

Jetzt also Sonnenblumenöl. Why?

Meine Freundin war gestern bei Edeka. Ihr Sohn hat morgen Geburtstag. Leider gab es kein Weizenmehl mehr. Keine einzige Packung. Jetzt gibt es morgen eine Dr. Oetker Backmischung für das Geburtstagskind. Mehl, Nudeln, Hefe. Alles weg. Als hätten wir die Uhren zurückgedreht. Ich war gestern auch im Supermarkt. Im Klopapier-Regal lagen noch drei Packungen á sechs Rollen. Immerhin. Aber dafür gähnende Leere im Öl-Regal. Sonnenblumenöl? Ausverkauft. Rapsöl? Ausverkauft. An der Kasse habe ich mich mit der lieben Verkäuferin kurz darüber unterhalten. Ihr müsst wissen, ich wohne in einem Dorf. Hier kennt nicht nur jeder jeden, hier gibt es auch jede Menge Landwirtschaft.

„Die ganzen Bauern waren hier und haben das Öl literweise aus dem Laden getragen.“ Aha. *„Die schütten das in ihre alten Diesel-Trecker.“* Aha. Derzeitiger Preis für ein Liter Diesel an der Tankstelle: 2,296 Euro. (!) Im Supermarkt dagegen gibt es einen Liter Sonnenblumenöl bereits für 1,79 Euro. Wenn das Öl nicht ausverkauft wäre.

Problem: die wichtigsten Exportländer für Sonnenblumenöl sind die Ukraine und Russland. Und auch wenn es bei uns das ein oder andere schöne Sonnenblumenfeld gibt, deckt Deutschland seinen Bedarf an dem Öl zu mehr als 90 Prozent über Importe. An den Lieferprobleme wird sich vermutlich so schnell nicht viel ändern. Und der Engpass ist nicht nur für uns im Supermarkt ein Problem. Sonnenblumenöl ist weitaus mehr als kochen, braten, frittieren, backen oder eben tanken.

Sonnenblumenöl findet Ihr auch in vielen veganen Produkten wie zum Beispiel in Hafermilch oder Margarine. Aber auch in Thunfischdosen, Mayonnaise, Babynahrung, Tiefkühlpommes und Fertiggerichten. Das Öl wird aber auch in der Pharmazie und

für Medizinprodukte verwendet und kommt ebenfalls in Lacken und Künstlerfarben vor.

Jetzt die gute Nachricht: Es ist gar nicht so schlimm mal eine Zeit auf Sonnenblumenöl in der Küche zu verzichten. Denn, laut Ernährungswissenschaftlern gibt es wesentlich gesündere Öle als das der Sonnenblume. Olivenöl zum Beispiel, aber auch Leinöl. Wahrscheinlich ist es nur eine Frage der Zeit, bis auch jene Regale leer sind.