

Infos zu Pflanzlichen Ölsorten, Teil 1

Kategorien: Grundlagen, Informationen

Zutaten für: 1 Rezept

Sonnenblumenoel
Disteloel
Erdnussoel
Olivenoel
Sojaoel

Anleitung:

1. Sonnenblumenoel: Pflanzliches Speiseoel, das durch Auspressen und Extrahieren der rund 40% Fett enthaltenden Sonnenblumenkerne gewonnen wird. Sonnenblumenoel ist hellgelb von mildem Geschmack und weist 1 Hohen Anteil an mehrfach ungesaettigten Fettsaeuren auf (etwa 63 % Linolsaeure). Er ist reich an Vitamin E und ist besonders fuer Die kalte Kueche, aber auch zum Kochen und Duensten geeignet. Sonnenblumenoel wird auch zu Margarine verarbeitet.

2. Disteloel (Safloroel): Pflanzliches Speiseoel, gewonnen aus den Samen der als Oelpflanze angebauten Faerberdistel (meist kaltgepresst und Anschliessend raffiniert). Leicht und blumig, geschmacklich dem Sonnenblumenoel aehnlich und wie dieses verwendet. Disteloel zeichnet sich durch den sehr hohen Gehalt an mehrfach ungesaettigten Fettsaeuren aus und enthaelt etwa 75% Linolsaeure (die selber das wichtige Vitamin F darstellt). Disteloel wird vorwiegend fuer die kalte Kueche sowie fuer die Herstellung von diaetetischer Margarine verwendet.

3. Sojaoel: Pflanzliches Speiseoel, das durch Extrahieren zerkleinerter Sojabohnen und eine anschliessende Raffination gewonnen wird. Das Ergebnis ist ein hellgelbes Oel mit angenehmem, mildem Geschmack und hohem Gehalt an mehrfach ungesaettigten Fettsaeuren (ca. 62% Linolsaeure). Sojaoel wird bei uns vorwiegend in Mischungen (Salatoel) und als Rohstoff fuer Margarine und Speisefett verwendet und ist weltweit das wichtigste Pflanzenoel: frueher wurde Sojaoel schlicht als 'Speiseoel', 'Delikatessoel' oder 'Pflanzenoel' gehandelt oder anderen teuren Oelen zum Strecken beigemischt.

4. Erdnussoel: Pflanzliches Speiseoel, gewonnen durch Auspressen oder Extrahieren der geschaelten, fettreichen Erdnusskerne, mit anschliessender Raffination. Das Endprodukt ist ein hellgelbes, weitgehend geruch- und geschmackloses Oel mit mittlerem Gehalt an essentiellen Fettsaeuren. Enthaelte Vitamin A und E. Dank sehr guter Haltbarkeit ist es fuer die Vorratshaltung bestens geeignet und fuer alle Bereiche der kalten und warmen Kueche verwendbar. Ideal zum Fritieren. Das gehaertete Erdnussoel (Erdnussfett) wird zur Produktion von Margarine, Back- und Bratfetten eingesetzt.

5. Olivenoel: Pflanzliches Speiseoel, das durch Auspressen der reifen, 15-25 % Oel enthaltenden Oliven gewonnen wird. Je nach Verfahren und Qualitaet der Oliven erhaelt man: A) geschmacklich einwandfreies Oel mit weniger als 1 % freien Fettsaeuren, welches unter der Bezeichnung kaltgepresst (extra vierge) verkauft werden darf B) Oel mit hoeherem Saeuregehalt und geschmacklichen Maengel wird raffiniert, mit kaltgepresstem Oel gemischt und als 'Olivenoel' angeboten. Die Farbe ist etwas heller und der Geschmack milder. Olivenoel weist mittlere bis tiefe Gehalte an essentiellen Fettsaeuren auf und ist bis zu einem Jahr lagerfaehig. Er wird fuer

Infos zu Pflanzlichen Ölsorten, Teil 1

(Fortsetzung)

Salate und italienische Spezialitäten, aber auch zum Kochen und Braten verwendet.