



GEFRO Reformversand Frommlet KG · D-87697 Memmingen

PRESSEINFORMATION

GEFRO Reformversand: Spezialist für Suppen, Soßen & Würzen

Olivenöl & Co.: Gesunder Genuss in der modernen Küche

Öle sind nicht nur schmackhaft und für die Zubereitung vieler Gerichte notwendig. Sie sind auch gesund, da sie essentielle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten. Es kommt darauf an, welches Öl man beim Kochen verwendet – denn Fett ist nicht gleich Fett. Darum gibt es im GEFRO Sortiment inzwischen ein umfangreiches Angebot an hochwertigen Pflanzenfetten, wie zum Beispiel das neue GEFRO Brat- und Frittieröl oder das GEFRO Native Olivenöl Extra. So findet sich für jede Zubereitungsform genau das passende Öl. www.gefro.de

Heiß und kalt – GEFRO Brat- und Frittieröl

Vielseitig einsetzbar und dabei immer gesund und lecker – mit dem neuen *GEFRO Brat- und Frittieröl* gibt es ab sofort keine Kompromisse mehr in der Küche. Das hochwertige, raffinierte Rapsöl lässt sich mehrfach hoch erhitzen und sorgt für allerbeste Qualität beim Braten, Frittieren und Schmoren. Das ist wichtig, denn viele pflanzliche Öle darf man nicht zu heiß werden lassen, da sich sonst gesundheitsschädliche Zersetzungsprodukte bilden. GEFROs *Brat- und Frittieröl* eignet sich daher sehr gut für die Zubereitung von Grillgut und Marinaden aller Art in Pfanne und Wok, aber auch als Fondueöl. Es ist cholesterinarm und reich an einfach ungesättigten Fettsäuren.

Pflanzenöl – reich an ungesättigten Fettsäuren

Pflanzliche Fette und Öle bieten im Vergleich zu tierischen Fetten einen großen Vorteil: Sie sind reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Letztere kann der menschliche Körper nicht selber herstellen. Daher empfiehlt sich die Verwendung von hochwertigen Ölen in einer bewussten Ernährung. Das kaltgepresste *GEFRO Native Olivenöl Extra* eignet sich sehr gut für die Zubereitung von Gemüse, Antipasti, Fisch und



GEFRO Reformversand Frommlet KG · D-87697 Memmingen

Nudelgerichten oder für knackige Salate. Das grüngoldene Olivenöl wird aus frisch geernteten, reifen Früchten kalt gepresst und besticht durch einen harmonischen, unverfälschten Geschmack. Mit einem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren ist das *GEFRO Omega-3-Speiseöl* aus kaltgepresstem Rapsöl ideal für Salate und Rohkost, zum Kochen, Dünsten und Kurzbraten geeignet. Wertvolle Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E tragen zur ausgewogenen Ernährung bei.

Welches Fett für welchen Zweck?

Alle Fette liefern Energie, aber einige können - werden sie im Übermaß gegessen - krank machen. Tierisches Fett ist in der Regel reich an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin und sollte nur in Maßen genossen werden. Backwaren, Süßwaren aber auch viele Fertiggerichte enthalten oft gehärtete Fette. Hier bilden zwar wertvolle Öle die Basis, aber die bei der Fetthärtung entstehenden Fette sind ernährungsphysiologisch nicht uneingeschränkt zu empfehlen. Die Sortenvielfalt gerade bei den pflanzlichen Ölen wird in erster Linie durch eine spezifische Fettsäurezusammensetzung bestimmt. So enthalten Kokosfett oder auch das Fett der Palmkernfrucht einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren. Olivenöl dagegen zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren (Ölsäure) aus, während Distelöl den höchsten Anteil an mehrfach ungesättigten Omega-6-Fettsäuren aufweist. Rapsöl enthält wie Olivenöl einfach ungesättigte Fettsäuren und hat zusätzlich die wertvolle Omega-3-Fettsäure im Spektrum. Je höher die Konzentration an gesättigten Fettsäuren ist, desto stärker kann man das Fett erhitzen. Die Wahl eines Fettes oder Öls sollte also nicht nur eine Frage des Geschmacks sein, sondern immer auch auf die küchentechnische Verwendung abgestimmt werden.

Memmingen, im März 2014

www.gefro.de

Pressekontakt:

Céline Tietz, RIEGG & PARTNER PR, Kulmbacher Straße 38-40, 95512 Neudrossenfeld
Tel: 09203 996-56, Email: tietz@riegg.com