

Das Ölbuch

Pflanzenöle kompakt erklärt

Bearbeitet von
Sabine Pohl

überarbeitete Neuauflage 2015. Taschenbuch. ca. 88 S. Paperback

ISBN 978 3 943793 45 1

Format (B x L): 17 x 22 cm

Gewicht: 260 g

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](#) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Einleitung in ein spannendes Thema	7
Fette sind besser als ihr Ruf	8
Fett im menschlichen Körper	12
Die vielen Talente des Fetts	12
Reizthema Cholesterin	15
Fettverdauung	18
Aufgaben von Fett im Körper	20
Aufbau und Wirkung der Fette	22
Was genau ist ein Fett?	22
Aufbau und Wirkung gesättigter Fettsäuren	24
Aufbau und Wirkung ungesättigter Fettsäuren	28
Was braucht der Körper?	39
Herstellung von Pflanzenölen	41
Konventionelle Herstellung	41
Ölgewinnung durch Extraktion	42
Weiterverarbeitung: Raffination	44
Weitere Bearbeitungsschritte (Modifikation)	47
Mechanische Pressung	48
Was passiert in der Ölmühle	48
Kaltgepresste Öle	50
Sonderfall Olivenöl	52
Optimiertes Herstellungsverfahren	55
Verbrauchertipps	58
Das Küchen-Einmaleins der Pflanzenöle	60
Lagerung	60
Verwendung in der Küche	61
Rezepte	64



Gesundheit und Schönheit von innen und außen	67
Die Vielfalt der Pflanzenöle und -fette	69
Pflanzenfette in der Ernährung	69
Fette mit vorwiegend gesättigten Fettsäuren	69
Öle mit vorwiegend einfach ungesättigten Fettsäuren (Omega-9-Fettsäuren)	71
Öle mit vorwiegend zweifach ungesättigten Fettsäuren (Omega-6-Fettsäuren)	72
Öle mit vorwiegend dreifach ungesättigten Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren)	73
Pflanzenöle als Heilmittel	74
Borretschöl	75
Nachtkerzenöl	76
Schwarzkümmelöl	76
Weizenkeimöl	76
Pflanzenöle von A–Z	78
Zur Autorin	83