

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

**Herausgeber:** Bioforum Schweiz

**Band:** 49 (1994)

**Heft:** 4

**Artikel:** Heiss geliebt : kaltgepresste Öle

**Autor:** Elias, Gerhard

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-892041>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# GESUNDHEIT

## Heiss geliebt: kaltgepresste Oele

**Punkto Gesundheit lohnt es sich, wählerisch mit Oel und Fett umzugehen. Entscheidend ist sowohl die Menge, die konsumiert wird, als auch die Qualität und Speisezubereitung. Oel ist nicht gleich Oel. Eine grosse Rolle spielen hier die Pressungen und die hochungesättigten Fettsäuren.**

Leider treten viele Menschen viel zu tief ins «Fettnäpfchen». Nicht von ungefähr sind Übergewicht oder zu hohe Blutfett- und Cholesterinwerte, die als Risiko-

vor allem auf die Fettsäurezusammensetzung zu achten. Dabei ist für den Menschen besonders die mehrfach ungesättigte Fettsäure «Linolsäure» wichtig. Sie muss mit der Nahrung täglich zugeführt werden, da unser Organismus sie nicht selbst herstellen kann. Dieser lebensnotwendige Fettbestandteil, von dem unser Körper ungefähr 10 Gramm pro Tag benötigt, ist ein unentbehrlicher Baustein für jede Körperzelle und für bestimmte Hormone. Linolsäure ist in

Den höchsten Linolsäuregehalt weist Distelöl (Safloröl) auf. Was die Aufstrichfette betrifft, zählen Reformhaus-Pflanzenmargarinen (Eden, Vitaquell), die einen hohen Anteil an Kaltpressölen aufweisen und ungehärtet sind, zu den besten.

### Die wertvollsten Oelquellen

Gewöhnlich stellt man Speiseöle her, indem die Saat mit hohem Druck, hohen Temperaturen und chemischen Lösungsmitteln gepresst und extrahiert (herausgelöst) wird. Anschliessend muss das überliechende und verfärbte Oel gereinigt (raffiniert) werden. Dazu gehört: entschleimen, entfetten, bleichen und desodorieren. Das Resultat: Ein hoher Verlust an lebensnotwendigen Wirkstoffen. Und so schmecken sie auch – nämlich alle gleich. Reformhaus-Speiseöle dagegen sind naturbelassen. Sie werden aus frischer, keimfähiger Saat nach der Kaltpressung keiner wertmindernden Behandlung unterzogen. Ganz kalt geht es dabei allerdings nicht zu. Je nach Presse und Rohstoff erwärmt sich das Oel und darf mit 40 bis 50 Grad C aus der Presse laufen. Das ist die einzige Möglichkeit, die wertvollen Fettbegleitstoffe zu erhalten. Der natürliche Farbton und der charakteristische frische Geschmack zeigen dem Kenner und Liebhaber sofort: ein unverfälschtes Naturprodukt der bestmöglichen Qualität – mit höchstem Gesundheits- und Genusswert. Die so hergestellten Vollwert-Lebensmittel werden häufig auch als «native Oele» bezeichnet.

### Oele für jeden Geschmack

Die Oelpflanzen wachsen in fast aller Herren Länder: von Griechenland bis Paraguay und von Frankreich bis Mexiko reichen die Herkunftsangaben. Das daraus hergestellte Oel-Spezialitäten-Angebot des biona-Reformhauses reicht von Baumnuss-, Haselnuss-, Distel-, Kürbiskern-, Lein-, Maiskeim- und Olivenöl bis zu Sesam-, Soja-, Sonnenblumen-, Traubenkern- und Weizenkeimöl. Diese Köstlichkeiten stammen vorwiegend aus den Firmen Biofarm, Morga und Somona. Einige dieser Oele sind auch aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft erhältlich. Die Vollwertküche empfiehlt zum Anrichten von frischen Rohkost- und Salatzubereitungen kaltgepresste, unraffinierte Pflanzenöle. So kann der Salat jeden Tag anders schmecken. Zum Dünsten, Kochen, Backen und Braten sollten diese hochwertigen Oele nur verwendet werden, wenn die Erhitzungszeit kurz und die Temperatur nicht zu hoch ist (bis zu 180 Grad C), um so die Zerstörung der wertvollen Inhaltsstoffe zu vermeiden. Butter und ungehärtete Reformmargarine werden als Streich-, Koch- und Backfette sowie Kokosfett zum Braten bevorzugt. Kaltgepresste Oele sind empfindlich gegen Luft, Licht und hohe Temperaturen. Sie sollten deshalb gut verschlossen, kühl und dunkel aufbewahrt und nach Anbruch bald verbraucht werden.

Gerhard Elias



Jetzt gibt's nicht nur Salat, sondern auch Sauce dazu in Knospequalität!

faktoren für Kreislaufschäden zu bewerten sind, weit verbreitet. Heute nimmt ein Erwachsener durchschnittlich 150 Gramm Fett pro Tag zu sich. Sichtbar in Butter, Margarine, Pflanzenölen und in Speisefetten, versteckt in Fleisch, Wurst, Käse, Nüssen und Backwaren. Es gilt also, Fett einzusparen. Täglich werden höchstens 80 Gramm benötigt, die versteckten Fette eingerechnet.

### Täglich Linolsäure

Was die Qualität angeht, ist bei der Auswahl der Nahrungsfette

der Lage, eine erhöhte Cholesterin-Konzentration im Blut zu reduzieren und damit wirksamen Schutz gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu bieten.

An der Spitze der besten Linolsäureträger stehen Pflanzenöle aus dem biona-Reformhaus und aus Naturkostgeschäften. Darin enthalten sind die natürlichen Fettbegleitstoffe wie Vitamin E, Lezithin, Geschmacks-, Farb- und Schleimstoffe. Bereits ein Esslöffel kaltgepresstes Sonnenblumenöl genügt, um den Tagesbedarf an Linolsäure zu decken.