KÜCHENGOLD

7 Öle, die ich in der Küche liebe



In meiner Küche stehen ein paar Flaschen, nach denen ich jeden Tag greife. Manche zum Braten, manche nur für den letzten Löffel über dem fertigen Teller. Hier stelle ich sie dir vor: woher sie kommen, wie sie schmecken und wofür ich sie nutze.

Für alle gilt: kaltgepresst und in guter Qualität. Das schmeckst du.

Von Herz zu Herz, Stephanie

Küchenöl · fruchtig & vertraut

Olivenöl

Olea europaea
nativ extra · kaltgepresst

Die Basis für mein Kräuteröl und für fast jeden Salat.

✦

Herkunft & Charakter

Olivenöl nativ extra wird mechanisch aus frischen Oliven gepresst, ohne Hitze und ohne Raffination. Je nach Sorte und Ernte schmeckt es grasig, fruchtig oder angenehm pfeffrig. Das leichte Kratzen im Hals ist ein gutes Zeichen für frisches Öl.

Mein Bezug

Wenn ich Kräuteröl ansetze, nehme ich immer Olivenöl. Es trägt den Geschmack von Rosmarin und Thymian wunderbar und hält sich dunkel gelagert lange.

So mag ich es in der Küche

- Als Basis für Kräuteröl mit getrockneten Kräutern
- Im Salat, über Tomaten und Ofengemüse
- Zum Dünsten und Schmoren bei mittlerer Hitze
- Zum Brot dippen mit einer Prise Kräutersalz

Achtsam geniessen

Kühl und dunkel lagern, gern im Schrank statt im Kühlschrank. Geöffnet innerhalb einiger Monate verbrauchen. Sehr starke Hitze lieber meiden.

Ein Öl, das nach Sonne schmeckt. Auch mitten im Winter.

Küchenöl · frisch & wertvoll

Leinöl

Linum usitatissimum
kaltgepresst · nur kalt genießen

Das kleine Kraftpaket für Quark, Kartoffeln und Müsli.

✦

Herkunft & Charakter

Leinöl wird aus den Samen des Flachses kaltgepresst. Es ist goldgelb, schmeckt mild nussig mit einer feinen, leicht herben Note und bringt von allen Speiseölen am meisten Omega-3-Fettsäuren mit. Genau deshalb ist es auch so empfindlich.

Mein Bezug

Leinöl gehört für mich in die kalte Küche. Ein Löffel über Pellkartoffeln mit Quark, und schon ist ein einfaches Abendessen etwas Besonderes.

So mag ich es in der Küche

- Klassisch: Pellkartoffeln mit Kräuterquark und Leinöl
- Pflanzenschlemmerei: dasselbe mit pflanzlichem Quark
- Ein Löffel ins Müsli, in den Joghurt oder in den Smoothie
- Im Salatdressing mit etwas Senf und Zitrone

Achtsam geniessen

Nie erhitzen. Immer im Kühlschrank lagern, kleine Flaschen kaufen und geöffnet in 4 bis 6 Wochen verbrauchen. Schmeckt es bitter oder kratzig, ist es zu alt.

Frisch ist hier alles. Dann schmeckt es mild und rund.

Küchenöl · intensiv & besonders

Kürbiskernöl

Cucurbita pepo
kaltgepresst aus gerösteten Kernen

Dunkelgrün, nussig, und ein paar Tropfen genügen.

✦

Herkunft & Charakter

Kürbiskernöl stammt traditionell aus der Steiermark. Die Kerne des Ölkürbisses werden leicht geröstet und dann gepresst. So entsteht das tief dunkelgrüne Öl mit seinem kräftigen, nussigen Geschmack.

Mein Bezug

Kürbiskernöl ist für mich ein Genussöl. Ein paar Tropfen machen aus einer einfachen Suppe etwas, worüber am Tisch gesprochen wird.

So mag ich es in der Küche

- Über Kürbissuppe oder Kartoffelsuppe geträufelt
- Im Kartoffel- oder Feldsalat mit Apfelessig
- Über Vanilleeis, wie in der Steiermark
- Pflanzenschlemmerei: über Haferjoghurt mit gerösteten Kürbiskernen

Achtsam geniessen

Nicht erhitzen, das Aroma verfliegt. Kühl und dunkel lagern, geöffnet zügig verbrauchen. Flecken auf Stoff verblassen oft in der Sonne.

Ein Tropfen Steiermark auf dem Teller.

Basisöl · vielseitig & vertrauenswürdig

Kokosöl

Cocos nucifera
nativ · kaltgepresst

Mein Mega-Allrounder für Küche, Haar, Haut und Hund.

✦

Herkunft & Charakter

Kokosöl wird aus dem Fruchtfleisch der Kokosnuss gepresst und ist bei Raumtemperatur fest. Ab etwa 24 Grad schmilzt es zu einem klaren Öl. Sein Duft ist süßlich, warm und tropisch.

Mein Bezug

Was ich essen würde, darf auch auf meine Haut. Das ist mein Maßstab. Bei kaltgepresstem Kokosöl bin ich immer auf der sicheren Seite, in der Küche genauso wie im Badezimmer.

So mag ich es in der Küche

- Zum Braten bei mittlerer Hitze, etwa für Currys und Gemüsepfannen
- Zum Backen statt Butter
- Im Smoothie oder in Rohkost-Süßem
- Für Pfannkuchen mit feinem Kokosaroma

Achtsam geniessen

Bei Kokosnussallergie bitte meiden. Für sehr hohe Temperaturen eher ungeeignet. Hält sich dunkel gelagert sehr lange, auch ohne Kühlschrank.

