

# „Einkauf von pflanzlichen Ölen

## Ihr Juni-Tipp

**Unabhängige Ernährungsberatung**  
durch **Dipl. Oecotrophologin (FH) Sonja Kempf**  
Mitglied im Verband der Oecotrophologen (VDOe)

[www.esswell.de](http://www.esswell.de)

# Einkauf von pflanzlichen Ölen

- Ich erlebe in meiner täglichen Beratungspraxis immer wieder Unsicherheiten beim Kauf von pflanzlichen Ölen & greife gerne das Thema für den aktuellen Tipp auf

# Einkauf von pflanzlichen Ölen

- Begrifflichkeiten:
  - Kaltgepresste ergo native Öle
    - Werden nur durch pressen der Ölfrüchte und saaten gewonnen
    - Fruchtfleisch oder Samen sind noch enthalten
    - Der Geschmack ist ursprünglich
    - Positive Effekte auf die Gesundheit werden möglich durch die sekundären Pflanzensubstanzen
    - Langes & starkes Erhitzen ist nicht möglich

# Einkauf von pflanzlichen Ölen

- Begrifflichkeiten:
  - Raffinierte Öle
    - Wird chemisch & physikalisch gereinigt
    - Von Gerüchen befreit
    - Sie sind insgesamt neutraler, heller & klarer als native Öle
    - Vorteil sie dürfen bis 180 Grad erhitzt werden
    -

# Einkauf von pflanzlichen Ölen

- Welches Öl benötige ich im Haushalt
  - Zwei Öle reichen theoretisch für die Küchenzubereitung aus
    - Olivenöl in der nativen Form für die kalten Speisen z.B. Salatzubereitung
    - Rapsöl in der raffinierten Form zum Kochen & Braten
    - Selbstverständlich sollten Sie auch Öle nach Ihrem Geschmack auswählen

# Einkauf von pflanzlichen Ölen

- Welches Öl benötige ich im Haushalt
  - Sie möchten eine größere Auswahl?
    - Kaufen Sie zusätzliche Öle wie z.B. Lein-, Walnuss oder Weizenkeimöl in kleinen Flaschen
    - Verwenden Sie diese Öle nur für die kalte Küche

# Einkauf von pflanzlichen Ölen

- Welches Öl benötige ich im Haushalt
  - Hitzebeständiges raffiniertes Olivenöl, Raps- oder Sonnenblumenöl lässt sich vorsichtig erhitzen! Nicht zum Anbraten verwenden
  - Sie möchten das Öl zum Frittieren verwenden achten Sie beim Einkauf auf den Hinweis:
    - High-Oleic dies sind Extrazüchtungen & für das Hoherhitzen geeignet

# Einkauf von pflanzlichen Ölen

- Lagerung von Pflanzenölen
  - Angebrochene Öle grundsätzlich im Kühlschrank
  - Originalverpackte Öle kühl & dunkel
  - Olivenöl z.B. flockt im Kühlschrank aus, wird nach dem Herausnehmen auch wieder flott flüssig & hat keine qualitativen Einbußen



# Einkauf von pflanzlichen Ölen

- Diesmal weniger auf den gesundheitlichen Mehrwert von pflanzlichen Ölen, die unbestritten sind, eingegangen sondern wirklich mal eine kleine Einkaufshilfe
- Ich wünsche Ihnen allen einen angenehmen Juni – machen Sie was draus & bis zum Juli-Tipp 😊.