

Welches Öl wofür?

Fette und Öle sind für eine ausgewogene Ernährung unverzichtbar; und sorgen zudem für Geschmacksvielfalt in der Küche. Doch nicht jedes Öl eignet sich für jeden Anlass: Manche vertragen hohe Temperaturen gut und eignen sich zum Backen und Braten, andere sollten besser nicht erhitzt werden und sind ideal für Dressings, Dips und Co.

Sonnenblumenöl nativ

- ✓ sautig-nussig im Geschmack
- ✓ für Salate, zum Kochen und Dünsten
- ✗ nicht zum Braten und Frittieren geeignet

Natives Olivenöl extra

- ✓ gibt Speisen eine mediterrane Note
- ✓ für Dressings, Saucen und Dips
- ✓ zum Kochen, Dünsten und schonendem Braten

Bratöl

- ✓ milder, fast neutraler Geschmack
- ✓ aus Sonnenblumenöl
- ✓ hoch erhitzbar, ideal zum Braten, Backen und Frittieren

Rapsöl nativ

- ✓ fein nussige Note
- ✓ für Salate, Dips und Marinaden sowie zum Verfeinern warmer Speisen
- ✗ nicht zum Braten und Frittieren geeignet

Leinöl nativ

- ✓ typisch bitter-nussiger Geschmack
- ✓ für Salate, Dips und pikante Quarkspeisen
- ✗ nicht erhitzen

Kokosöl nativ

- ✓ für eine fein-exotische Kokosnote
- ✓ zum Kochen, Backen, Braten
- ✓ hoch erhitzbar

Ghee

- ✓ feiner Buttergeschmack
- ✓ nach ayurvedischem Siedeverfahren hergestellt
- ✓ zum Backen und Braten