



Sonnenblumenöl - Mildes, pflanzliches Fett

Herkunft von Sonnenblumenöl

Sonnenblumenöl wird aus den Samen bzw. den Kernen der Sonnenblume gewonnen. Sonnenblumen gehören zu der Pflanzenfamilie der Korbblütler. Sonnenblumenöl wurde in Nordamerika bereits vor drei bis vier Jahrtausenden genutzt. Spanische Entdecker brachten die Ölpflanze vermutlich mit nach Europa, wo sie dann vorwiegend in Italien, Deutschland und Frankreich genutzt wurde. Heute sind neben Frankreich, Südeuropa, Russland, Argentinien und die Ukraine wichtige Erzeugerländer. Es ist das Pflanzenöl mit der weltweit vierthöchsten Produktionsmenge.

Aroma und Inhaltsstoffe von Sonnenblumenöl

Durch Kaltpressung gewonnenes Öl ist hellgelb, heiß gepresstes ist rot-gelb. Bei der Kaltpressung des Speiseöls bleiben viele Vitamine und wertvolle Fettsäuren erhalten. Nach der Extraktion und Raffination ist das Sonnenblumenöl hellgelb und klar, der Geschmack ist mild. Das Pflanzenöl enthält ungesättigte Fettsäuren, hauptsächlich die essentielle Linolsäure. Die Haltbarkeit des Sonnenblumenöls liegt bei kühler, trockener Lagerung bei etwa 12 Monaten, raffiniertes Öl ist etwas länger haltbar. Sonnenblumenöl riecht leicht aromatisch fettig, nussig und holzig und weist eine Röst- oder Grünnote auf.

Wirkung und Anwendung von Sonnenblumenöl

Sonnenblumenöl ist durch seinen neutralen Geschmack vielseitig einsetzbar, z. B. in Salaten, in ungekochten Gerichten, Dressings, Vinaigretten und **Soßen** sowie beim Dünsten von Gemüse bei niedriger Temperatur.

Darüber hinaus kommt es bei der Erzeugung von Biodiesel und für pharmazeutische sowie technische Zwecke zum Einsatz, sowie zur Herstellung von Mayonnaise und Margarine.

Sonnenblumenöl ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: