

Thema: Zum Tag der gesunden Ernährung am 7. März – Rapsöl ist nicht gleich Rapsöl

Beitrag: 1:53 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Am 7. März (heute/morgen) ist der Tag der gesunden Ernährung, an dem unser Bewusstsein für gesunde Lebensmittel und eben die Ernährung geschärft werden soll. Da gehören natürlich Obst und Gemüse dazu, Vollkornprodukte und auch Fett. Allerdings hat Fett an sich ja einen eher schlechten Ruf und jeder versucht, es zu vermeiden. Das ist aber gar nicht nötig, wenn man das richtige Fett zu sich nimmt. Helke Michael.

Sprecherin: Fett galt lange Zeit als DER Dickmacher, was völlig falsch ist, denn das richtige Fett hilft nicht nur unserem Körper, zum Beispiel bei der Aufnahme von Vitamin D, sondern ist auch noch gesund.

O-Ton 1 (Dr. Michael Raß, 0:17 Min.): „Pflanzenöle sind eher gesund, während man tierische Fette eher meiden sollte, genauso Fette und Öle mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, wie Palmöl, und stark verarbeitete Fette, die teilgehärtet sind oder raffiniert. Weil dabei können die eher gefährlichen Transfettsäuren entstehen.“

Sprecherin: Erklärt Dr. Michael Raß von der Teutoburger Ölmühle. Meiden sollte man also Blätterteig, Donuts, Berliner, Chips und fettes Fleisch. Gesunde, ungesättigte Fettsäuren finden Sie in Pflanzenöl – zum Beispiel in Rapsöl.

O-Ton 2 (Dr. Michael Raß, 0:20 Min.): „Dies enthält 60 Prozent einfach ungesättigte Ölsäure und Rapsöl hat ein ideales Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäure. Dies ist besonders wichtig zur Reduzierung des ungünstigen LDL-Cholesterins im Blut. Darüber hinaus enthält Rapsöl viel Vitamin E. Das ist positiv zur Vermeidung von Arteriosklerose.“

Sprecherin: Steht man im Supermarkt hat man die Wahl zwischen raffinierten und kaltgepressten Rapsölen.

O-Ton 3 (Dr. Michael Raß, 0:19 Min.): „Die raffinierten Öle sind eher für die heiße Küche also zum Frittieren geeignet, während die kaltgepressten Rapsöle durch ihre schonende Verarbeitung einen hohen Anteil an wertvollen Inhaltsstoffen haben, Vitamine, Phytosterole. Und sie sind bevorzugt zu verwenden, insbesondere für die kalte Küche, für Dressings aber auch zum Kochen und zum Backen.“

Sprecherin: Und dann gibt es da noch die Raps-Kernöle, die ohne die schwarze Bitterschale kaltgepresst werden.

O-Ton 4 (Dr. Michael Raß, 0:19 Min.): „Wir pressen nur den gelben Kern, und das machen wir auch noch in gekühlten Pressen, damit wir die Temperatur reduzieren und damit haben wir ein besonders reines, feines Öl mit einem milden nussigen Geschmack. Wir beziehen unsere Rohware von heimischen Landwirten, die für uns gentechnikfrei diesen Raps anbauen und damit haben wir auch dort einen besonderen Qualitätsstatus.“

Abmoderationsvorschlag: Fett ist also besser als sein Ruf, und wenn es ums Rapsöl geht, sollten Sie auf kaltgepresstes, natives und am besten Raps-Kernöl achten, wenn Sie vor den vielen Flaschen im Supermarkt stehen. Mehr Infos zum Thema finden Sie im Internet unter www.teutoburger-oelmuehle.de.

Thema: Zum Tag der gesunden Ernährung am 7. März – Rapsöl ist nicht gleich Rapsöl

Interview: 2:13 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Am 7. März (heute/morgen) ist der Tag der gesunden Ernährung, an dem unser Bewusstsein für gesunde Lebensmittel und eben die Ernährung geschärft werden soll. Da gehören natürlich Obst und Gemüse dazu, Vollkornprodukte und auch Fett. Allerdings hat Fett an sich ja einen eher schlechten Ruf und jeder versucht, es zu vermeiden. Das ist aber gar nicht nötig, sagt Dr. Michael Raß von der Teutoburger Ölmühle, wenn man das richtige Fett zu sich nimmt, hallo!

