



**Maria Chandelier-Schönegger**  
**Tel: 0664/4205224**  
**info@gsundesundmehr.at**  
**www.gsundesundmehr.at**

## VERSCHIEDENE PFLANZENÖLE

	Inhaltsstoffe	Verwendung in der Küche	Physiologische Funktion	
<b>Olivenöl</b>	Vitamin E, 75 % einfach ungesättigte Fettsäuren	Braten, Backen, Kochen – Marinaden, Nudel- und Gemüsegerichte uvm.	Prävention gegen Herz- und Kreislaufbeschwerden, Cholesterin senkend	kann erhitzt werden bis zu 160 Grad
<b>Sojaöl</b>	Linolsäure und Lecithin	Salate, Backen und Kochen bei nicht sehr hohen Temperaturen	unterstützt die Immunität, beugt Entzündungen vor, stärkt Gehirn und Nerven	Kochen nicht bei sehr hohen Temperaturen
<b>Sesamöl</b>	Eisen, Mangan, Lecithin, Sesamöl	Wokgerichte, exotische Gerichte	unterstützt das Denkvermögen	kann vorsichtig erhitzt werden
<b>Weizenkeim-öl</b>	höchster Vitamin E-Gehalt, Linolsäure, Phosphatide	kalte Gerichte, Salate	entzündungshemmend	nicht zum Erhitzen geeignet
<b>Kürbiskernöl</b>	Vitamin E	Salate, kann Suppen oder anderen Speisen nach dem Kochen beigefügt werden	gegen Blasenleiden, Prostatabeschwerden	nicht zum Erhitzen geeignet
<b>Walnussöl</b>	Linolsäure, Vitamin E, A und B	Salat, Gemüse, Müsli	stärkt das Immunsystem, wirkt positiv auf den Fettstoffwechsel, Regeneration der Haut,	nicht zum Erhitzen geeignet
<b>Hanföl</b>	Linolsäure, Alpha-Linolen-Säure, Gamma-Linolensäure	kann nach dem Kochen über die Speisen gegeben werden, für Dips, Kartoffel, Müsli	Positive Wirkung bei Asthma, MS, Tumoren, Epilepsie, Stress, Migräne, Depressionen	nicht zum Erhitzen geeignet

<b>Erdnussöl</b>	Linolsäure, Vitamin E	in der kalten Küche aber auch zum Braten und Frittieren, Wokgerichte	Cholesterin senkend	kann erhitzt werden (bis 230 °)
<b>Sonnenblumenöl</b>	Vitamin E, Beta-Karotin, Lecithin	für Salate, Dressings, Saucen sowie zum schonenden Dünsten von Gemüse	entgiftende und entschlackende Wirkung	kaltgepresstes Sonnenblumenöl sollte nicht erhitzt werden!
<b>Mohnöl</b>	Linolsäure	Salate, Rohkost, Nachspeisen, Müsli	Cholesterin senkend	darf nicht über 170° erhitzt werden
<b>Rapsöl kaltgepresst</b>	Alpha- Linolensäure, Vitamin E, K und Provitamin A, Lecithin	„Universalöl“ - Salate, zum Braten, Marinaden, Mayonnaisen,	Cholesterin senkend, Blutzucker regulierend	nicht zum Erhitzen geeignet
<b>Mandelöl</b>	Linolsäure	für Gemüse, Salate, Müsli	Ist der Klassiker in der Hautpflege (Schwangerschafts- streifen), trockene Haut	kann erhitzt werden
<b>Traubenkern-öl</b>	Vitamin E (3- mal höher als bei Olivenöl), Lecithin, Linol- säure, Procyanidin	Salate, Saucen, Dips, zum Braten und Beizen	gut für Gelenke, Herz, Kreislauf, Augen, Stoffwechsel und unterstützt die Immunität	kann erhitzt werden (bis 190 °)
<b>Distelöl</b>	Vitamin E, Lecithin, hoher Gehalt an un- gesättigten Fettsäuren	Salate, Gemüsege- richte, Saucen, Sojajause oder Mayonnaise	Cholesterin senkend, unterstützt die Immunität	nicht zum Kochen geeignet – Gerichte vom Feuer nehmen, bevor das Distelöl beigefügt wird
<b>Leinöl</b>	höchster Gehalt an Linolensäure, 69 % unge- sättigte Fettsäuren	zu Marinaden, vermischt mit Tofu oder Sojajoghurt (Topfen oder Sauerrahm)	Nervensystem, Aufbau der Zellmembran, bei nervösem Magen- leiden	nicht zum Erhitzen geeignet

Nicht nur die Quantität der zugeführten Nahrungsfette, sondern auch die **Qualität** ist **ganz entscheidend**. Speiseöle mit hohen Anteilen an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren insbesondere Omega-3-Fettsäuren haben einen hohen Gesundheitswert und weisen je nach Zusammensetzung günstige Wirkungen auf den Cholesterinspiegel und das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen auf.

Bei der Verwendung von Speiseölen ist auf eine **abwechslungsreiche Auswahl** zu achten. Auch die richtige **Lagerung** von Speiseölen ist entscheidend.

Speiseöle sollten am besten **kühl, luft- und lichtgeschützt** aufbewahrt werden.