

★ ÖL ★



ÖLSORTE	HITZESTABIL BIS °C	VERWENDUNG	REICH AN
Arganöl	<i>kalt verwenden</i>	<i>Salate, Verfeinern</i>	<i>einfach ungesättigten FS*</i>
Avocadoöl	260 °C	<i>Salate, Braten</i>	<i>Omega 3</i>
Kürbiskernöl	<i>kalt verwenden</i>	<i>Salate, Eis</i>	<i>mehrfach ungesättigten FS</i>
Olivenöl	180 °C	<i>Salate, Kochen</i>	<i>einfach ungesättigten FS</i>
Pistazienöl	<i>kalt verwenden</i>	<i>Salate, Desserts</i>	<i>ungesättigten FS</i>
Raffiniertes Rapsöl	220 °C	<i>Braten</i>	<i>Omega 3</i>
Walnussöl	<i>kalt verwenden</i>	<i>Salate, Verfeinern</i>	<i>mehrfach ungesättigten FS</i>

*FS= Fettsäuren

Daumen hoch für Gepp's! Folge uns auf facebook 

www.gepps.de



★ ÖL ★

Native Nussöle haben ein intensiv nussiges Aroma und sollten ausschließlich in der kalten Küche verwendet werden.

Native Olivenöle mit der Bezeichnung »extra« können die Eigenschaften fruchtig, bitter und scharf haben. Dies sind die Kriterien nach denen Olivenöle in ihrer Qualität bewertet werden.

Im Gegensatz dazu sind raffinierte Speiseöle geschmacksneutral und eignen sich am Besten in der heißen Küche (Rapsöl bis max. 220°C), wenn der charakteristische Geschmack nicht im Vordergrund stehen soll.

Eine ausgewogene Ernährung beinhaltet die Verwendung unterschiedlicher Öle mit deren spezifischen Eigenschaften.

