Sonnige Ölförderung in Dietikon

Original Limmattal Tina Siegenthaler inspizierte die Sonnenblumen im Juli, bevor sie goldgelb aufblühen. tp

Um den Salat zu verfeinern, lohnt sich ein Einkauf im Hofladen des Biohofs Fondli. Hier gibt es nämlich das einzige Dietiker Sonnenblumenöl. *Thomas Pfann*

Sonnenblumen haben ein fröhliches Gemüt, und obendrein liefern sie auch noch feinstes Öl. Allerdings liegen zwischen dem Ansäen der Pflanzen bis zum Geniessen auf dem Salatteller viele Arbeitsstunden und ökologisches Engagement, insbesondere beim Bio-Sonnenblumenöl. Bei der Sonnenblumenessenz vom Biohof Fondli ist der Name Programm und das Öl ganz Bio - ohne Chemie und Zusatzstoffe beim Anbau, dafür mit nachhaltigem Hintergrund. «Sonnenblumen reihen sich gut ein in die Fruchtfolge. Und als blühende Kulturen erfüllen sie wichtige Aspekte bei der ökologischen Landwirtschaft - viele Insekten lieben sie heiss», sagt Tina Siegenthaler. Sie führt zusammen mit Finn Thiele den Dietiker Bio Bauernhof im Fondli.

Die innovative Idee bewährt sich, denn auf dem Acker nahe Spreitenbach wachsen genug Sonnenblumen, um rund 1200 Kilogramm Kerne zu gewinnen und daraus rund 480 Liter feines Öl herzustellen. Um den Anbau und die Feldpflege kümmern sich die Bauern, die Ernte überlassen sie einem Kollegen mit seinem Mähdrescher. Auch das Mahlen, Pressen und Filtern erfolgt nicht im Limmattal, sondern auf dem befreundeten Biohof Grumolo Verde in Eggenwil.

In Schläuche abgefüllt, gelangt das kaltgepresste Öl mit einem besonders hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren wieder an den Hang des Hasenbergs, wo es sorgsam in Liter-, Halbliter, und Viertelliterflaschen abgefüllt wird. «Auch jede Etikette kleben wir von Hand auf - das gibt schon einige Stunden Arbeit», bestätigt Tina Siegenthaler. «Aber schliesslich lohnt sich der Aufwand und wir geniessen es, unser eigenes Produkt in den Händen zu halten.» Die rund 1200 Flaschen mit dem originalen Limmattaler Sonnenblumenextrakt gibt es exklusiv im Laden auf dem Biohof an der Dietiker Spreitenbacherstrasse.

Inside Limmattal *Info*

Heilige Bäume der Antike

Der Anbau von Olivenbäumen hat eine jahrtausendlange Tradition und ist unweigerlich mit der griechischen Geschichte verbunden. Gleichwohl galt der Baum auch als eine Art Heiligtum, wie der Appel von Sophokles, Ödipus auf Klonos, 407 v. Chr., beweist: *Hier entsprang das Gewächs, nie alternd, sich selber entsprossen, bestaunt vom Feind, der Stolz dieser heimischen Fluren, grauschimmerndes Laub des ewig zeugenden Ölbaums. Kein Junger, kein Alter wird je sich erdreisten, an die heiligen Bäume zu legen die Hand.*

Inside Wissen

Öl ist nicht gleich Öl

Obwohl es in der Küche ständig brutzelt und spritzt: Die meisten Speiseöle kommen in der kalten Küche zur Anwendung. In die Bratpfanne gelangen meist raffinierte Öle, die eine optimale Fettzusammensetzung aufweisen, zum Beispiel Sonnenblumenöl oder Erdnussöl. Die Raffination erfolgt in fünf Schritten:

1. Entlecithinierung
Lecithin ist ein im Öl enthaltener Emulgator, der als wertvoller Rohstoff anderweitig Verwendung findet. Beim ersten Schritt der Raffination wird das Lecithin aus dem Öl extrahiert.

2. Entschleimung
Durch das Entschleimen in Zentrifugen werden Trübstoffe ausgefiltert und von der Ölsubstanz getrennt.

3. Entsäuerung
Ungesättigte, freie Fettsäuren bindet man mit der Zugabe von Natronlauge und wäscht sie aus. Dadurch wird das Öl länger haltbar.

4. Bleichen
Gesundheitsschädliche Stoffe werden beim Bleichen durch Erhitzen bis zu 90 Grad unter Vakuum gebunden und herausgelöst.

5 Desodorierung
Das bei der kurzfristigen Desodorierung mit Wasserdampf auf 270 Grad behandelte, raffinierte Öl ist lange haltbar, hitzebeständiger, geruchlos, geschmacksneutral und farblos.

Ölsorte	Kalte Küche	Braten	Backen
Avocadoöl	x	x	x
Aprikosenöl	x		x
Distelöl	x		
Erdnussöl	x	x	x
Haselnussöl	x		x
Kürbiskernöl	x		x
Leinöl	x		
Mandelöl	x		x
Olivenöl	x	x	x
Rapsöl	x	x	
Schwarzkümmelöl	x		x
Sesamöl	x		x
Sojaöl	x	x	
Sonnenblumenöl	x	x	
Walnussöl	x		x
Weizenkeimöl	x		
Zedernussöl	x		

Für die Zubereitung von Salaten, Antipasti und andere kalte Gerichte eignen sich unraffinierte, kaltgepresste Öle. Die enthalten im Normalfall mehr Vitamine, essenzielle Fettsäuren und Geschmacksstoffe als raffinierte Öle. Beim Kochen darauf achten, dass kaltgepresste Öle nicht stark erhitzt werden, da sie oxidieren und schliesslich die Gesundheit gefährden können.