

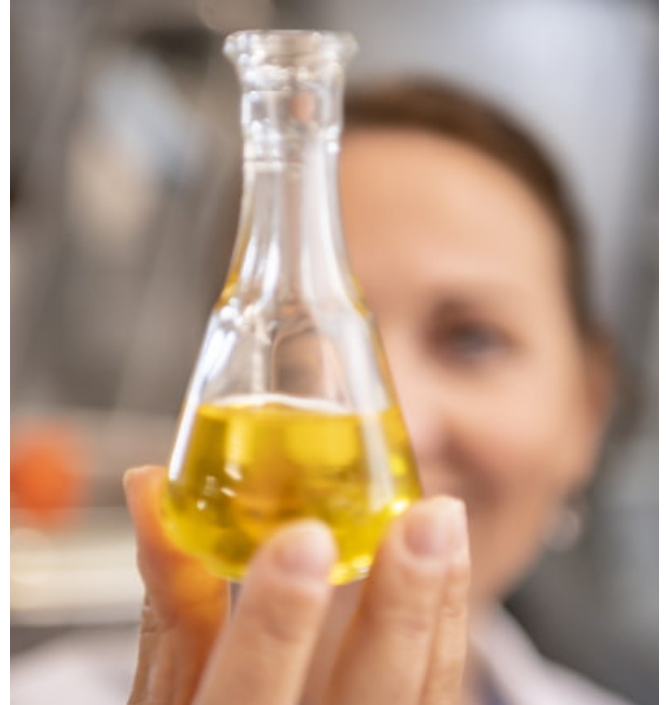


**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## KALTGEPRESSTE PFLANZENÖLE

Erstellt am 30.05.2023

Gastbeitrag von "**die Esserwisser**" eine Initiative der LKÖÖ | gebündeltes Wissen von (Seminar)Bäuerinnen und Ernährungswissenschaftlerinnen  
Kaltgepresste Pflanzenöle haben einen rohstofftypischen Geschmack und es bleiben gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine erhalten. Unterschied in Verwendung zu Raffinierten Ölen hier im Blog.



### **Kaltgepresste vs. Raffinierte Pflanzenöle**

Den Unterschied machen die enthaltenen Nährstoffe, der Geschmack und die Einsatzmöglichkeiten!

Bei der Kaltpressung bleiben Fruchtbestandteile erhalten. Deshalb enthalten kaltgepresste Öle alle sekundären Pflanzenstoffe des Rohproduktes, die für den natürlichen Geschmack, die Farbe und den Geruch verantwortlich sind sowie einen nahezu unveränderten Vitamingehalt. Zumeist machen diese Fettbegleitstoffe weniger als drei Prozent des Öles aus. Diese drei Prozent wirken auf den ersten Blick etwas wenig, es ist aber genau die Menge, die benötigt wird, um die Fettsäuren zu stabilisieren und zur Haltbarkeit des Öles beitragen. Sekundäre Pflanzenstoffe, Wasser und die freien Fettsäuren sind flüchtige Substanzen, die bei starker Erhitzung abdampfen und als Rauch sichtbar werden. Die Raffination entfernt alle flüchtigen Substanzen und macht das Pflanzenöl dadurch höher erhitzbar. Dadurch ist das Öl geschmacksneutral und schwächer gefärbt.

Die Fettsäurezusammensetzung an gesättigten, ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren der raffinierten Pflanzenöle bleibt nahezu ident mit den kaltgepressten Pflanzenölen.

### **Kaltgepresste Pflanzenöle ...**

☞ haben einen rohstofftypischen Geschmack und es bleiben gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine erhalten.

☞ enthalten neben den Fettsäuren zusätzliche wertvolle Bestandteile: Duftstoffe, Farb- und Aromastoffe, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken (antioxidativ, entzündungshemmend).

☞ sind reich an essentiellen Fettsäuren (lebensnotwendig), die der Körper braucht, nicht selbst herstellen kann und durch die Nahrung aufnehmen muss.

☞ beinhalten einen großen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.



### Weitere Informationen zum Lebensmittel Pflanzenöle >>

#### Wer oder was sind "Die Esserwisser"

Die Esserwisser bereiten mit ihrer digitalen Plattform komplexes Wissen rund um die Themen der Landwirtschaft, der Ernährung und der Umwelt einfach und verständlich auf. Die Esserwisser informieren über alle Lebensmittelgruppen, geben Tipps für nachhaltigen Einkauf und Lebensmittellagerung. Weiters zeigen sie, wie kreatives Kochen ohne fixes Rezept funktioniert.

Unter dem Motto „Einer kann nicht alles wissen!“ wird das Wissen von Bäuerinnen und Bauern, Seminarbäuerinnen und Ernährungswissenschaftlerinnen gebündelt.

>> <https://www.esserwissen.at>



Das Esserwisser –Team (von links nach rechts):  
Tanja Pitter, Katharina Marksteiner und Projektleiterin Katrin Fischer