Wenn ein Öl für Küche, Haut und Hund gut ist, dann ist es das richtige.

Basisöl · tiefpflegend & mild

Avocadoöl

Persea americana
kaltgepresst

Was gut für innen ist, tut auch außen gut. Die Avocado beweist es.

✦

Herkunft & Charakter

Avocadoöl wird aus dem Fruchtfleisch der Avocado gepresst. Es ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E, schmeckt mild und leicht buttrig und hat eine schöne, satte Farbe.

Mein Bezug

Ich liebe schon die Frucht. Das Öl hat mich dann noch mehr begeistert. In der Küche ist es mein sanfter Begleiter, wenn ein Öl fein und wenig aufdringlich schmecken soll.

So mag ich es in der Küche

- Im Dressing für Blattsalate und Bowls
- Zum sanften Dünsten von Gemüse
- Über Suppen und Ofengemüse
- Pflanzenschlemmerei: über ein Avocadobrot mit Kräutersalz

Achtsam geniessen

Bei Avocado-Unverträglichkeit bitte Rücksprache halten. Kühl und dunkel lagern und zügig verbrauchen, es ist empfindlicher als andere Öle.

Mild im Geschmack, reich an Gutem.

Basisöl · cremig & gehaltvoll

Hanföl

Cannabis sativa
kaltgepresst · ohne THC

Den Namen hinter sich lassen und entdecken, was wirklich drin steckt.

✦

Herkunft & Charakter

Hanföl wird aus den Samen der Hanfpflanze kaltgepresst und enthält kein THC. Es ist grünlich-golden, schmeckt nussig mit einer grasigen Note und bringt Omega-3 und Omega-6 in einem schönen Verhältnis mit.

Mein Bezug

Da war ich anfangs auch skeptisch. Heute steht Hanföl bei mir im Kühlschrank, gleich neben dem Leinöl. Es ist gehaltvoll und schmeckt in der kalten Küche richtig gut.

So mag ich es in der Küche

- Über Salat, Pellkartoffeln oder Rohkost
- Ein Löffel in Quark, Joghurt oder Smoothie
- Pflanzenschlemmerei: im Hummus oder über Linsensalat
- Zum Verfeinern von Pesto

Achtsam geniessen

Nicht erhitzen. Hanföl oxidiert schnell, deshalb immer im Kühlschrank lagern und zügig verbrauchen. Kaltgepresste Qualität ist Voraussetzung.

Lass dich nicht vom Namen aufhalten. Dieses Öl verdient eine Chance.

Basisöl · sanft & bewährt

Mandelöl

Prunus dulcis
süß · kaltgepresst

Das erste Öl, das ich meiner Tochter auf die Haut gegeben habe.

✦

Herkunft & Charakter

Süßes Mandelöl wird aus den Kernen der Mandel kaltgepresst. Es ist hellgelb, duftet leicht nussig und schmeckt fein und mild. In der Naturkosmetik ist es ein Klassiker, in der Küche ein kleiner Geheimtipp.

Mein Bezug

Mandelöl begleitet mich seit der Geburt meiner Tochter und gehört seitdem zu meinen absoluten Basisölen. In der Küche nehme ich es, wenn es fein und ein bisschen festlich werden darf.

So mag ich es in der Küche

- In Weihnachtsgebäck und Kuchen
- Für Pralinen und Rohkost-Konfekt
- Im Dressing für Feldsalat mit Birne
- Ein paar Tropfen über Porridge

Achtsam geniessen

Bei Nuss- oder Mandelallergie bitte meiden. Kaltgepresst nur sanft erhitzen. Kühl und dunkel lagern.

Was gut genug für die zarteste Haut ist, darf auch in mein Gebäck.

Auf einen Blick

Welches Öl wofür?

Öl	Geschmack	Hitze	Lagerung
Olivenöl	fruchtig, pfeffrig	mittlere Hitze	dunkel, kühl
Leinöl	mild nussig, frisch	nur kalt	Kühlschrank, 4–6 Wochen
Kürbiskernöl	kräftig nussig	nur kalt	dunkel, kühl
Kokosöl	süßlich, tropisch	mittlere Hitze	Schrank, lange haltbar
Avocadoöl	mild, buttrig	sanfte Hitze	dunkel, kühl, zügig
Hanföl	nussig, grasig	nur kalt	Kühlschrank, zügig
Mandelöl	fein, mild	sanfte Hitze	dunkel, kühl

Mein Tipp

Für die kalte Küche nehme ich Lein-, Hanf- und Kürbiskernöl. Zum Braten greife ich zu Kokos- oder Olivenöl. Und wenn ich nicht sicher bin: lieber kalt dazugeben, dann bleibt alles Gute im Öl.

Schön, dass du da bist

Mein Rezept für Kräuteröl und Kräutersalz findest du auf meinem Blog. Ein schönes kleines Geschenk aus der Küche, gerade jetzt im Winter.

Mehr über Öle für die Pflege von Hund und Mensch liest du in meinem Öl-Lexikon *Goldener Tropfen*.

Von Herz zu Herz
Stephanie

FREILICH-NATUR.DE

Die Inhalte beruhen auf meinen persönlichen Erfahrungen und ersetzen keine ärztliche oder ernährungsfachliche Beratung. Bei Allergien und Unverträglichkeiten bitte vorher Rücksprache halten.