

Essig und Öl



*Siegfried Wintgen,
Ernährungsberater,
Küchenmeister VKD,
Mitglied im Teampool
der Nationalmannschaft
der Köche
Deutschland.*

In einer ausgewogenen und auf gesunde Ernährung bedachten Küche spielen diese Bestandteile eine erhebliche Rolle und verdienen es, ein wenig genauer betrachtet zu werden.

Essig dient uns nicht nur als Würze, sondern auch als Konservierungsmittel. Darüber hinaus benötigen wir ihn als Zusatz in Heil- oder Körperpflegeprodukten sowie in Desinfektions- und Reinigungsmitteln.

Die Grundlage stellt in jedem Falle die Essigsäure dar, die im Grunde auf zwei Arten entstehen kann, nämlich durch eine natürliche Gärung, bei der unter Luftkontakt aus verdünntem Alkohol unter Mithilfe von Essigbakterien Essig entsteht oder aber durch chemische Synthese.

Vergorene Obstessige wie zum Beispiel Apfel- oder Birnnessig haben einen sehr günstigen Einfluss auf unsere Darmflora sowie bei Entschlackungsprozessen. Weniger bekannt, ernährungsphysiologisch aber auf

Grund des hohen Nährstoffgehaltes äußerst wertvoll ist die Vollreiswürze. Der Ausdruck Würze wird dabei verwendet, wenn der für die Bezeichnung Essig notwendige Säuregehalt von 5 % unterschritten wird.

Ein weiteres Indiz für einen hochwertigen Essig ist der als Essigmutter bekannte Absatz den man bei behandelten Produkten nicht mehr findet.

Neben den vielfältigsten Varianten von Salatmarinaden lassen sich besonders Suppen, Saucen, Gemüsegerichte, Hülsenfrüchte oder Süßspeisen mit hochwertigen Essigen geschmacklich fein veredeln.

Fette spielen in der Ernährung eine bedeutende Rolle und es bedarf für die Erhaltung eines gesunden Organismus einer wohl abgestimmten Auswahl hochwertigster Produkte. Die schonende und verantwortungsvolle Gewinnung der Öle stellt hierbei die Weichen in Hinblick auf die Bewahrung der empfindlichen essentiellen Fettsäuren aus denen unser Stoffwechsel die notwendigen weiteren Säuren aufbaut. Ein entscheidender Faktor ist nicht nur das Verhältnis der Sättigungsgrade der Fettsäuren sondern insbesondere das Verhältnis von Omega-3 und Omega-6 Mustern, welches sich idealer Weise in etwa bei 1 zu 4 bewegen sollte aber infolge unserer Fehlernährung nicht selten bei 1 zu 10 oder noch schlechter liegt. Als Folge verteilen sich die im Stoffwechsel konkurrierenden Enzyme ungleichmäßig mit dem Ergebnis eines Überangebotes an Arachidonsäure und einem Unterangebot an der langkettigen Eicosa-pentaensäure. Als unmittelbare Reaktionen sind zum Beispiel die eingeschränkte Entzündungshemmung oder die vermehrte Neigung zu pro-aggagatorischen Thrombozyten zu nennen die unsere Gesundheit erheblich verschlechtern können.

Neben einem erhöhten Verzehr an Kaltwasserfischen wie Lachs oder Makrele würde hier die Verwendung der Linolensäurehaltigen Öle aus Leinsamen, Walnüssen und Raps hilfreich sein.

Zu beachten ist dabei aber neben einem einwandfreien Ausgangsprodukt und einer Produkt schützenden Verarbeitung die sachgemäße Lagerung sowie der rasche Verbrauch der Produkte um die notwendige Qualität zu erhalten.