr beliebten Sonnenblumenöl und ganz besonders dem wegen des Anbaus nicht empfehlenswerten Maiskeimöl vorzuziehen. Hierzulande wird kaum Mais speziell für die Ölherstellung angebaut, statt dessen handelt es sich um Erzeugnisse aus lebensmitteltauglichen Sorten, die in erster Linie aber zur Entsorgung von Gülle angebaut werden.

Diverse Olivenöle

Begeben wir uns auf bermintes Gelände, denn der Hype ums Olivenöl ist immer noch im vollen Gange, obwohl diverse Tests und Untersuchungen ergeben haben, dass selbst bei teuersten Sorte geschummelt wird, dass die Schwarte kracht. Kurz gesagt: Olivenölkauf ist Vertrauenssache. Wer einmal eine Marke gefunden hat, die ihm schmeckt und deren Erzeuger er vertraut, sollte dabei bleiben. Punkt. Gerade bei Olivenöl aus Spanien und Italien ist auf die diversen Gütenbezeichnungen insgesamt wenig Verlass. Hier wird bei der industriellen Fertigung oft doch nicht nur kaltgepresst, sondern chemisch nachgeholfen. Häufig handelt es sich um Verschnitte aus hochwertigen und eher minderwertigen Olivensorten und Beimischungen aus Ölen, die von weit her importiert werden. Über alles gerechnet kann man regionalen griechischen Marken am ehesten Vertrauen, also Olivenöl in Flaschen oder Kanistern, die tatsächlich griechisch beschriftet sind - insbesondere wenn sie aus kretischen Olivenhainen stammen.

Jeder Feinschmecker weiß Gedichte aufzusagen, in den die "[Extra Nativ Vergine](#)" oder andere Olivenheilige vorkommen. Tatsächlich ist es geschmacklich und von den Inhaltsstoffen her ein himmelweiter Unterschied, ob aus erster Ernte unmittelbar nach dem Pflücken handwerklich und kalt Öl aus den Früchten gepresst wurde oder ob es sich um Öl aus Ware handelt, die transportiert, gelagert, gewaschen und sonstwie behandelt wurde. Und deshalb gilt ganz einfach: Olivenöl, das kalt genossen werden soll - also im Salat oder pur - MUSS Extra Nativ Vergine (italienisch), Virgen Nativ Extra (spanisch) oder Extra Nativ Virgin (englisch bei griechischen Sorten) sein. Wobei "Extra Nativ" insgesamt mehr aussagt als das vielversprechende "Virgin". Es bedeutet nämlich, dass die Oliven direkt nach der Ernte kalt gepresst wurden, wobei beim Pressen immer Temperaturen von unter 40° herrschten. Das "Extra" gibt an, dass der Säuregehalt maximal 0,8% beträgt.

Aber nicht wenige Rezepte verlangen explizit nach Olivenöl zum Braten. Da möchte man ja eher nicht das teure Superduper-Extra-Spezial-Nativ-Zeug verfeuern. Muss man auch nicht, denn es gibt erstens relativ preiswerte Sorten aus der Güteklasse "Extra Nativ", die nicht ganz so geschmacksintensiv sind, und eben auch Sorten, die sich bloß "Olivenöl" nennen dürfen, weil sie aus raffiniertem und nativen Olivenöl verschnitten werden. Oft heißen diese Sorten "Traditionale" oder "Region" oder etwas ähnlich fantasievolles... Diese zum Braten zu verwenden, kann durch aus empfohlen werden. Und weil Dein Ergebener schon lange mit O-Öl rummacht, hat er auch eine Empfehlung parat: nämlich die Produkte der Firma [Fratelli Carli](#) aus [Imperia in Ligurien](#). Imperia, die am weitesten östlich gelegene Hafenstadt Italiens, ist traditionelle Hauptstadt der Olivenöl-Industrie mit vielen Abfüllereien, die ihr Öl von überall aus Italien beziehen. Die [Fratelli Carli](#) blicken auf eine über hundertjährige Tradition zurück und haben immer schon bevorzugt Oliven aus der Region verarbeitet - waren die Gründer doch Großgrundbesitzer mit enorm vielen Olivenhainen. Olio Carli gibt es nur im Versand, die Preise sind hoch, aber angemessen.

Empfehlenswerte andere Öle

Eine Kategorie für sich sind Öle aus gepressten Kernen und Nüssen, die samt und sonders sehr viel Eigengeschmack haben und sich durchweg nicht zum Erhitzen eignen. Meist werden solche hochwertigen Öle in Salatsößen verarbeitet oder direkt auf Speisen geträufelt. Ein Klassiker ist zum Beispiel der Faden Kürbiskernöl auf der herbstlichen Kürbissuppe. Das Problem mit all diesen wunderbaren Ölen ist die Lagerung. Niemand wird einmal pro Woche steierisches Traubenkernöl irgendwo drüberschütten. Damit es nicht ranzig wird, muss es kühl und trocken gelagert werden. Und in angemessener Zeit verbraucht werden. Das spricht dafür, solche kostbaren Öle in sehr kleinen Gebinden anzuschaffen - und dann sind sie enorm teuer. Das musst du wissen, bevor du dir Trauben- oder Kürbiskern, Walnuss- oder Sesamöl anschauffst.

Für die asiatische Küche unverzichtbar ist dieses Sesamöl, das man tropfenweise dem Bratöl beimischt oder zum Schluss ins fertige Gericht tröpfelt. Wann immer du einen Kürbis verarbeitest, kann ein Hauch Kürbiskernöl nicht schaden. In Salatsößen auf Basis von geschmacksneutralem Öl ist immer Platz für einen Schuss Traubenkernöl. Ein bisschen viel Buhei wird seit einiger Zeit um das maghrebinische [Argonöl](#) gemacht, das zwar lecker und gesund ist, aber aus einem lahmen Couscous keinen Renner macht. Nussfans ist aber auf jeden Fall Haselnussöl für den Salat zu empfehlen, wobei die besten Qualitäten zu teils enormen Preisen aus Tirol und der Toskana stammen. Außerdem ist es ein wunderbares Öl zur Verwendung im Teig für süße Backwaren. Leider ist es nur kurz haltbar.

So viel zu den Ölen. Beim nächsten Mal kümmern wir uns dann um den Essig und seine vielen, vielen Variationen.