

# Palmöl

**HEIDI ROHDE GERMANN**

Als ich kürzlich eine TV-Sendung über Orang-Utans sah, realisierte ich erst, wie ubiquitär Palmöl verwendet wird. Das aus den Früchten der Ölpalme gewonnene Öl ist das wichtigste Pflanzenöl der Welt und in sehr vielen Produkten enthalten. Neben seiner Verwendung in vielen Esswaren, Kosmetika und Waschmitteln wird es sogar in Biokraftstoff eingesetzt. Die ursprünglich aus Afrika stammende Ölpalme ist heute vor allem auch in Malaysia, Indonesien und Südamerika verbreitet.

Die Gewinnung von Palmöl ist sehr umstritten, da die Plantagen der Ölpalme in Gebieten des tropischen Regenwaldes angelegt sind und somit nicht nur der Regenwald, sondern auch der Lebensraum von Tieren wie zum Beispiel der Orang-Utans in Borneo und Sumatra dezimiert wird.

Mit einer Weltproduktion von über 50 Millionen Tonnen übertrifft Palmöl das Sojaöl. Etwa 75 Prozent davon finden in der Nahrungsmittelindustrie Verwendung, rund 20 Prozent in Seifen, Kosmetika, Kerzen, Farben und Reinigungsmitteln und schliesslich 5 Prozent als Biokraftstoff. Palmöl ist ein Pflanzenöl. Seine Anteile an gesättigten und ungesättigten Fettsäuren sind mit je rund 46 Prozent etwa identisch, der Prozentsatz mehrfach ungesät-



Bild: brot-fuer-die-welt.de

tigter Fettsäuren mit rund 8 Prozent relativ niedrig. Zur Gewinnung des Palmöls wird das Fruchtfleisch der Palmfrüchte nach Sterilisation gepresst. Das gewonnene Rohöl ist orangerot aufgrund seines ausserordentlich hohen Karotingehalts, der 10- bis 15-mal höher ist als jener von Karotten. Auch sein Gehalt an Vitamin E ist bemerkenswert. Überdies soll Palmöl etliche Antioxidanzien enthalten. Palmöl wird unter verschiedenen Bezeichnungen deklariert: als pflanzliches Öl oder vegetables Fett in Nahrungsmitteln. Zahlreiche in Kosmetika enthaltene Stoffe sind Palmölderivate, ihre Bezeichnung lässt oft gar nicht an Palmöl denken. Dazu möchte ich auf die Internetseite [www.rettetorangutans.de](http://www.rettetorangutans.de) verweisen.

Bei einem Schmelzpunkt zwischen 27 und 45° C hat Palmöl eine halb feste Konsistenz und muss somit nicht hydriert werden, um eine längere Haltbarkeit zu erzielen. Vor allem in Asien und Afrika wird Palmöl auch zum Kochen und Backen eingesetzt. Da der Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren gering ist,

entstehen beim Erhitzen kaum Transfettsäuren. Durch seinen hohen Gehalt an Karotin, Vitamin E und Antioxidanzien wird seine Beliebtheit auch in den europäischen Küchen zunehmen. Reines Palmöl kann man in Bioläden, Reformhäusern oder via Internet erhalten. Neben Kochen und Frittieren eignet es sich auch für das Kochen im Wok.

Neben Palmöl wird aus den getrockneten, gemahlten Kernen der Palmfrucht auch Palmkernöl gewonnen. Seine Zusammensetzung unterscheidet sich wesentlich vom Palmöl. Es enthält rund 83 Prozent gesättigte Fettsäuren, 15 Prozent ungesättigte Fettsäuren und nur zirka 2 Prozent mehrfach ungesättigte Fettsäuren; mit 23 bis 30 °C liegt sein Schmelzbereich niedriger als der des Palmöls. Es schmilzt daher relativ rasch, was zum Beispiel bei Schokoladefüllungen, die kühl-schmelzend sein sollen, genutzt wird. Als Bestandteil von Margarine verleiht es dieser den butterähnlichen Geschmack. Die Produktion von Palmkernöl beträgt etwa einen Zehntel der Palmölproduktion.