

W A R E N K U N D E

Öl



Stiftung  
Warentest  
test  
1



# Inhaltsverzeichnis

## 1. Ein globales Produkt

- 10 Der Anbau von Ölpflanzen
- 18 Vielfalt im Einzelhandel
- 21 Interview: Den Kunden im Blick

## 2. Die Chemie der Speiseöle

- 24 Der chemische Aufbau eines wichtigen Nahrungsmittels
- 26 Fettsäuren: Doppelbindungen machen den Unterschied
- 30 Fette und Öle während des Erhitzens
- 33 Pflanzenöle in Farben, Lacken und Kosmetik

## 3. Produktion und Qualität

- 36 Raffiniert oder kaltgepresst – der große Unterschied
- 46 Die Modifikation – wenn Speiseöl hart wird
- 49 Schadstoffe in Ölen
- 50 Der Olivenöl-Schwindel

## 4. Speiseöle und Gesundheit

- 56 Ausgewogene Ernährung
- 58 Gute Fette, schlechte Fette
- 65 Fett und Cholesterin

## 5. In der Küche

- 70 Das richtige Öl für jede Zubereitungsart
- 76 Öle einkaufen und lagern
- 80 Der Rauchpunkt
- 83 Fettig und köstlich – so frittieren Sie richtig
- 87 Interview: Speiseöle in der feinen Küche



40  
So wird sehr gutes Öl hergestellt.



80  
Der Rauchpunkt – wir räumen mit einem Mythos auf.



56  
Unverzichtbar!  
Was Speiseöle für Ihre Gesundheit tun.



83  
Knusprig und verführerisch – Das Geheimnis des perfekten Frittierens.



62  
Auf einen Blick:  
Alle Öle im direkten Vergleich.



Ab Seite 90  
Mohnöl und Thunfisch, Sojaöl und Zitrone – Der Sternekoch Markus Semmler verrät außergewöhnliche Genusskombinationen.

## 6. Speiseöle – Porträts und Rezepte

- 90 Arganöl
- 96 Avocadoöl
- 101 Distelöl
- 106 Erdnussöl
- 111 Hanföl
- 116 Haselnussöl
- 121 Kakaobutter
- 126 Kokosöl
- 131 Kürbiskernöl
- 136 Leindotteröl
- 141 Leinöl
- 146 Macadamiaöl
- 151 Maiskeimöl
- 156 Mandelöl
- 161 Mohnöl
- 166 Olivenöl
- 173 Palmöl
- 178 Pekannussöl
- 182 Rapsöl
- 188 Sesamöl
- 193 Sojaöl
- 198 Sonnenblumenöl
- 203 Traubenkernöl
- 208 Walnussöl
- 213 Weizenkeimöl

## Anhang

- 218 Fachbegriffe erklärt
- 220 Stichwortverzeichnis
- 223 Rezeptübersicht