

St.Galler Öle vielseitig verwendbar

Raps-, Mohn-, Leinöl und Co. sind gesunde Helfer in der Küche



Christoph Gämperli zeigte den Gästen ein Leinsamenfeld.

(Bild: Martin Brunner)

Die Saatzuchtgenossenschaft St.Gallen hat mit seinen kaltgepressten Ölen erfolgreich eine Nischenproduktion aufgebaut. Rund 30 000 Liter der gesunden und schmackhaften Flüssigkeit werden jährlich hergestellt.

Martin Brunner

St.Galler Öle haben eine Seele? Was es damit auf sich hat, wollte das Konsumentenforum Ostschweiz genauer wissen. Es lud zu einer Informationsveranstaltung ins landwirtschaftliche Zentrum in Flawil ein. Dort erfuhren die rund 50 Teilnehmenden von Christoph Gämperli, dass von der Produktion bis zur Verwendung der Öle in der Küche alles stimmen muss, damit Raps-, Mohn-, Lein-, Baumnuss- und Traubenkernöl die erwünschte Qualität erreichen und ihre Wirkung voll entfalten können. Auf 30 Hektaren Land werden zurzeit 70 bis 100 Tonnen Raps-, Mohn- und Leinsamen

produziert. Bei einer Ausbeute von durchschnittlich 30 Prozent entstehen daraus zusammen mit den Traubenkernen und den Baumüssen rund 30 000 Liter Öl pro Jahr.

Vielfältige Verwendung

Für die Konsumentinnen vor allem spannend war die Verwendung der Öle in der Küche. Der Geschäftsführer der St.Galler Saatzuchtgenossenschaft nannte zum Beispiel das Rapsöl mit seinen acht Prozent an Omega 3-Fettsäuren als «Universalöl». Mit seinem nussigen Geschmack, der auch an den Geruch bei der Ernte von Samen erinnere, seien damit Dünsten und Garen möglich, sagte er. Als Salatöl, für Mayonnaisen und Marinaden oder in Kombination mit Ei- und Milchprodukten könne es verwendet werden. Die Samen könnten geröstet und über Salate gestreut werden. Das Mohnöl verleihe in einer Marinade dem Fleisch einen besonderen Geschmack. Auch zum Zubereiten und Abschmecken von verschie-

denen Speisen, unter anderem Fischen, könne es eingesetzt werden. Schwieriger werde es bei der Erhitzung der Öle. «Nur das Mohn- und das trestrige Traubenkernöl können erhitzt werden, weil die Rauchpunkte hoch sind», sagte Gämperli. «Das ist jener Moment, wenn das Öl in der Pfanne zu rauchen beginnt.» Grund für die Vorsicht beim Erhitzen sind die Omega 3-Fettsäuren, die bei hoher Hitze zerstört werden.

Kühl und dunkel aufbewahren

Eine spezielle Stellung nimmt das Leinöl ein, das im Geschmack an grüne Bohnen erinnert. Es darf wegen der wertvollen Omega 3-Fettsäuren nicht über 140 Grad erhitzt werden. «Dieses Öl verwenden viele Leute, um ihren Tagesbedarf an Omega 3-Fettsäuren abzudecken», erklärte Gämperli. «Mit einem Anteil von 56 Prozent genügt ein halber Teelöffel pro Tag.» Etwas Quark, Leinöl und Kräuter ergebe zum Beispiel eine ideale Dipsauce. Auch in einem Müesli schmecke es hervor-

gend. Als einziges der produzierten Öle ist es nur vier Monate haltbar. Danach kann es bitter werden. Es darf auf keinen Fall mit Sonnenlicht in Kontakt kommen. Alle anderen sind auch noch nach über einem Jahr geniessbar. «Generell gilt, dass die Öle am besten kühl und im Dunkeln, am besten also im Kühlschrank aufbewahrt werden», ergänzte Gämperli. So wurde immer klarer, dass die St.Galler Öle spezielle Produkte sind und durchaus eine Seele haben können.

Innovationen

Die St.Galler Saatzuchtgenossenschaft ist einige der wenigen ihrer Art, die es in der Schweiz noch gibt. Vor 15 Jahren hat sie sich entschieden, bei Nischenproduktion mit echten Innovationen aktiv zu werden. Heute sind die rund 80 Landwirte mit der Produktion von St.Galler Ölen, Saatmais, Grassamen und dadurch dem Pferdefutter Hippo, alten Kartoffeln, speziell der Blauen St.Galler und Braugerste beschäftigt.