

# Lebensmittel

## Perilla-Öl

### Allgemeines

Neben dem Leinsamenöl zeichnet sich vor allem das Samenöl der asiatischen Perilla-Pflanze durch einen besonders hohen Gehalt an der pflanzlichen Omega-3-Fettsäure aus. Dieser beträgt ca. 50% beim traditionell hergestellten Leinsamenöl und über 60% beim Perilla-Öl.

Die in der Küche hauptsächlich verwendeten Speiseöle, wie Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl und Olivenöl, enthalten zwar viel Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure) und Omega-9-Fettsäuren (Ölsäure), aber so gut wie keine Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure).

Perilla-Öl ist also das pflanzliche Öl mit dem höchsten natürlichen Gehalt an Alpha-Linolensäure und einem besonders günstigen, ganz natürlichen Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren.



### Alpha-Linolensäure aus Perilla-Öl

Das Öl aus der Perilla-Pflanze ist besonders reich an wertvoller Alpha-Linolensäure. Bereits seit langem weiß man, dass Alpha-Linolensäure für unsere Gesundheit wichtig ist. Alpha-Linolensäure ist eine essenzielle, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure.

### Die Perilla-Pflanze

Die Perilla (*Perilla frutescens*), auch Chinesische Melisse oder Wilder Sesam genannt, ist in Ost- und Südostasien heimisch und gehört zur Familie der Lippenblütengewächse, genau wie Minze oder Basilikum. Geruch und Geschmack der Pflanze sind aromatisch, doch schwer zu beschreiben. Das Aroma erinnert entfernt an Zimt, Anis oder Süssholz, der Geschmack hat eine deutlich herbe Note.



In Asien kennt man zwei Sorten: Die eine hat krause Blätter, die je nach Sorte rot oder grün gefärbt sind. Die rotblättrige Sorte findet vor allem als Küchenkraut Verwendung, wobei nur die frischen Blätter verwendet werden. Die grünblättrige Sorte wird wegen ihrer Samen geschätzt, aus denen das Omega-3-reiche Perilla-Öl gewonnen wird.

