



farmgoodies
So entsteht das Gute

VORRATSKAMMER VOLL - UND DANN?

Erstellt am 08.07.2021

Mit dem Kauf von großen Einheiten sparst du nicht nur Geld und Verpackung sondern schonst auch die Umwelt 🌞🌍

In diesem Blog erklären wir dir wie du große Einheiten am besten verwendest 🧑🍳🍴



Haltbarkeit & Lagerung von naturbelassenen Speiseölen:

Generell gilt je mehr ungesättigte Fettsäuren ein Öl enthält, desto eher oxidiert es und kann ranzig werden. **Daher vor Licht, Wärme und Luft schützen!**

Alle Speiseöle werden am besten kühl und dunkel gelagert. Bei richtiger Lagerung halten sich die meisten Speiseöle über mehrere Monate.

Naturbelassene Öle haben eine ungefähre Haltbarkeit von ca. 12 Monaten. Darüber hinaus empfiehlt sich eine sensorische Prüfung auf Geruch und Geschmack.

Ausnahme Leinöl: Aufgrund des hohen Anteils an mehrfach ungesättigten Fettsäuren hat Leinöl eine Haltbarkeit von ca. 3 – 4 Monaten. **Lagerempfehlung: im Kühlschrank**

Ölsaaten

Der Name bezeichnet jene Samen, die zur Herstellung unserer hochwertigen Speiseöle verwendet werden. Doch die Kerne selbst sind auch noch dazu sehr lecker und sind vielseitig genießbar. Unsere Ölsaaten finden vor allem in der vegetarischen und veganen Ernährung Gebrauch. Die Anwendung ist sehr vielfältig:

Verwendung der Ölsaaten:

- zum Knabbern
- Müsli
- Topping von Salaten
- süße und würzige Speisen z.B. in Smoothies
- Joghurt und Dressings

- Gemüsegerichten und Aufläufen
- kernige Zutat in Brot und Brötchen
- Grundlage von Aufstrichen und Pestos
- Kuchen und Gebäck
- Suppen
- für Gemüsegerichte



Naturreine Speiseöle

Pflanzliche Öle werden aus ölhaltigen Pflanzensamen oder Früchten gewonnen und dienen unter anderem als Nahrungsmittel. Daher werden sie auch als Speiseöle bezeichnet.

„Kaltgepresst“ bezeichnet man Öle, die besonders schonend gepresst werden, sodass sich dabei keine Wärme entwickelt oder weitere Wärme zugeführt wird.

Zum Braten und Frittieren sind kaltgepresste Öle nicht geeignet. Sie eignen sich daher optimal für Salate, Aufstriche, kalte Vorspeisen oder auch zum Verfeinern von bereits gebratenem Fleisch, Fisch, Gemüse oder sonstigen Beilagen.

Allgemein gilt: Auf den Rauchpunkt achten! Es darf keinesfalls rauchen, weil dadurch gesundheitsschädliche Stoffe entstehen würden. Moderates Erhitzen ist auch bei kaltgepressten Ölen möglich.

Verwendung von kaltgepressten Speiseölen:

- für Salate und Rohkost
- Marinaden und Dips
- zum verfeinern von Vollkornbrot
- für Gemüsegerichte
- zum Öl ziehen

