

# GARÇON

AUSGABE NR. 37 | 2015 | 6 €  
ESSEN, TRINKEN & LEBENSART

Algen: ↓

Gemüse aus  
dem  
Meer



VOLT | ALPENSTUECK | CHOCOLAIN | WIENER WÜRSTCHEN | OLIVENBLÄTTERTEE

# BESINGERS



## BIO-ÖLE

DIE VIELFALT MACHT`S: IN DEUTSCHEN KÜCHEN  
HABEN PFLANZENÖLE KONJUNKTUR

VON JÖRG TEUSCHER





Dr. Frank Besinger presst sortenreine pflanzliche Öle und verkauft sie, doch die Berufsbezeichnungen Ölmüller und Ölhändler greifen dennoch zu kurz.

Die Feinkostmanufaktur, die der 49-Jährige gemeinsam mit seiner Frau in der Kreuzberger Bergmannstraße betreibt, entwickelte sich seit der Eröffnung im November 2014 zu einem Öl-Kompetenzzentrum in Berlin.

Dementsprechend ist es auch kein übertriebener Superlativ, Besinger als Ölpapst zu bezeichnen.

Der promovierte Maschinenbauingenieur wird diese Benennung nicht mögen, aber sowohl die Qualität seiner

kaltgepressten Bio-Öle als auch Besingers Kompetenz, wenn es um die Erklärung ihrer Anwendung in der Küche oder ihrer ernährungsphysiologischen Bedeutung geht, sprechen dafür.

Pflanzenöle, also Öle aus Samen, Nüssen, Fruchtfleisch, etwa der Olive oder Keimlingen sind, kalt gepresst, deshalb für die Ernährung so wichtig, weil sie essentielle Fettsäuren enthalten, die der menschliche Organismus nicht selbst produzieren kann – etwa die Linolsäure, eine mehrfach ungesättigte Fettsäure und die wichtigste Fettsäure in unserer Nahrung. Als Begleitstoff tritt das Vitamin E auf, des-

sen antioxidative Wirkung die Bildung von freien Radikalen verhindert.

„Außerdem kann der Körper auch die Vitamine A, D und K, weil sie fettlöslich sind, nur mit Hilfe von Fettsäuren verwerten“, so Besinger.

Seine Ölmanufaktur zählt zweifellos zu den besten kulinarischen Adressen in Berlin.

#### ÖLMÜHLE AN DER HAVEL



Bergmannstraße 104  
10961 Berlin-Kreuzberg  
Tel. 030 – 50 56 71 15  
[www.oelgenuss.de](http://www.oelgenuss.de)





Wie viele Öle braucht der Mensch? Und vor allem – welche? Generell erstmal, was er nicht braucht: raffinierte und desodorierte Billigöle aus industrieller Massenproduktion.

Wir plädieren also für Öle, die vor allem mit handwerklicher Sorgfalt hergestellt wurden. Und zweitens sagen wir: Je experimentierfreudiger der Koch, desto mehr Öle sollte er im Haus haben. Olivenöl? Auf jeden Fall, aber auch hier gilt: keins für 1,99.

Doch es muss nicht immer nur Olive sein. Auch Sonnenblumen- und Rapsöl gehören zu den Basisölen, wobei Letzteres in puncto Gesundheit dem Olivenöl absolut ebenbürtig ist.

Besingers natives Rapsöl aus ungeschälter Brandenburger Saat etwa ist kalt, das heißt, für Geschmack und Vitamine schonend gepresst und wirbt für sich mit dezent-delikater Frische und angenehm leichten Nusstönen.

Was den Griechen die Olive, war den Kelten der Leindotter. Über 4.000 Jahre reicht die Kulturgeschichte dieser Pflanze zurück. *Camelina sativa*, so ihr botanischer Name, stammt aus der Familie der Kreuzblütler und erlebt derzeit vor allem bei Bio-Bauern eine Anbaurenaissance.

Das Öl hat eine sattgelbe Farbe und punktet mit seinem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren. Es ist mit dem Leinöl weder verwandt noch verwägert – vor allem nicht, was Geruch und Geschmack betreffen. Im Gegensatz zur nussigen Note des Leinöls riecht Leindotteröl wie frisch gemähtes Gras und schmeckt delikats nach Erbsen und Kräutern.

