



Die Degustation von nicht haltbar gemachten Speiseölen aus Nüssen, Saaten und Fruchtkernen ist ein Geschmackserlebnis der besonderen Art.

Fotos: Inka Kleinke-Bialy

## Frische Speiseöle sind Gesundheitskünstler

Kneippverein lud Offenburger Ölmüller Walter Bitzer zu Vortrag samt Degustation ein

Von Inka Kleinke-Bialy

**Zell a. H. Zu Fortbildungszwecken verordnete sich der Zeller Kneippverein den Offenburger Ölmüller und Ölexperten Walter Bitzer. Der kämpft, mit aller Leidenschaft: gegen die industrialisierte Welt der Speiseöle.**

Dass der Mensch teils schon vor mehr als 20.000 Jahren den Ernährungswert von Pflanzenölen zu schätzen gewusst haben muss, davon zeugen archäologische Funde.

Über die Jahrtausende dann entwickelten Öle einen Stellenwert, der sich in Ritualen manifestierte. »Sie erhielten eine spirituelle Bedeutung, weil ursprüngliche Öle neben der nährenden auch immer heilende Wirkung haben«, fasst Ölmüller Bitzer bei seinem Vortrag im kleinen Saal des Kulturzentrums das religiös verankerte, volksmedizinische Wesen der Speiseöle zusammen.

Deren Geheimnis liegt in drei Kohlenwasserstoffketten, die »wie die Zinken einer Gabel« aufrecht stehen und an ein Glycerinmolekül gebunden sind. Diese sogenannten »mehrfach ungesättigten Fettsäuren« (muF) sind für den Menschen essentiell, weil lebensnotwendig. Denn der Körper kann sie nur zu einem geringen Teil selbst herstellen, muss sie weitestgehend über die Nahrung aufnehmen.

Unterschieden wird hierbei zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Eine Begrifflichkeit allerdings, die Walter Bitzer so gar nicht behagt, da sie von »den Marketingfuzzis« der Speiseölindustrie vereinnahmt worden sei. Und mit der steht der Experte dezidiert auf Kriegsfuß.

Unter anderem deshalb, weil selbst Bio-Hersteller ausnahmslos haltbar gemachte Öle auf den Markt bringen. Für diese Produkte aber mit Eigenschaften werben, mit denen einzig frische Speiseöle behaftet seien. »Haltbar gemachte Öle sind deformiert - bindungsgestört und leblos!«, wettet der Offenburger, »sie können nicht mehr oxidieren, damit sind sie meiner Meinung nach nicht mehr essentiell!«

Will heißen: bei den marktgängigen, haltbar gemachten Speiseölen haben Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse viel zu viel damit zu tun, die muF wieder in Funktion zu setzen, montiert Bitzer. »Die haben Ess- und Fressstörungen, die haben keine Motivation mehr, sich zu verbinden«, also zum Beispiel Sauerstoff im Blut zu binden oder Gifte zu sammeln. Haben somit ihren Wert für den menschlichen Organismus zu einem großen Teil verloren.«

So schimpft der 1947 Geborene, der vom 16. Lebensjahr an vier Jahrzehnte lang famili-



Bei ihrer kurzen Eröffnungsansprache im Namen des veranstaltenden Kneippvereins war der Vorsitzenden Marianne Burger die Freude auf das Bevorstehende anzusehen.

liär mit einer Ölmüllerei in Oberkirch verbandelt war. Ein leidenschaftlicher Kämpfer, der aufgrund einer unerkannten Schwerhörigkeit einst ohne jeglichen Abschluss ausgeschult worden war.

Dem es dennoch gelang, eine Lehre als Maschinen-schlosser zu absolvieren. Und der als studierter Diplom-Pädagoge schließlich neue Lernkonzepte für verhaltensauffällige und lernbehinderte Kinder entwickelte. Gleichzeitig sammelte er seit den 70er Jahren aktiv Wissen rund um die Gewinnung von Ölen. Um deren Inhaltsstoffe. Um deren Wirkung auf Zellen, Nerven und Hormone, auf Geist und Seele.

### Essentieller Lebensstoff

2006 schließlich war es soweit: Der heute 68-Jährige begann, sich ausschließlich seiner Passion des Ölmüllens zu widmen und eröffnete in Offenburg eine Mühle mit dem Namen »oleofactum«. Dass dieser Mann sich derart für frisch gepresste Öle einsetzt, für deren Ursprünglichkeit, das kommt nicht von ungefähr. »Gesundheit ist ein hohes Gut«, weiß er aus eigener Erfahrung, »und mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind nun mal ein Schlüssel fürs Leben.« Die »guten« muF jedenfalls.

