

# Christiane Frauenlob

Mein Anliegen ist, Ihnen ganz praktisch zu zeigen, wie Sie Ihr neu gewonnenes Wissen zur Ernährung in die Praxis umsetzen können.

- **Brot backen mit Sauerteig aus dem vollen Korn ...  
Mit vielen Tipps rund um's Backen!**  
z.B. 22. November 2011
- **Verschiedene Themenabende**  
z.B. 29. November 2011 – Weihnachtssessen  
07. Dezember 2011 – Plätzchen backen
- **28. Oktober 2011 Neueröffnung des  
Thermomix-Kochstudios in  
04317 Leipzig · Stötteritzer Straße 83**
- **Fastenwandern an der Ostsee 17. März – 24. März 2012  
und 09. April – 16. April 2012**

Aktuelle Termine unter: [www.frauenlob-beratung.de](http://www.frauenlob-beratung.de)

Christiane Frauenlob  
Stötteritzer Straße 83 · 04317 Leipzig

Tel. 0341 / 22 48 244  
Funk 0173 - 766 46 87

*ideal essen*



Heute zum Thema **ÖL**

Ihre kompetenten  
Ansprechpartner rund um's  
Thema „Ernährung“



## ideales News

**Ausgabe 26**

Nov. 2011 - April 2012



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

**Birgit Hartmann**

staatl. anerk. Diätassistentin

Diabetesassistentin DDG

Allergologische Ernährungstherapie

Diätassistentin

zertifiziert bei den Krankenkassen



VDD

Zertifiziertes Mitglied im  
Verband der Diätassistenten –  
VDD e. V.

## Die kleine idealessen News

Hallo liebe Leserinnen und Leser,  
diese Ausgabe beschäftigt sich mit dem Thema Öl. Im Prinzip weiß heute jeder, dass Öl ein wertvolles Fett ist. Doch möchte ich trotzdem auf einige Details eingehen, da ich in der Beratung merke, dass es immer wieder zu Fragen kommt.

### Wertvolle Aufgaben von Öl!

Es liefert uns viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (FS). Diese bieten einen Ausgleich zu den gern und reichlich verzehrten gesättigten FS, wie sie in Wurst, Käse, Fleisch und weiteren tierischen Produkten enthalten sind. Sie schützen unsere Gefäße vor Ablagerungen (Arteriosklerose) und so vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### Wie viel ist nicht zu viel?

Da Öl allgemein einen guten Ruf hat, wird es gern und z.T. auch (zu) viel verwendet. Man sollte aber bedenken, dass 1g = 9,3 kcal mitbringen, 1 EBl. also schon fast 100 kcal liefert. Benutzen Sie lieber einen EBl., wenn Sie Öl in die Pfanne oder Salatschüssel geben, pro Pers. 1/2 EBl. (bei Übergewicht) – 1 EBl. (bei Normalgewicht) sollten reichen.

### Kaltgepresstes oder raffiniertes Öl?

Die raffinierten Öle (sind gereinigt, geruchs-, geschmacksneutral, klar durchsichtig, preiswert, leider nicht mehr ganz so wertvoll) eignen sich eher für die Warme Küche, also zum Braten bei höheren Temperaturen.

Die kaltgepressten / nativen Öle (Geschmacks-, Farb-, Schleimstoffe, Vitamine, Enzyme sind noch enthalten) eignen sich für die Kalte Küche, hauptsächlich für Salate oder wegen ihres feinen Aromas, z.B. Nussöl, auch für süße Gerichte oder exotische Zubereitungen.

Ausnahme bei den kaltgepressten Ölen sind Oliven- und Rapsöl. Diese bestehen vorwiegend aus den einfach ungesättigten FS, welche etwas hitzebeständiger sind. Man könnte diese ohne Gefahr bis zu 180°C erhitzen, doch nicht mehr. Ansonsten kommt es zu Veränderungen des Öles und der positive Effekt schlägt um. Doch woran erkennt der Laie die richtige Temperatur? Die zuzubereitenden Lebensmittel sollten nicht so braun/knusprig gebraten werden. Röststoffe sollten nur sehr leicht entstehen. Für ein kurzgebratenes Minutensteak wäre kaltgepresstes Öl i.O., für einen Braten dann lieber das raffinierte Öl benutzen. Auch Bratkartoffeln sollten nur leicht gebraten werden. Sie dürfen nicht knusprig werden. Wem das zu kompliziert ist, der kann sich merken: Kaltgepresstes Öl für die Kalte Küche, raffiniertes Öl für die Warme Küche!

### Rezeptvorschlag: Quark-Öl-Teig – süßes Grundrezept

150g trockenen Magerquark (zuvor in einem Küchentuch ausdrücken) + 75g Zucker + 1 Ei (extra aufschlagen und zugeben) +

Prise Salz mit dem Handrührgerät verrühren,

6 EL Rapsöl nach und nach in die Quarkmasse geben und mit einrühren,

250g Mehl (Typ 1050 oder 1200) + 2 TL Backpulver über die Quarkmasse sieben,

nun mit den Knethaken das Mehl einmengen,

Es entsteht ein schwerer, knetbarer Teig, eine Kugel mit den Händen formen,

10 min. ruhen lassen und nach Wunsch,

wie Hefeteig, weiterverarbeiten.

Tel. 034298 | 1 45 16  
info@ideal-essen.de

www.ideal-essen.de

Beratungsbüros  
Markt 10 | 04425 Taucha  
Holzhäuser Str. 75 | 04299 Leipzig

Postadresse  
Rosenweg 13 | 04425 Taucha