

DISTEL



Aus den Samen der Färberdistel wird ein sehr gesundes Öl gepresst. Die Pflanze heißt so, weil sie früher wirklich zum Färben von Stoff verwendet wurde. Distelöl ist zart im Geschmack, es eignet sich beispielsweise zum Verfeinern von Salaten und Gemüse.



ERDNUSS

Die Erdnüsse werden zermahlen, erwärmt und gepresst. Das Erdnussöl zählt weltweit zu den wichtigsten Ölen. Vor allem in Asien wird es oft in der Küche verwendet.



Weil es gut hitzebeständig ist, kann man es zum Braten und Backen verwenden. Salaten kann man mit diesem Öl einen fernöstlichen Geschmack verleihen.



HANF



Er ist auf der ganzen Welt verbreitet. Bei uns werden kleine Mengen angebaut. Von den Stängeln werden die Fasern zur Herstellung von Stoffen und Seilen verwendet. Aus den Samen wird Öl hergestellt, das zur Körperpflege, zum Kochen und für Salate verwendet werden kann. Weil Hanf auch Rauschgift enthält, werden nur gezüchtete Sorten angebaut, die dieses nicht mehr enthalten. Ein Problem ist allerdings die Ernte, weil die Hanfpflanzen bis zu 2 Meter hoch werden.



KÜRBIS

Du hast sicher schon einmal ein Kürbisfeld gesehen. In der Südsteiermark gibt es besonders viele. Im Herbst vertrocknen die Reben, aus den runden Früchten müssen die Kerne herausgeholt werden. Früher haben das die

Bauern händisch gemacht, heute gibt es dafür Maschinen.

Die Kerne werden gewaschen und getrocknet. In der Ölmühle werden sie erhitzt und ausgepresst. Das dunkelgrüne Kernöl ist eine Spezialität der Steiermark und wird hauptsächlich für Salate verwendet.



LEIN

Aus einer blauen Blüte wachsen in einer kleinen Kapsel braune Samen, aus denen das Öl gepresst wird. Lein wurde bei uns früher viel öfter angebaut, weil man aus den Stängeln Flachs zum Weben von Stoffen gewonnen hat. Leinöl ist reich an dreifach ungesättigten Fettsäuren und eignet sich eher für kalte Speisen.



MANDEL

In wärmeren Ländern wachsen die zierlichen Mandelbäume. Sie haben im Frühjahr zartrosa Blüten, im Herbst reifen die

Nüsse. Ebenso wie unsere Walnüsse muss man sie erst aus der Schale

lösen. Mandelöl wird seit vielen hundert Jahren zur Körperpflege verwendet, aber auch in der Küche ist es bei Feinschmeckern beliebt.



MOHN



Erst blüht der Mohn in voller Pracht: weiß, rosa, rot sind die Farben der Blüten. Daraus wächst eine grüne Samenkapsel, die dann trocknet. Nun können die winzigen schwarzen Körnchen geerntet werden. Sie eignen sich nicht nur zum Auspressen von Öl, sondern auch zum Kuchen backen!



SONNENBLUME



Schon für die Indianer Nordamerikas war die Sonnenblume eine geschätzte Nutzpflanze. Sie wächst auch auf unseren Feldern, häufiger kommt sie in Osteuropa vor. Im Herbst werden die Stängel und Blüten braun und trocken. Die reifen Kerne aus den Blüten werden mit einem Mähdrescher geerntet. Das Öl eignet sich nicht nur für Salate, sondern auch andere Speisen.



SOJABOHNE



Ist die wichtigste Ölfrucht auf der ganzen Welt. Es ist eine Hülsenfrucht, wie Erbsen und Bohnen. Sie wird vorwiegend in Amerika und Asien angebaut.



SESAM



Wird in wärmeren Ländern angebaut: in Afrika und Asien. Aus den kleinen Samenkörnern wird das Öl gepresst.

Sesam ist eine der ältesten Kulturpflanzen, denn er wird schon seit ca. 6000 Jahren gepflanzt und verwendet.

Allerdings ist die Ernte schwierig, da die Samenkapseln nicht zur gleichen Zeit reifen. Die trockenen Kapseln springen auf – die Samenkörner fallen auf den Boden. Aus den kleinen Samenkörnern wird das Öl mit nussigem Aroma gepresst.