Während es in Frankreich als Gourmetöl gilt, kommt es in deutschen Küchen nur langsam in Fahrt. Gut geeignet zum Braten von Fisch. Verfeinert Kartoffelsalate und Gemüsegerichte.

Viele Jahre mussten Feinschmecker auf Hanföl, gepresst aus den Samen der Hanfpflanze, den sogenannten Hanfnüssen, verzichten. Der Grund liegt auf der Hand.

Erst als es vor einigen Jahrzehnten gelang, THC-armen Hanf (Tetrahydrocannabinolgehalt unter 0,3 Prozent) zu kultivieren, änderte sich das – Hanföl machte schnell Furore und erlangte inzwischen eine Art Kult-Status.

Das aus ungeschälten Hanfnüssen kalt gepresste Öl hat als Markenzeichen seine grüne Farbe, den Duft einer Sommerwiese und kommt im Geschmack mit feinen Nusstönen daher.

Weil sein Rauchpunkt relativ gering ist – es sollte nicht über 180°C erhitzt werden – eignet es sich vor allem für die kalte Küche: zu Aufstrichen, Salaten und Speisen mit frischen Kräutern. Hervorragend auch zu allen Lammfleisch- und Spargelgerichten.



In der indischen Küche ist Senföl unverzichtbar – es verleiht etwa Curry- und Fischgerichten ihren typischen, pikant-scharfen Geschmack.

Hierzulande gilt es als Rarität unter den Speiseölen, obwohl es durch seinen hohen Rauchpunkt – es kann problemlos auf 190°C erhitzt werden – hervorragend zum Braten und Grillen geeignet ist. Dabei erhalten Fleisch oder Gemüse eine interessante Senfnote. Auch kalt angewendet, beschert seine feine exotische Aromatik besondere Geschmackserlebnisse, etwa bei der Zubereitung von winterlichen Salaten.

Besinger presst es aus heimischer gelber Senfsaat, die weniger Schärfe besitzt als ihre schwarze Schwester. Auch gesundheitlich hat Senföl einiges zu bieten – etwa 93 Prozent ungesättigte Fettsäuren sowie erhebliche Mengen an Mineralstoffen.

Die Gartenkresse (*Lepidium sativum*), das so urdeutsch klingende Kraut, stammt in Wirklichkeit aus Persien.

Seinen würzigen, leicht pfeffrigen, rettichähnlichen Geschmack verdankt es seinem Gehalt an Senfölglykosiden. Hinzu kommen erhebliche Mengen der Vitamine A und C, Calcium, Folsäure und Eisen, alles Inhaltsstoffe mit gesundheitsfördernder Wirkung, die natürlich – bei schonender Kaltpressung – auch im Öl der Kressesamen erhalten bleiben. Sie verleihen ihm eine pikant-scharfe Note, die sich dann auch auf die mit Kresseöl verfeinerten Gerichte überträgt: Nudeln, Salate, Suppen, Wok-Zubereitungen.

Da Kresseöl nur leicht erwärmt werden sollte, schmeckt man die Speisen erst damit ab, wenn sie fertig zubereitet sind. Dann zeigt dieser außergewöhnliche Star der kalten Küche am besten, was in ihm steckt.

Selten, seltener, am seltensten: Senf-, Kresse-, Drachenkopföl. Tatsächlich ist Frank Besinger der einzige Ölmüller hierzulande, der aus den Samen des Iberischen Drachenkopfes (*Lallemantia iberica*), der in Deutschland in Vergessenheit geriet, dieses Öl presst.

Möglich wurde das, weil Besinger einen Brandenburger Bauern überzeugen konnte, die Pflanze für ihn anzubauen.

In ihren Samen ist über 30 Prozent Öl enthalten, das wiederum zu fast 60 Prozent aus der ungesättigten Alpha-Linolensäure besteht. Es ist allerdings nicht nur die Seltenheit und sein ernährungsphysiologischer Wert, der es zu etwas Besonderem macht. Es punktet auch mit feinem Geschmack, einer unaufdringlich grasigen Note und hoher Stabilität. Salate und andere Gerichte der kalten Küche hebt das Öl auf kulinarisches Hochniveau.