Ein hochwertiges Öl bringt Geschmack und Genuss in die Speise

»Eine-Welt-Laden« Mariadorf

Öl ist nicht gleich Öl – das hat sich wohl schon herumgesprochen. Unser Körper braucht Fett, es ist ein lebenswichtiger Baustein für den Körper. Es liefert Energie, damit Gehirn und Muskeln ordentlich arbeiten können. Fett hilft dem Körper, Vitamine aufzunehmen und Hormone zu regulieren. Zudem unterstützt Fett das Immunsystem, weil die Zellen es für ihre Kommunikation untereinander brauchen. Eine gänzlich fettfreie Ernährung ist also alles andere als gesund.

Was macht nun ein gutes Öl aus? Die Omega-3-Fettsäuren sind recht bekannt, die Omega-6- und -9-Fettsäuren schon deutlich weniger. Das gemeine: dieses Trio ist unterschiedlich gesund. Omega-6-Fettsäuren braucht man auch, aber nur sehr wenig. Zuviel davon wird schnell ungesund. Dazu gehören Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeim- und Sojaöl. Diese sollten nur äußerst sparsam verwendet werden. Omega-3- und -9-Fettsäuren sind die rundum guten Fette – vorausgesetzt natürlich, man übertreibt es nicht mit dem Verzehr …

Viel Omega-3-Fettsäure ist in Rapsöl enthalten. Unser Rapsöl ist etwas ganz Besonderes: es hat es letztlich sogar bis ins Radio geschafft! Der bekannte WDR-2-Koch Helmut Gote hat es kürzlich besonders lobend erwähnt. Das Rapsöl vom Volksverein Mönchengladbach ist vielfach ausgezeichnet. Das Öl wurde 2007 durch die Zeitschrift „Der Feinschmecker" getestet und kam unter die zehn besten Rapsöle aus Deutschland und Österreich. Im September 2011 wurde es erneut im Feinschmecker in einem Bericht zu kleinen Rapsölmanufakturen empfehlend erwähnt. 2008 wurde das Rapsöl als bestes Rapsöl beim Test der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft mit der Auszeichnung in Gold prämiert. Seitdem wird das Öl regelmäßig einem Qualitätstest unterzogen und wird regelmäßig mit dem DLG-Siegel ausgezeichnet. Die wunderbare Qualität dieses Rapsöls eröffnet sich einem schon beim Öffnen der Flasche: der Duft ist unvergleichlich und lässt einem gleich das Wasser im Munde zusammenlaufen.

Volksverein Mönchengladbach?! Ist das in der dritten Welt?! Nein, natürlich nicht. Das Wesen des Fairen Handels ist die gerechte Entlohnung und die menschenwürdige Behandlung der Produzenten. Genau darum geht es auch beim Volksverein Mönchengladbach: Das Rapsöl wird unter fachlicher Anleitung im Rahmen des Angebotes zur »Bildung, Beschäftigung und Beratung von arbeitslosen Frauen und Männern« hergestellt. Das Rapsöl aus diesem sozialen Projekt mitten in Deutschland passt also sehr gut in die Philosophie unseres Eine-Welt-Ladens!

Der wichtigste Vertreter der Omega-9-Fettsäuren ist die Ölsäure. Von dieser einfach ungesättigten Fettsäure enthält Olivenöl etwa 75 Prozent. Einfach ungesättigte Fettsäuren sind wesentlich stabiler als mehrfach ungesättigte. Daher ist Olivenöl länger haltbar als z. B. Leinöl und darf auch erhitzt werden. Unser natives Olivenöl extra vergine kommt aus Chile von der Kooperative Idexport. Extra vergine ist die beste verfügbare Olivenöl-Qualität. Das Olivenöl schmeckt schön fruchtig und hat dabei keinen bitteren Nachgeschmack. Die Produzenten sind selbständige Bauern, die von Idexport bei der Vermarktung und dem Export unterstützt werden.

Die Öl-Familie in unserem Eine-Welt-Laden wird komplettiert durch Bio-Kokosöl aus Sri Lanka von der Kooperative MAL Organic. Sie entstand 1985 als Umwelt- und Sozialprojekt und arbeitet seit 30 Jahren wie ein Biohersteller, erhielt aber erst 1999 eine Zertifizierung. Heute bauen 56 Kleinbauernfamilien traditionell Kokosnüsse auf ihrem eigenen Land an und bewirtschaften dieses in Mischkultur. Dies bietet ganzjährige Erntemöglichkeiten, natürlichen Dünger und trägt zu einer erhöhten Bodenfruchtbarkeit bei. Die Übersäuerung der Böden – ein typisches Problem im Kokosanbau – wird so erfolgreich verhindert. Das native, kaltgepresste Kokosöl in bio-Qualität schmeckt mild, ist hoch erhitzbar und enthält seltene Fettsäuren. Zum Braten, Kochen, Backen und als Butterersatz ist es ideal!

Sie legen Wert auf gesunde Ernährung? Dann schauen Sie unbedingt bei Ihrem nächsten Einkauf in unserem Eine-Welt-Laden vorbei und holen Sie sich unsere besonders hochwertigen und schmackhaften Öle für Ihre gute Küche!

Eine-Welt-Laden Mariadorf
Marienstraße 21, Alsdorf-Mariadorf
zwischen Kirche und Schule
Tel.: 0 24 04 / 91 21 22

Kunsthandwerk
Schreibwaren
Süßigkeiten
Kaffee
Wein
Tee
...und vieles mehr!

Öffnungszeiten:
Dienstag: 15-18 Uhr
Donnerstag: 9-12 Uhr
Freitag: 15-18 Uhr
Samstag: 10-13 Uhr

fair handeln e.V.
weltladen@fairhandeln-ev.org • www.fairhandeln-ev.org

Seit über 20 Jahren
FACHBERATUNGEN FÜR DIE PRIVATE KUNDSCHAFT
VERMÖGEN BILDEN VORSORGEN FINANZIEREN

Gertrud Kutscher · Dipl.-Betriebswirtin ·Fachberaterin für Finanzdienstleistungen (IHK)
Zertifizierte Spezialistin für Ruhestandsplanung (FH)

Mehr als nur Finanzberatung:
Mit meiner modernen Ruhestandsplanung sichern Sie sich das gute Gefühl, dass alles gut geregelt ist. Atmen Sie auf und freuen Sie sich auf Ihren Ruhestand!

Gertrud Kutscher
St. Jöris-Straße 38 · Alsdorf
Telefon 02404 / 96 94 67
Telefax 02404 / 96 91 53
gertrud.kutscher@arcor.de