

# High-Oleic Sonnenblumenöl

**Swiss Omega Power®**

## Inhaltsstoffe:

- ca. 7 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 78 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 10 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- Keine **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 48 mg **Vitamin E** pro 100ml Öl – vorwiegend alpha-Tocopherol
- **Begleitstoffe:** Diverse

## Verfügbarkeit:

High Oleic Sonnenblumenöl ist immer Verfügbar, eine schlechte Ernte oder eine grosse Nachfrage kann die Verfügbarkeit beeinflussen.

## Haltbarkeit:

**Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 12 Monate**

## Allgemeines:

Die High-Oleic Sonnenblumen wurden speziell gezüchtet, um ein Pflanzenöl zu schaffen, das sich hervorragend zum frittieren eignet. Die Geschichte der Sonnenblumen können Sie auf Seite 34 (in der gesamten Broschüre) nachlesen. Hier wird nur das HO (High-Oleic)-Sonnenblumenöl beschrieben.

HO-Sonnenblumen wurden auf natürliche Art, das heisst durch Auswahl von geeigneten Pflanzen und deren Vermehrung, gezüchtet. Die Gentechnik wurde noch nicht angewendet. HO-Sonnenblumen sehen auf den Feldern genau gleich aus wie die traditionellen Sonnenblumen. Sie können nicht unterschieden werden. Der Landwirt, der HO-Sonnenblumen anpflanzt, muss bei der Aussaat einen genau vorgeschriebenen Abstand zu traditionellen Sonnenblumen einhalten. Ansonsten kann eine gegenseitige Bestäubung dazu führen, dass es Bastardpflanzen gibt, die weder das eine noch das andere sind. Das daraus gewonnene Speiseöl ist nicht einzuordnen und dadurch für den Verkauf nicht klar deklarierbar.

Bei der Züchtung der HO-Sonnenblumen wurde das Fettsäuremuster umgezüchtet. Traditionelles Sonnenblumenöl hat ein Muster von 10-30-60 (10% gesättigte Fettsäuren, 30% einfach ungesättigte Fettsäuren und 60% zweifach ungesättigte Fettsäuren). Durch den Anteil von 60% zweifach ungesättigter Fettsäuren sollte man dieses Öl nicht erhitzen. Es hat aber klare Vorteile in der modernen Ernährung und ist als gesundes Speiseöl bekannt, insbesondere wenn es kaltgepresst ist.

Beim HO-Sonnenblumenöl wurde das Fettsäuremuster so umgezüchtet, dass es ein Muster von 10-80-10, also nur noch 10% zweifach ungesättigte Fettsäuren, hat. Der sehr hohe Anteil an 80% einfach ungesättigter Fettsäuren, der Ölsäure, macht dieses Speiseöl hoch erhitzbar. Der tiefe Anteil von nur 10% gesättigter Fettsäuren macht dieses Öl auch für die moderne Ernährung sehr wertvoll. Es ist diesbezüglich sogar dem Olivenöl überlegen. Sonnenblumenöl allgemein ist vom natürlichen Geschmack eher mild, mit einem leichten Heugeschmack. Beim HO-Sonnenblumenöl ist der Geschmack derselbe, dadurch kann es hervorragend zum Zubereiten aller Speisen gebraucht werden. Da aber das HO-Sonnenblumenöl vorwiegend zum Frittieren verwendet wird, werden Sie dieses Speiseöl kaum als kaltgepresst kaufen können. Die Pflanzenoel.ch AG verkauft nur kaltgepresstes HO-Sonnenblumenöl; die Natur hat's gemacht, darum soll die Natur auch zu riechen und zu spüren sein.

## Verwendung:

### **Allgemeines**

HO-Sonnenblumenöl ist speziell zum Frittieren gezüchtet worden. Es ist das typische Frittieröl. Es ist hoch erhitzbar. Das HO-Sonnenblumenöl fühlt sich auf der Zunge etwas feiner an als das traditionelle Sonnenblumenöl.

### **als Speiseöl**

**Dank dem feinen Geschmack und der Erhitzbarkeit eignet es sich hervorragend von der kalten Küche bis zur heißen. Achten Sie darauf, dass beim Frittieren von Pommes frites die Öltemperatur 180°C beträgt. Nur so werden die Pommes schön knusprig.**

## **HO-Sonnenblumenölrezepte**

Überall, wo Sie ein Fett oder Öl erhitzen müssen, können Sie dieses hochwertige Pflanzenöl einsetzen.