



Sonnenblumenöl / High Oleic Sonnenblumenöl – Mildes, pflanzliches Fett

Hinweis:

Wir verwenden in all unseren Produkten ausschließlich high oleic Sonnenblumenöl – eine Sorte mit hohem Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren und geringem Omega-6-Anteil im Vergleich zu herkömmlichem Sonnenblumenöl.

Herkunft

Sonnenblumenöl wird aus den Samen bzw. den Kernen der Sonnenblume gewonnen. Sonnenblumen gehören zur 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 vorwiegend in Italien, Deutschland und Frankreich verbreitet wurde. Heute zählen neben Frankreich, Südeuropa, Russland, Argentinien und der Ukraine viele weitere Länder zu den Erzeugern. Es ist das Pflanzenöl mit der weltweit vierthöchsten Produktionsmenge.

High Oleic – eine besondere Sorte

Neben dem klassischen, linolsäurereichen Sonnenblumenöl gibt es spezielle Sorten, die einen deutlich höheren Anteil an einfach ungesättigter Ölsäure enthalten – das sogenannte High Oleic Sonnenblumenöl. Diese Züchtung erreicht etwa 80–90 % einfach ungesättigte Fettsäuren, was zu einer höheren Hitzestabilität und längeren Oxidationsstabilität beiträgt. Im Fettsäuremuster ähnelt High Oleic eher Olivenöl als herkömmlichem Sonnenblumenöl.

Aroma und Inhaltsstoffe

Kaltgepresstes Sonnenblumenöl ist hellgelb, heiß gepresstes rötlich-gelb. Bei der Kaltpressung bleiben viele natürliche Bestandteile erhalten. Raffiniertes Öl ist hell und klar, der Geschmack mild. Klassisches Sonnenblumenöl enthält vor allem mehrfach ungesättigte Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure). **High Oleic Sonnenblumenöl hingegen zeichnet sich durch seinen sehr hohen Anteil an einfach ungesättigter Ölsäure aus und hat nur einen geringen Omega-6-Anteil.**

Anwendung

Durch seinen neutralen Geschmack ist Sonnenblumenöl vielseitig einsetzbar – zum Beispiel in Salaten, Dressings, Vinaigrettes und Soßen oder zum Dünsten von Gemüse.

High Oleic Sonnenblumenöl wird zusätzlich gerne für Anwendungen verwendet, bei denen eine höhere Hitzestabilität oder längere Lagerfähigkeit gefragt ist.

Darüber hinaus findet Sonnenblumenöl auch außerhalb der Küche Verwendung – etwa bei der Herstellung von Biodiesel, in pharmazeutischen Produkten oder als Bestandteil von Margarine und Mayonnaise.

