



DIE ZEITUNG FÜR DEN KLEINEN H DEN GROSSEN GOURMET

Das unsichtbare Öl

In den Regalen der Märkte und Bioläden stehen Sonnenblumenöl, Olivenöl, Maiskeimöl, Leinöl und noch viele andere. Doch das weltweit am häufigsten hergestellte Öl steht nicht dort. Palmöl ist in der Welt mit einem Anteil von über 30 Prozent unter allen Pflanzenölen das am meisten verkaufte. Vor allem in Asien wird mit Palmöl gebraten und frittiert.

Aber auch Deutschland importiert immer mehr Palm- und Palmkernöl. Im Jahr 2015 waren es fast zwei Millionen Tonnen. Nach Rapsöl steht es auf Platz 2 der in Deutschland verbrauchten Öle. Es ist unsichtbar in vielen Produkten enthalten. Laut Greenpeace steckt es in jedem zweiten Produkt eines durchschnittlichen Supermarkts. Aber auch Kosmetika und Biosprit enthalten Palmöl.

Das billige Öl der Ölpalme

Nicht nur die Lebensmittelindustrie ist vom Palmöl begeistert. Deshalb setzt sie immer mehr davon ein. Grund dafür ist vor allem, dass Palmöl billig ist. Auf einem Hektar Land lässt sich aus den Palmen dreimal mehr Öl herstellen als aus Raps und sogar sechsmal mehr als aus Soja. Im Vergleich zu einer Kokospalme wächst ein Ölbaum schnell heran, bis das erste Mal Früchte geerntet werden können. Und Hersteller von Lebensmitteln greifen gern zum Palmöl, weil sein Schmelzpunkt über 27 Grad liegt. Deshalb ist es bei Zimmertemperatur fest. Manche sagen deshalb Palmfett. Bei Körpertemperatur fängt es an zu schmelzen. Das sorgt bei Schokolade oder Glasuren für einen angenehmen schmelzenden Effekt.

Das „schmutzige“ Öl

Palmöl ist in den letzten Jahrzehnen von einem Nischenprodukt zu einem Milliardengeschäft geworden. Und wo viel Geld im Spiel ist, da lassen Probleme nicht auf sich warten. So



Pic of Palm Oil Fruit by Neil Palmer (CIAT). Oil palm growing in Guarayos, Santa Cruz, Bolivia



ist es auch beim Palmöl. In den tropischen Ländern, wo die Palme angebaut wird, leben schon längst keine Kleinbauern mehr von den Erträgen. Es sind wenige große Produzenten, die tausende von Hektar mit dem Ölbaum bepflanzen. Für die in Indonesien lebenden Menschen bleibt oft genug nur die Möglichkeit, als Tagelöhner für wenig Geld auf den gigantischen Plantagen anzuheuern. Zudem werden die zusätzlichen Flächen, die für die Monokulturen geschaffen werden, meist durch Abholzung des Regenwaldes gewonnen. Umweltschutzorganisationen sprechen deshalb vom „schmutzigen“ Öl.

Auf's Kleingedruckte achten

Immerhin, seit Dezember 2014 muss in Europa die Verwendung von Palm- und Palmkernöl in Lebensmitteln angegeben werden. Der Inhaltsstoff darf sich nicht mehr hinter dem allgemeinen Begriff Pflanzenöl verstecken.

Alternativen

Verbraucher, die eine Ausbeutung von Mensch und Natur nicht mit dem Kauf von Palmöl-Produkten unterstützen wollen, haben es schwer. Als Minimum kann auf das Siegel RSPO geachtet werden. Es garantiert wenigstens Minimalstandards. Echte grüne Siegel, die „gutes“ Palmöl versprechen, gibt es nicht. Immerhin bietet zum Beispiel die Handelsorganisation GEPA bereits seit 2012 Produkte an, die mit nachhaltigem Palmöl hergestellt wurden. GEPA bezieht es aus einer kleinen Kooperative in Asoum im afrikanischen Ghana.