WALNUSS



Sicher kennst auch du einen Nussbaum, sie sind bei uns sehr häufig. Aus den Kernen kann Öl gepresst werden, vorher

müssen sie aus der harten Schale gelöst werden. Das Öl hat ein feines Nussaroma.

Es wird selten hergestellt und nur in Feinschmeckergeschäften verkauft. Es schmeckt gut zu Gemüse, Hülsenfrüchten und Salaten.



HASELNUSS

Haselsträucher sind bei uns weit verbreitet. Im Frühjahr erkennt man sie an den wüstringförmigen Blüten, im Sommer sind die grünen Nüsse zu sehen, erst im

Herbst werden sie braun und sind reif. Aus diesen

Nüssen wird nur in wenigen Ölmöhlen das seltene Öl gepresst. Es

hat einen feinen, zartsüßen

Haselnussgeschmack und eignet sich für Süßspeisen und Obstsalate.



RAPS



Raps wird in der Steiermark von den Landwirten wieder vermehrt auf den Feldern angesät. Du erkennst ihn im Frühjahr: das ganze Feld blüht leuchtend gelb! Später wachsen in dünnen Schoten kleine schwarze Samen, aus denen das Öl gewonnen wird. Auch Biodiesel wird aus Rapsöl hergestellt.



MAIS



Mais zählt zu den alten Kulturpflanzen, seit etwa 3000 Jahren wird er angebaut. Auch in der Steiermark gibt es viele Maisfelder. Die Körner wachsen auf Kolben, im Herbst werden sie von einem Mähdrescher geerntet. Das Maiskorn wird doppelt genutzt: der winzige Keim enthält Öl, aus dem übrigen Teil kann Stärkemehl gewonnen werden. Maiskeimöl wird durch Pressen der zerkleinerten eingeweichten Körner oder auch durch Raffination mit Fettlösemitteln hergestellt.



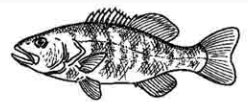
OLIVE



Olivenbäume wachsen in wärmeren Ländern. Bei uns ist es im Winter zu kalt. Die kleinen Früchte werden mit Stangen von den Bäumen geschlagen oder mit Rüttelmaschinen abgeschüttelt. Nachdem sie gewaschen wurden, werden die Oliven zermahlen und aus dem Brei das Öl gepresst.



TIERISCHE FETTE



Schweinefett: Wurde früher häufiger verwendet. Heute weiß man, dass für gesunde Ernährung pflanzliche Öle leichter bekömmlich sind.

Rindertalg: Im Mittelalter hat man daraus Kerzen gezogen. Heute wird dieses Fett nur mehr selten im Haushalt verwendet (manche Blätterteigsorten, Margarine oder Pastetenteig)

Lebertran: Wird aus dem Fett der Fische gewonnen. Es hat sehr gesunde Fettsäuren, die manchen Erkrankungen vorbeugen können.



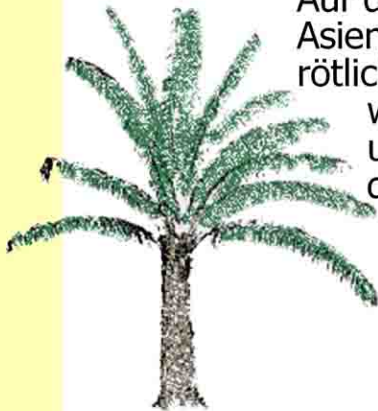
WEIZEN



Aus Weizen wird nicht nur Brot gebacken, sondern aus den kleinen Keimlingen wird wertvolles Öl gewonnen. Dazu werden die Keimlinge vom restlichen Korn getrennt und anschließend ausgepresst. Es wird zur Körperpflege und auch in der Küche für Gemüse-, Getreidegerichte und Salate verwendet.



ÖLPALME



Auf den Ölpalmen in Afrika und Asien wachsen walnussgroße rötlich-braune Früchte. Sie werden mit Stangen geerntet und das Fruchtfleisch von den Kernen getrennt. Es wird anschließend ausgepresst. Weil es einen starken Eigengeschmack hat, wird es anschließend noch gedämpft. Es eignet sich zum Kochen und Backen, da man es relativ hoch erhitzen kann.



KOKOSPALME



In allen tropischen Ländern der Erde wächst die Kokospalme. Aus dem weißen Fruchtfleisch wird das Kokosfett hergestellt. Es wird behandelt (fraktioniert), sodass es sich zum Kochen und Frittieren bei sehr hohen Temperaturen eignet.