Begrüßung: „Hallo!“

1. Herr Dr. Raß, warum hat Fett so einen schlechten Ruf?

O-Ton 1 (Dr. Michael Raß, 0:18 Min.): „Fette galten lange Zeit als Dickmacher Nummer eins, daraus entstand auch der Boom für Lightprodukte. Aber eigentlich machen nur die falschen Fette dick, und wenn man zu viel davon zu sich nimmt. Fette sind aber insbesondere wichtig für die Aufnahme von Vitamin E für den Organismus, und daher sind Fette ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung.“

2. Also ist Fett eigentlich gesund?

O-Ton 2 (Dr. Michael Raß, 0:31 Min.): „Es liegt an der Sorte des Fettes und des Öles. Pflanzenöle sind eher gesund, während man tierische Fette eher meiden sollte, genauso Fette und Öle mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, wie Palmöl, und stark verarbeitete Fette, die teilgehärtet sind oder raffiniert. Weil dabei können die eher gefährlichen Transfettsäuren entstehen. Diese Produkte werden insbesondere eingesetzt zur Produktion von Blätterteig, Donuts, Berliner, Chips usw. Also davon die Finger weghalten, genauso wie von zu fettem Fleisch.“

3. Und wo sind die ungesättigten Fettsäuren drin?

O-Ton 3 (Dr. Michael Raß, 0:24 Min.): „Die gesunden ungesättigten Fettsäuren sind in Pflanzenölen enthalten, insbesondere im Rapsöl. Dies enthält 60 Prozent einfach ungesättigte Ölsäure und Rapsöl hat ein ideales Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäure. Dies ist besonders wichtig zur Reduzierung des ungünstigen LDL-Cholesterins im Blut. Darüber hinaus enthält Rapsöl viel Vitamin E. Das ist positiv zur Vermeidung von Arteriosklerose.“

4. Nun gibt es ja im Supermarkt jede Menge unterschiedliche Rapsöle – woher weiß ich, welches davon gut ist?

O-Ton 4 (Dr. Michael Raß, 0:23 Min.): „Ja, Sie finden raffinierte Rapsöle und kaltgepresste Raps- oder Rapskernöle. Die raffinierten Öle sind eher für die heiße Küche also zum Frittieren geeignet, während die kaltgepressten Rapsöle durch ihre schonende Verarbeitung einen hohen Anteil an wertvollen Inhaltsstoffen haben, Vitamine, Phytosterole. Und sie sind bevorzugt zu verwenden, insbesondere für die kalte Küche, für Dressings aber auch zum Kochen und zum Backen.“

5. Sie als Teutoburger Ölmühle haben ja ein spezielles Raps-Kernöl entwickelt. Was macht es so besonders?

O-Ton 5 (Dr. Michael Raß, 0:25 Min.): „Wir pressen wirklich ein naturreines Raps-Kernöl ohne die schwarze Bitterschale. Wir pressen nur den gelben Kern, und das machen wir auch noch in gekühlten Pressen, damit wir die Temperatur reduzieren und damit haben wir ein besonders reines, feines Öl mit einem milden nussigen Geschmack. Auch die Rohware ist für uns wichtig. Wir beziehen unsere Rohware von heimischen Landwirten, die für uns gentechnikfrei diesen Raps anbauen und damit haben wir auch dort einen besonderen Qualitätsstatus.“

Dr. Michael Raß zum Tag der gesunden Ernährung und den Unterschieden bei Rapsöl. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Sehr gerne. Hat mich gefreut!“

Abmoderationsvorschlag: Fett ist also besser als sein Ruf, und wenn es ums Rapsöl geht, sollten Sie auf kaltgepresstes, natives und am besten Raps-Kernöl achten, wenn Sie vor den vielen Flaschen im Supermarkt stehen. Mehr Infos zum Thema finden Sie im Internet unter www.teutoburger-oelmuehle.de.