

Kleine Ölpflanzenübersicht (I. Sander)

Nachtkerze – *Oenothera biennis* L.

Der Anbau der aus Nordamerika stammenden Wildpflanze ist eine kleine Herausforderung und sehr aufwendig.

Der Nachtkerzenanbau findet ein- oder zweijährig statt. Die Blüte erstreckt sich über mehrere Wochen ab Juni / Juli. Die Blüten öffnen sich am Abend, und sind am nächsten Tag meist zur Mittagszeit abgeblüht. Die leuchtend gelben Felder verbreiten einen angenehmen Duft.

Ölgehalt	ca. 22-25 %
Palmitinsäure	ca. 6 - 8 %
Stearinsäure	1 - 2 %
Ölsäure	ca. 7 - 12 %
Linolsäure	ca. 60 - 75 %
Gamma – Linolensäure	7 - 12 %

Das fette Öl der Samen enthält einen hohen Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren. Vor allem sein Anteil von ca. 10% Gamma - Linolensäure, die bei der Behandlung von z.B. Neurodermitis eine Rolle spielt, macht es sehr wertvoll.

Verwendung finden aber auch Blätter, Blüten und Wurzeln (Rapontika).

Verwendung: Wertvolle Nahrungsergänzung. Meist als Zusatz in der Kosmetik für Cremes, Pflegeöle u.a. Wird zur Nahrungsergänzung in Nachtkerzenölkapseln angeboten. In der Heilbehandlung u.a. gegen Neurodermitis (Atopisches Exem), zur Regulierung des Feuchtigkeitshaushaltes der Haut sowie als Massageöl.

Mohn – *Papaver somniferum* L.

Mohn ist eine der ältesten Nutzpflanzen überhaupt. Früher fast ausschließlich zur Ölgewinnung angebaut, werden Mohnsamen heute vor allem als Backwarenzusatz verwendet. Zur Zeit gibt es in Deutschland nur zwei zugelassene Mohnsorten. Sommer- und Wintermohn. Der Anbau muss beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) -Bundesopiumstelle-, selbst für den privaten Anbau und Gebrauch, beantragt werden und wird von dieser auch überwacht.

Ölgehalt	ca. 40 - 50 %
Palmitinsäure	ca. 10 - 12 %
Stearinsäure	< 1 %
Ölsäure	ca. 10 - 20 %
Linolsäure	ca. 60 - 75 %
Alpha - Linolensäure	< 1 %

Das Öl des Mohns zeichnet sich durch seinen hohen Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren aus.

Verwendung: Wertvolles Speiseöl, zu kräftigen Mischsalaten, Schaf- und Ziegenkäse. Durch seinen milden Geschmack kann man es auch bei Süßwaren einsetzen. Da Mohnöl zu den trocknenden Ölen gehört, wird es auch zur Herstellung von hochwertigen Künstlerölfarben verwendet.

Saflor (Färberdistel) - *Carthamus tinctorius* L.

Saflor (*Carthamus tinctorius*), auch Färberdistel oder falscher Safran genannt, ist eine alte Öl- und Färberpflanze, deren Verwendungsmöglichkeiten sehr vielfältig sind. Aus der Pflanze selbst können verschiedene Farbstoffe gewonnen werden. Das Saflor-Rot, das nur unter sehr hohem Aufwand aus den Blüten gewonnen werden kann, sowie das Saflor-Gelb, das in der ganzen Pflanze enthalten ist. Der Farbstoff kann z.B. zum Färben von Textilien oder Lebensmitteln verwendet werden. Die Farbstoffe des Saflors sind allerdings von geringer Stabilität. Problematisch im Anbau sind die ungleichmäßige Abreife, sowie die Empfindlichkeit gegenüber Köpfchenfäule. Lange Regenperioden während der Blüte und Reife können zum Totalausfall führen.

Ölgehalt	ca. 25 %
Palmitinsäure	ca. 2 - 6 %
Stearinsäure	ca. 1 - 4 %
Arachinsäure	ca. 0,5 %
Ölsäure	ca. 14 - 24 %
Linolsäure	ca. 63 - 79 %
Alpha - Linolensäure	< 5 %

Aus den Samen kann ein hochwertiges Speiseöl (Distelöl) gewonnen werden. Es ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren vor allem Linolsäure. Das Distelöl ist von neutraler Farbe, und hervorragend für die Salatzubereitung geeignet.

Safloröl ist auch für den biologischen Holzschutz und Pflege geeignet.

Verwendung: Vorzügliches Speiseöl. Grundstoff für Kosmetika und zur Margarineherstellung. Holzschutz.

Ringelblume – *Calendula officinalis* L.

Die Ringelblume ist eine alte Zier- und Heilpflanze und gehört zu den Korbblütengewächsen. Sie gedeiht auf praktisch fast allen Böden, wird bis ca. 50 cm hoch, und fehlt wohl in keinem Garten. Verwendung finden bei der Ringelblume die Blüten und Samen.

Die Blüten werden gepflückt und getrocknet bzw. frisch verarbeitet. Ringelblumenblüten eignen sich zur Herstellung von Tee und Auszugsölen.

Ölgehalt	ca. 15-20 %
Calendulasäure	ca. 50 - 55 %
Palmitinsäure	ca. 3 - 4 %
Stearinsäure	ca. 2 - 3 %
Ölsäure	ca. 6 - 10 %
Alpha - Linolensäure	ca. 28 - 30 %
Gamma - Linolensäure	ca. 2 - 3 %

Das fette Öl der Samen wird vor allem wegen des Anteils von ca. 50 - 55 % Calendulasäure (C 18:3) gewonnen. Calendulasäure findet vor allem in der Pharmazie, sowie zur Herstellung wasserabweisender Anstriche Verwendung.