Als Treibstoff für die Muskeln bezeichnet Walter Bitzer sie, und als die wichtigsten Hormonbildner. Sie binden den Sauerstoff aus der eingeatmeten Luft im Blut, steuern alle Organ- und Zellfunktionen, regulieren Wärmeempfinden und Wärmehaushalt. Wirken antibakteriell, antifungizid, zum Teil antiviral, und sie wirken antidepressiv.

Darüber hinaus wirken sie die »guten« muF - als Schlankmacher. Weil sie Kohlenhydrate sowie überschüssige und tierische Fette verbrennen. Die »schlechten« (weil haltbar gemachten) muF hingegen »kommen ins Depot, ins Unterhaut-Fettgewebe«, erklärt Walter Bitzer. Was einige im Geiste mit ihren Pfunden kämpfende Zu-

hörer hörbar aufstöhnen lässt.

Aber Ölmüller Bitzer hat noch einige weitere Argumente gegen industrielle Speiseöle im Gepäck. Eines davon trägt den Namen »Phospholipide«. Als Geschmacksträger geben sie einem Öl einerseits seine Identität. Als Lezithine andererseits »sind sie für alle neuronalen Vorgänge von essentieller Bedeutung.«

### Gefährliche Verwandlung

Doch eben diese Phospholipide werden bei der industriellen Refinement aus-gewaschen. Werden bei 400 bis 600 Grad Celsius zu Emulgatoren umgeschmolzen, zu gehärteten Fetten also. Und die stehen im Verdacht, Zivilisationskrankheiten wie Rheuma und Herz-Kreislauferkrankungen auszulösen.

Und: Vier Fünftel der Krebserkrankungen seien Entgleisungen des Fettstoffwechsels, mahnt Bitzer, da bei Metastasen in 80 Prozent der Fälle ein Klümpchen gehärtetes Fett zu finden sei. Eingesetzt werden die Emulgatoren dennoch vielfältig, beispielsweise auch und gerade in der Lebensmittelindustrie.

Auf der anderen Seite diskutieren Fettsäuren das Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom bei Kindern und Jugendlichen, aber auch Demenz-, Alzheimer und Parkinsonerkrankungen in-zwischen »als Mangelernährung unter anderem von Phospholipiden.«

So weit alles für den Verstand. Und dann treten die Kneippiener und ihre Gäste zur Degustation der frischen Öle an. Lassen das Öl über die Zunge rollen, im Mund nach links und rechts wandern - »und denkt daran, die Zunge zwischendurch gut zu lüften!«, erinnert der Ölmüller.

### Ein Fest der Sinne

Kein einziges der Gesichter bleibt unbeeindruckt von den

Geschmackserlebnissen, die Bio-Frisch-Öle aus zum Beispiel Aprikosenmandel, Sesam, Sonnenblume, Mohn, Haselnuss, Lein und Kürbiskern bieten.

Wobei sämtliche der schimmernden Köstlichkeiten mit ganz besonderen Eigenschaften aufwarten. So wie das Mohnöl, das gegen das Stresshormon Cortisol wirkt und daher »Schreibabys und renitenten Alten helfe«, erklärt der »oleofactum«-Mann. Das stark chlorophyllhaltige Kürbiskernöl wiederum wirkt bindegewebsstärkend.

»Und frisches Sonnenblumenöl eignet sich besonders gut für die Öl-Zieh-Kur nach Dr. Karach«, sagt Walter Bitzer. Diese intensiven Mundspülungen sind vielfach heilend, denn die Phenole im Öl binden unter anderem Schwermetalle.

Zwar werde neuerdings vor dem Gebrauch von Sonnenblumenöl gewarnt, aufgrund des mit 58 Prozent hohen Anteils an Omega-6-Fettsäuren. »Aber das ist völliger Unsinn«, betont der Fachmann. Mit einem diesbezüglich 76-prozentigen Anteil sehr wohl für den menschlichen Stoffwechsel gefährlich sei hingegen das noch vor wenigen Jahren kräftigst beworbene Distelöl. »DA rebelliert die Leber«, warnt Bitzer vor der noch immer nicht aus allen Regalen genommenen Fettbombe.

Die in seiner Mühle bei möglichst niedrigen Temperaturen schonend »kalt« gepressten Nuss-, Saat- und Fruchtkernöle lassen sich für vielerlei Speisen verwenden - selbst für Desserts, wie zum Beispiel das Haselnussöl. Das ist im Übrigen nicht allergen, denn es enthält keine Eiweiße.

