

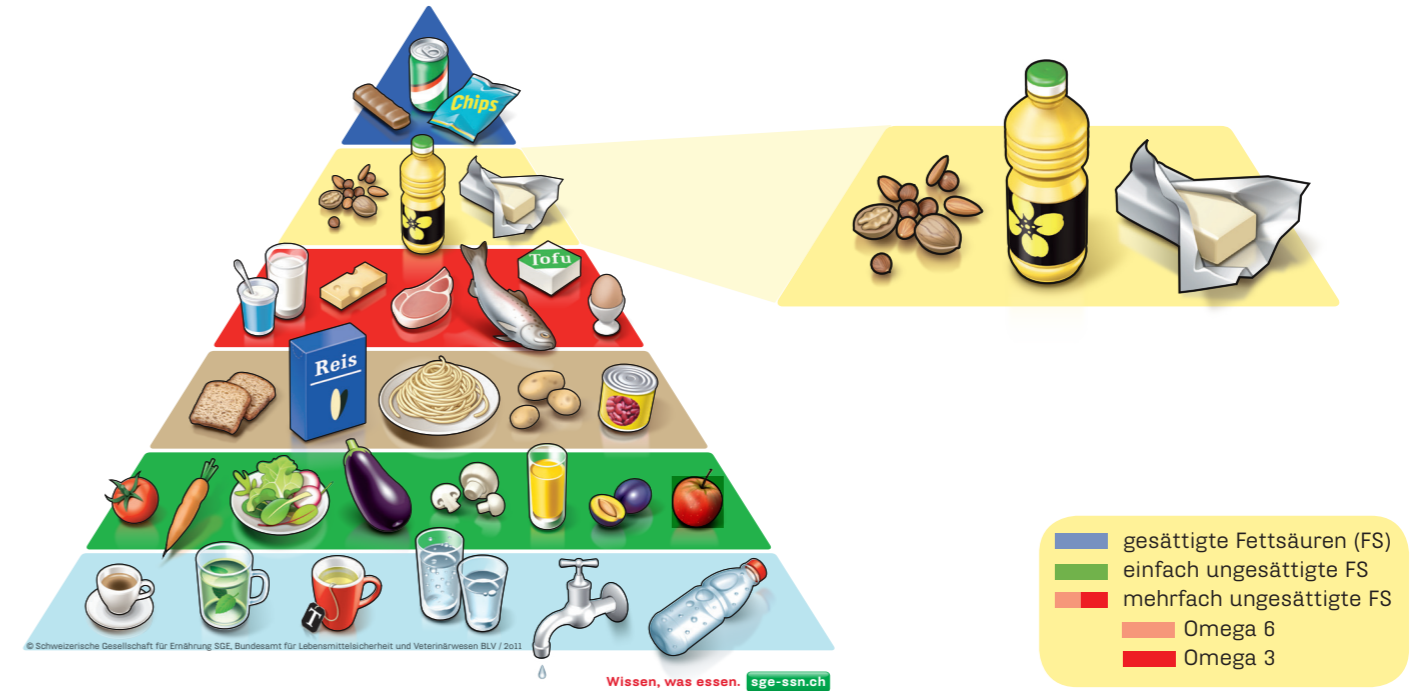
Öle, Fette & Nüsse

Täglich 2-3 Esslöffel (20-30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl. Pro Tag 1 Portion (20-30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne. Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag).

