

Seit Anfang 2006 hat Offenburg mit [oleofactum wieder eine Ölmühle](#) [3]. Ihr Gründer und Inhaber - Walter Bitzer - zählt in Sachen Öl zu den Experten. Seit den 70er Jahren sammelt er Wissen rund um den Prozess des Ölmachens, um Öle selbst, deren Inhaltsstoffe und Wirkung auf Körper, Geist und Seele - konkret: auf Zellen, Nerven und Hormone. In Vorträgen, aber auch im Verkaufsgespräch, gibt er dieses Wissen an Interessierte weiter.

Ich habe Herrn Bitzer schon persönlich getroffen und schätze seine Arbeit, insbesondere seine kritische Haltung zu Vertretern von Anbauverbänden. Große Achtung empfindet er für Bauern, die nach Demeter-Kriterien anbauen. Herr Bitzer ist auch fest davon überzeugt, daß Landwirtschaft und Handwerk zusammengehören - diese Auffassung ist heute eher selten vorhanden. Mit freundlicher Genehmigung gab den er nachfolgenden Beitrag zur Veröffentlichung im Kritischen Netzwerk frei.

Verbrauchertäuschung zum Thema Speiseöl

© Text & Foto: Walter Bitzer / oleofactum

Das auf dem Ölmarkt herrschende Überangebot und der Preiskampf führen dazu, dass die Verbraucher zunehmend in die Irre geführt werden. In vielen Fällen kann man arglistige Verbrauchertäuschung unterstellen, wenn Marketingstrategen mit den folgenden Begriffen werben:

Kaltgepresste Öle gibt es nicht, denn: Ohne Wärme fließt kein Öl. Öle können bis 160 °C als kaltgepresst deklariert werden. Theoretisch sogar bis 190 °C, weil „kaltgepresst“ kein gesetzlich geregelter Begriff ist. Gesetzlich fixierte Regeln gibt es nur für die Heißpressung. Sie beginnt ab 190 °C. Bei allen gängigen, so genannten Kaltpressverfahren mit Ölmühlen einer Kapazität über 5 kg/h werden die empfindlichen Fettsäuren durch Reibungshitze oder Vorbehandlung der Ölsaaten oder Filtertechniken deformiert, geschädigt oder in giftige Transfettsäuren umgewandelt.

□

Ungesättigte Fettsäuren sind nicht zwangsläufig gesund. Nur die ungesättigten Fettsäuren in ihrer ursprünglichen Cis-Form sind gesund und z.T. essentiell. Durch hohe Temperaturen werden natürliche Cis-Fettsäuren in Transfettsäuren umgebaut. Diese Transfettsäuren können auch bei Normaltemperatur durch Eiweißverbindung (Isomerase) entstehen. Transfettsäuren kommen in der Natur nicht vor. Sie sind ebenfalls ungesättigte Fettsäuren - allerdings höchst gesundheitsgefährdend!

Cholesterin kommt nicht in pflanzlichen Speiseölen bzw. Lebensmitteln vor. Cholesterin, und zwar das ‚schlechte‘ LDL-Cholesterin befindet sich in tierischen Produkten. Wenn pflanzliche Produkte wie z. B. Öle oder Fette beworben werden mit garantiert „Cholesterinfrei“ ist das Verbrauchertäuschung. Es wäre genau das gleiche, wenn Mineralwasser mit „garantiert fettfrei“ beworben würde. Bio-Speise-Frischöle können die Cholesterinproduktion in der Leber regulieren und senken und so den Hormonstoffwechsel fördern. Eine Ausnahme ist das Kokosöl. Es erhöht das ‚gute‘ HDL-Cholesterin. Dieses schützt vor dem Herzinfarkt, verbessert die Blutfettwerte, verringert Gefäßablagerungen aus arteriosklerotischen Plaques und bringt überschüssiges Cholesterin zur Leber zurück.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum bei pflanzlichen Ölen ist nicht ernährungs-physiologisch als Verbraucherschutzrecht, sondern ausschließlich als ein Handelsschutzrecht definiert. Der Grund für den relativ laschen Umgang mit Ölen und deren Haltbarkeit von Seiten des Lebensmittelrechts liegt darin, dass Öle nach längerer Zeit lediglich ungenießbar werden und nicht giftig wie Fisch-, Fleisch- oder Eiweißprodukte. Denn gute Öle sind von Natur aus antibakteriell und antifungizid.

Öle aus Saaten, Kernen und Nüssen bleiben ernährungsphysiologisch niemals länger als zwölf, wenige auch 16 Wochen haltbar. Dafür bleiben Saaten, Kerne und Nüsse über eine Vegetationsperiode stabil. Deswegen müssen ernährungsphysiologisch wertvolle Öle nach Bedarf immer frisch gepresst werden. Das beste Beispiel für den unverantwortlichen Umgang mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum ist das Leinöl. Nur so lange es frisch, ausgesprochen angenehm und nussig schmeckt, ist es ernährungsphysiologisch in Ordnung: i.d.R. zwölf bis 16 Tage nach dem Pressen. Ein mild bitterer Nachgeschmack kommt von den Schleimstoffen im Öl. Wenn der erste Geschmackseindruck bitter ist, ist das Öl schlecht. Trotzdem handeln in Deutschland selbst Biounternehmen das Leinöl mit einer Haltbarkeit von bis zu einem Jahr und es wird behauptet, dass Leinöl immer bitter schmecke. An der Art der Verpackung könnten aufgeklärte Verbraucher erkennen, ob es sich um ein aktives und lichtempfindliches oder um ein stabilisiertes H-Öl handelt. UV-sicher ist nur Blech oder Braunglas. Grün- und Klarglas schützen das Öl nicht vor zersetzenden UV-Strahlen.

Mit wenigen Ausnahmen gibt es auf dem gesamten Ölmarkt keine Frischöle. Man erhält nur H-Öle (entsprechend H-Milch). In diesen Ölen sind die ungesättigten Fettsäuren in ihrem aktiven Bindungsbestreben stark eingeschränkt.

oleofactum - Öl & Wissen

Offenburger Ölmühle

Walter Bitzer

Hildastraße 4

77654 Offenburg

Telefon: 0781 - 93 22 695

Mail: info [at] oleofactum.de

<http://www.oleofactum.de> [3]

Quell-URL: <https://kritisches-netzwerk.de/forum/verbrauchert%C3%A4uschung-zum-thema-speise%C3%B6l>

Links

[1] <https://kritisches-netzwerk.de/user/login?destination=comment/reply/1017%23comment-form>

[2] <https://kritisches-netzwerk.de/forum/verbrauchert%C3%A4uschung-zum-thema-speise%C3%B6l>

[3] <http://www.oleofactum.de>