

Pressemappe: Agrar-PR

26.07.2022 | 13:03:00 | ID: 33684 | Ressort: [Ernährung](#) | [Medien](#)

Olivenöl: hier werden Ihre Fragen beantwortet!

Wollen Sie auch mehr über Olivenöl erfahren? ? Hier werden die meist gestellten Fragen über Olivenöl beantwortet.

Häufig gestellte Fragen über Olivenöl: Was es ist und wie man es verwendet

Wenn es um Speiseöle geht, ist Olivenöl eines der beliebtesten und vielseitigsten Öle. Es ist ein relativ geschmacksneutrales Öl, das zum Kochen bei niedrigen Temperaturen verwendet werden kann. Es hat einen feinen Geschmack, der es ideal für Salate, zum Dippen und sogar zum Backen macht.

Werfen wir einen Blick auf einige häufig gestellte Fragen zu Olivenöl, damit Sie mehr über dieses wunderbare Produkt erfahren können.

Was ist Olivenöl?

Olivenöl ist ein Lebensmittel, das aus Oliven gewonnen wird. Es ist ein einfach ungesättigtes Fett. Und obwohl es als Fett eingestuft wird und somit eine hohe Anzahl an Kalorien enthält, ist es tatsächlich eines der gesündesten Fette, die man essen kann.

Ist Olivenöl gut für Sie?

Ja, Olivenöl ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren (MUFAs), die bekanntlich eine Reihe gesundheitlicher Vorteile haben. MUFAs können den LDL-Cholesterinspiegel (das "schlechte" Cholesterin) senken und den HDL-Cholesterinspiegel (das "gute" Cholesterin) erhöhen. In Maßen genossen, soll Olivenöl auch Herzkrankheiten, Schlaganfällen und Diabetes vorbeugen.

Wie wird Olivenöl hergestellt?

Olivenöl wird durch das Pressen von Oliven gewonnen. Der erste Schritt ist die Ernte der Oliven. Danach werden sie gepflückt, zerkleinert und dann in eine Zentrifuge gegeben, um das Öl vom Wasser zu trennen.

Was bedeutet natives Olivenöl extra?

Natives Olivenöl extra ist die erste Pressung der Oliven, die als besonders hochwertig eingestuft wird. Die Oliven werden in große Fässer gefüllt und gemahlen und dann in eine Maschine gegeben, die das Fruchtfleisch schleudert. Danach wird das Öl abgeseiht und in Behälter abgefüllt.

Welche Art von Olivenöl sollten Sie kaufen?

Es gibt verschiedene Arten von Olivenöl: natives Olivenöl extra, natives Olivenöl und reines Olivenöl. Natives Olivenöl, natives Olivenöl extra und reines Olivenöl sind alle gesund, aber sie haben unterschiedliche Eigenschaften:

Bei nativem Olivenöl extra handelt es sich um die erste Pressung der Oliven, die, wie bereits erwähnt, als die höchste Qualität eingestuft wird. Natives Olivenöl ist die zweite Pressung der Oliven. Reines Olivenöl ist in der Regel eine Mischung von Ölen, die raffiniert wurde.

Olivenöl direkt aus Spanien ist sehr beliebt und kann in den gängigen Supermärkten oder auch online gekauft werden.

Stimmt es, dass Olivenöl nicht erhitzt werden darf?

Olivenöl ist hitzeempfindlich und zersetzt sich beim Erhitzen. Es kann aber Temperaturen von bis zu 180 Grad Celsius aushalten. Sie können es also bei niedrigeren Temperaturen verwenden, aber Sie sollten es nicht zum Kochen bei zu hohen Temperaturen wie Frittieren verwenden.

Wie bewahre ich Olivenöl am besten auf?

Olivenöl kann bei Zimmertemperatur gelagert werden – an einem dunklen, lichtgeschützten Ort. Wenn Sie es im Kühlschrank aufbewahren, härtet es aus und ist dann schwer zu verwenden.

Wie verwendet man Olivenöl in der Küche?

Olivenöl eignet sich hervorragend zum Kochen von Gemüse, Nudeln, Fisch und Fleisch. Wenn Sie Gemüse anbraten, geben Sie zum Schluss ein wenig Olivenöl dazu, damit es seinen Geschmack und seine Nährstoffe behält.

Olivenöl eignet sich auch perfekt zum Backen. In vielen Rezepten wird Olivenöl anstelle von Butter verwendet, weil es einen

leichteren Geschmack hat und oft als gesünder gilt.

Salate können ebenfalls mit Olivenöl verfeinert werden und ein kleiner Schuss des Öls kurz vor dem Servieren, schmeckt auch köstlich auf einer Pizza oder in Suppen.

Letzte Worte

Olivenöl ist ein köstliches, gesundes Fett, das auf vielfältige Weise verwendet werden kann. Am besten kaufen Sie reines, natives Olivenöl extra, das in einer dunklen Flasche verpackt ist, damit es nicht verdirbt. Und denken Sie daran, dass Olivenöl am besten ist, wenn es bei niedrigen Temperaturen verwendet wird, da es zu hohen Temperaturen nicht standhalten kann.

Von Salaten bis hin zum Kochen und Backen – bei so vielen Verwendungsmöglichkeiten ist es kein Wunder, dass Olivenöl eines der beliebtesten Öle überhaupt ist!



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agrar-presseportal.de Web: www.agrar-presseportal.de >>> [Pressefach](#)