Von der Regenwaldzerstörung in Südostasien (allein in Indonesien wurde in den letzten 20 Jahren Regenwaldfläche in der Größe Deutschlands vernichtet) bis hin zu gesundheitlichen Bedenken (von Gesundheitsbehörden als krebserregend eingestuft) gibt es viele gute Gründe, auf Palmöl zu verzichten.

Wo ist Palmöl drin?

Palmöl muss bei Kosmetikprodukten nicht ausdrücklich deklariert werden. Und so gibt es an die 100 „Tarnnamen“ für Palmöl. Mit Hilfe einer App lässt es sich aber aufspüren. Das Verbraucherportal Codecheck.Info wird vom Verein Codecheck betrieben und von mehreren Umwelt- und Verbraucherschutzverbänden unterstützt. Der Verein stellt eine kostenlose App bereit, mit der Produkte auf ihre Umweltverträglichkeit geprüft werden können.



Schokoaufstrich ohne Palmöl

Ist die beliebte Nuss-Nugat-Creme mehr als brauner Zucker? Zumindest ohne Palmöl ist dieser Aufstrich aus eigener Herstellung:

- 400 Gramm Haselnüsse
- 7 Esslöffel Kokosöl
- 5 Esslöffel Kakaopulver
- (idealerweise Fair Trade)
- Mark einer Vanilleschote
- 8 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Prise Salz

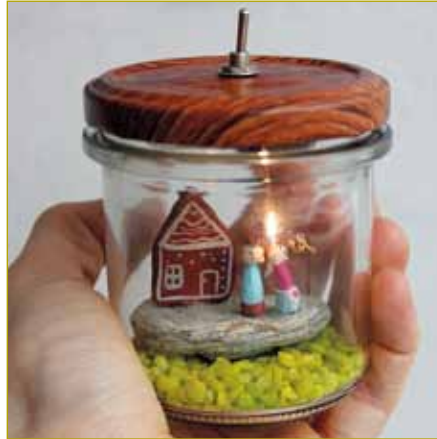
Backofen auf 170 Grad vorheizen. Haselnüsse auf einem Blech für rund 10 Minuten rösten, bis die Haut teilweise ablösbar ist. Dann die Nüsse in einem starken Mixer mahlen oder mörsern, bis eine cremige Paste übrig bleibt. Die Haselnusspaste nun mit allen anderen Zutaten mischen bis eine gut streichbare Creme entsteht.

Wussten Sie schon:

Don't Palm Us Off heißt in Australien eine Kampagne, die ALDI auffordert, in Zukunft auf Palmöl zu verzichten.

Schöne Dinge von Gourmello

Neue Designs für die Lämpchen: Ein tolles Geschenk zum Geburtstag, für die Einschulung, Abschied, „Gute Besserung!“ oder als ein „Hab dich lieb! - Souvenir.“ Besucht uns unter: facebook.com/schoenedingevongourmello/ instagram.com/schoene_dinge_von_gourmello/



Gesunde Ernährung zum Anfassen

In unserer Leckerwissen Küche bleibt es spannend – unser Motto lautet: „Lernen mit allen Sinnen“

Freie Plätze für Workshops für Kita und Schule gibt es wieder ab September. Termine und Themen gern per Mail abfragen oder wünschen. TN Beitrag: 4,50 € pro Kind.

Info und Anmeldung:
leckerwissen@gourmello.de
<https://www.facebook.com/leckerwissen/>



Mehr zum Thema Palmöl:

www.change.org/p/wir-fordern-wo-palmol-drin-ist-muss-palmol-draufstehen-auch-bei-kosmetik

Als Suchbegriff Palmöl eingeben
<https://netzfrauen.org/kategorie/natur-umwelt/palmoel/>

Schöne und entspannte Ferien:
Ihr Gourmello Team