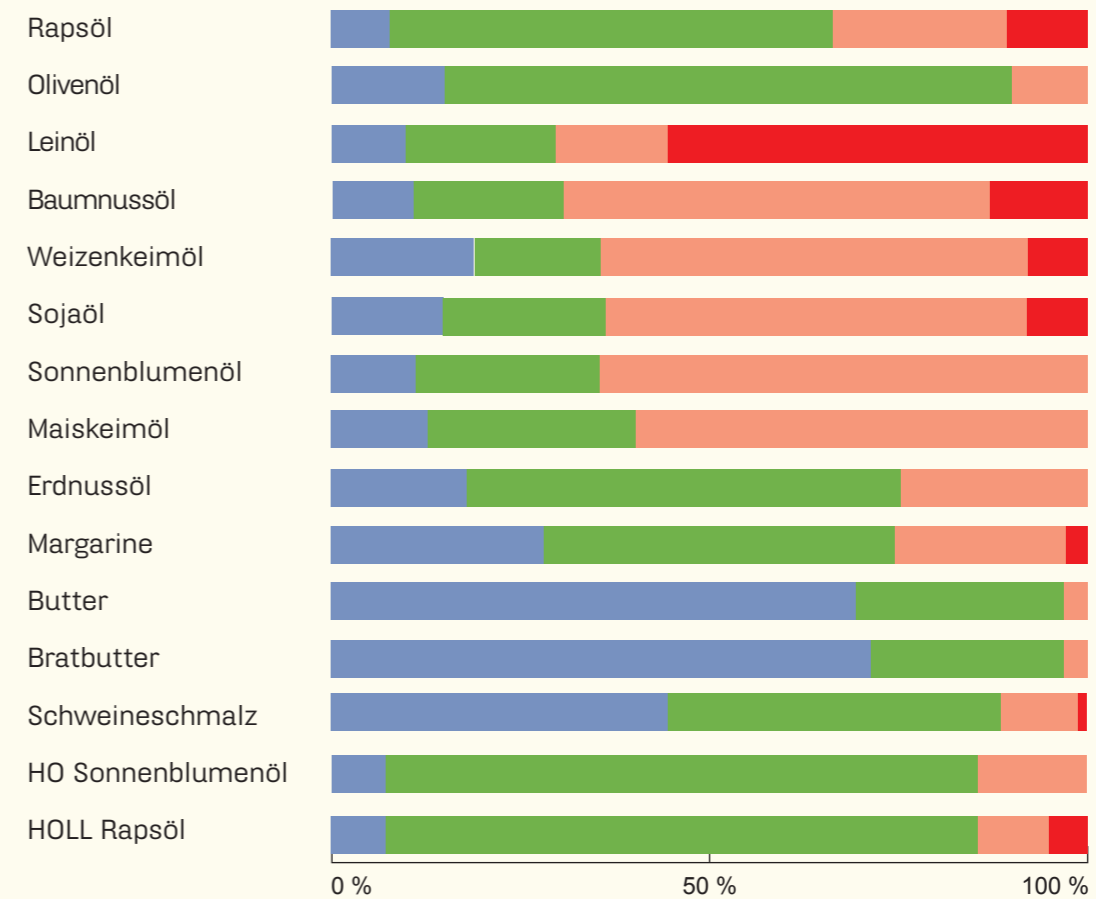
Fett liefert viel Energie (Kalorien), lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine (z. B. Vitamin E). Nüsse, Samen und Kerne sind zudem reich an Nahrungsfasern, Eiweiss, Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen.

Öle und Fette verschiedener Sorten unterscheiden sich deutlich in ihrer Zusammensetzung. Der Gehalt an diversen Fettsäuren, Vitamin E und anderen Inhaltsstoffen beeinflussen den gesundheitlichen Wert, die Haltbarkeit und die Verwendungsmöglichkeiten in der Küche.

Rapsöl ist aufgrund seines ausgewogenen Fettsäuremusters und anderer Eigenschaften ein sehr wertvolles Öl. Den darin enthaltenen Omega-3 Fettsäuren werden gesundheitsförderliche Wirkungen zugesprochen. Rapsöl eignet sich ideal für die kalte Küche (z. B. für Salate) und in raffinierter Form auch für die warme Küche, jedoch nur bedingt für die Zubereitung bei sehr hohen Temperaturen.



Fettsäurezusammensetzung verschiedener Fette



QUELLEN: SCHWEIZER NÄHRWERTDATENBANK, VERSION 5.2, WWW.NAEHRWERTDATEN.CH; ANSES / CIIQUAL FRENCH FOOD COMPOSITION TABLE, VERSION 2013, HTTPS://PRO.ANSES.FR/TABLECI-QUAL; SOUCI, FACHMANN, KRAUT, DIE ZUSAMMENSETZUNG DER LEBENSMITTEL - NÄHRWERTTABELLEN, 8. AUFLAGE 2015; NÄHRWERTDEKLARATION DER FIRMA FLORIN, ABGERUFEN AM 29.04.2016