

Fettreduziertes Kochen

Voller Genuss

Adipositas ist oft Folge eines undosierten Einsatzes der falschen Nahrungsfette. Vor diesem Hintergrund wurde in Schweden eine spezielle Rapsözübereiung entwickelt, die eine extrem sparsame Anwendung ermöglicht.

Die Produktidee ist auf eine Initiative des Verbandes der diätetisch geschulten Krankenhausköche Schwedens zurückzuführen. Der Verband stellte den Fettherstellern vor einigen Jahren eine knifflige Aufgabe: Schafft uns ein hitzestabiles Produkt mit idealem Fettsäuremuster, das keine ungesunden gehärteten Fette enthält, das sich universell in der Großküche verwenden lässt, das extrem sparsam in der Anwendung ist, das Buttergeschmack hat, jedoch cholesterinfrei ist und das sich für alle diätetischen Sonderkostformen eignet.

Hoher Anteil an Omega-3-Fettsäuren

Für einen FettHersteller sind die geforderten Produkteigenschaften nur sehr schwer zu realisieren, da sie sich teilweise gegenseitig ausschließen. Beim schwedischen Margarineher-

steller Alba erkannte man jedoch die Chance, hier ein völlig neuartiges Produkt zu kreieren, eine dünnflüssige „Butter“ auf der Basis schwedischen Rapsöls. Denn schwedischer Winterraps ist klimatisch bedingt besonders reich an Omega-3-Fettsäure (α -Linolensäure), vergleichbar mit den Kaltwasserfischarten Lachs, Hering, Heilbutt und Makrele, die ihren Stoffwechsel ebenfalls durch die Einlagerung hoher Dosen Omega-3-Fettsäure aufrechterhalten. Diese essenziellen Omega-3-Fettsäuren sind für Wachstum und Entwicklung sowie für die Körperfunktionen und Gesunderhaltung des Menschen in allen Lebensabschnitten erforderlich. Nur für Omega-3-Fette besteht heute in den Industrieländern eine Unterversorgung der Bevölkerung. Albaöl® HC bietet ganze 16 g Omega-3-Fettsäure pro 100 g Öl (zum Vergleich: mitteleuropäisches Rapsöl hat etwa 9 g). Damit wird fettreduziertes Kochen bei gleichzeitiger Sicherstellung einer ausreichenden Versorgung des Patienten mit Omega-3-Fettsäuren möglich – ohne jegliche Supplementierung.

Reha-Kliniken erkannten schnell die Vorzüge

In Deutschland wurde Albaöl® vor drei Jahren eingeführt. Zunächst waren es KHK-Rehas, die die ernährungsphysiologischen Vorzüge des schwedischen Rapsöls mit Buttergeschmack für ihre Patienten erkannten.



Für Albaöl wird schwedisches Rapsöl aus 1. Pressung mit hohem Omega-3-Gehalt verwendet.

w fettreduziert gekocht werden muss und hohe Omega-3-Gaben sinnvoll erscheinen. Unbeabsichtigter Nebeneffekt: Auch die deutsche Spitzengastronomie erkannte die geschmacklichen sowie küchentechnischen Vorzüge. Viele Sterne-Köche verwenden heute Albaöl® anstatt Butter zum Braten oder bei der Zubereitung gerinnungsfähiger Saucen à la béarnaise oder hollandaise.

Sparsame Sprühmethode – auch für Endverbraucher

Albaöl® lässt sich aufgrund seiner Dünnflüssigkeit mittels Handpumpzerstäuber direkt aus Flasche oder Kanister als dünne Fettschicht auf Pfanne, Backblech, dampfgegartes Gemüse oder Pastagerichte aufsprühen. Es ist extrem ergiebig, weshalb sich im Vergleich zu herkömmlichen Fetten je nach Beschaffenheit des Gargutes bis zu 90 Prozent Fett einsparen lassen.

Da der Rauchpunkt bei circa 220 Grad liegt, sind fast alle Garprozesse möglich. Das Öl lässt sich ebenso für kalorienreduzierte Dressings und Saucen mit Wasser, Wein oder Essig emulgieren. Auch auf Brot gepinselt schmeckt die „Schwedenbutter“ und erspart dem Anwender viele Kalorien. Die in den Reha-Einrichtungen tätigen Ernährungsberater ermutigten den schwedischen Hersteller, das Produkt auch dem Endverbraucher zugänglich zu machen, damit dieser nach der Rehabilitation nicht wieder seiner geliebten Butter verfallen muss. Diesem Ansinnen hat der schwedische Hersteller jetzt Rechnung getragen und bietet das bislang nur im 10-Liter-Kanister erhältliche Öl jetzt auch in der Literflasche über einen Versender an.

Näheres unter www.rekru-albaeol.de.
Weitere Informationen und
Rezepte unter www.albaeol-hc.de.