### Zum Braten: Kokosöl

Für etwas aber sind die hochwertigen, innerhalb von vier Wochen zu verbrauchenden und keinesfalls im Kühlschrank zu lagernden Speise-Frischöle schlichtweg zu schade: zum Braten. Für fett-aufsaugendes Bratgut wie Bratkartoffeln oder panierte Schnitzel empfiehlt der Ölexperte daher das hoch gesunde Kokosöl mit seiner Laurinsäure, »das ist eine ganz wunderbare gesättigte Fettsäure«. Die verwandelt sich in der Pfanne nicht zu jenen hoch gesundheitsschädlichen Transfettsäuren, wie es andere - auch Olivenöle - bei hohen Temperaturen tun.

Für alles pur Gebratene hingegen reiche das billigste Speiseöl aus dem Supermarkt, meint Walter Bitzer. »Denn alles, was Sie einfach so in die Pfanne hauen, geht sowieso kaputt.«



Walter Bitzers augenscheinliche Leidenschaft für die Ölmüllerei machte den Vortrags- und Degustationsabend zu einer ebenso lebhaften wie informativen Veranstaltung.



Beim Ausschmecken der Öle: gespannte Konzentration auf beiden Seiten.



Vielfach in Anspruch nahm das Publikum im kleinen Saal des Kulturzentrums die Möglichkeit, sich mit Bio-Speise-Frischölen aus der Offenburger Ölmüllerei zu versorgen.

## Einladung zum Familienstesdienst

**Zell a. H.** Am Sonntag, 31. Januar 2016, findet um 10.30 Uhr in der Pfarrkirche ein närrischer Familien-Gottesdienst statt. Alle Kinder mit ihren Familien sind recht herzlich eingeladen daran teilzunehmen. Alle Gottesdienstbesucher dürfen verkleidet kommen. Auf einen guten Besuch freut sich die närrische Vorbereitungsgruppe.

## KLFB: Kleine Auszeit »Beziehungsweise«

**Freiburg.** Vom 26. bis 28. Februar 2016 findet im Bildungshaus Kloster St. Ulrich (Bollschweil) die kleine Auszeit »Beziehungsweise« statt. Die Teilnehmer haben viele Gelegenheiten, um miteinander in Beziehung zu treten - auch zu sich selbst. In dieser Kleinen Auszeit wollen wir einen Blick auf frühere Beziehungen werfen, denn sie haben Spuren hinterlassen. Die Beziehungen um uns, zu uns und zur göttlichen Kraft wollen wir neu füllen. Kreativität, Musik und die Natur geben uns den Rahmen, dabei stellen wir die Lebensfreude in den Mittelpunkt. Referentinnen: Rita Zimmermeyer (Heilpädagogin und Familientherapeutin), Elke Heizmann (Vorstand der KLFB). Informationen und Anmeldung bei: Kath. Landfrauenbewegung, Okenstraße 15, 79108 Freiburg, Tel.-Nr. 0761/5144-243, E-Mail: info@kath-landfrauen.de.

## Gesangverein Frohsinn: Generalversammlung am 25. Februar

**Zell a. H.** Der Gesangverein Frohsinn 1838 Zell a. H. lädt zu seiner Generalversammlung am Donnerstag, 25. Februar 2016, um 20 Uhr im Gasthof »Kleebad« ein. Auf der Tagesordnung stehen neben den üblichen Punkten der Tätigkeitsbericht, Neuwahlen, Termine 2016 sowie Ehrungen an. Zu der Versammlung sind alle Ehrenmitglieder, aktive und passive Mitglieder herzlich eingeladen. Wünsche und Anträge sind bis 18.02.2016, 18 Uhr, schriftlich zu richten an: Falk Polap, Unter den Eichen 2b, 77736 Zell a. H.

## Wallfahrtskirche »Maria zu den Ketten«: Großer Wallfahrtstag an Mariä Lichtmess

**Zell a. H. (sp.)** Das Fest der Darstellung des Herrn (Mariä Lichtmess), am Dienstag, dem 2. Februar 2016, wird in der Wallfahrtskirche »Maria zu den Ketten« als großer Wallfahrtstag begangen. Eucharistiefiern mit Predigt und Kerzenweihe sind um 7.30 Uhr, 9.30 Uhr (Hochamt). Es ist keine Abendmesse. 14.30 Uhr wird der Rosenkranz in den Anliegen der Wallfahrer gebetet, um 15.00 Uhr ist Andacht mit Predigt, anschließend Blasiussegen. Beichtgelegenheit ist von 7.00 bis 11.00 Uhr vor und nach den Gottesdiensten. Die Kapuziner laden recht herzlich zur Mitfeier ein.