
Subject: Rapsöl und Sesamöl

Posted by [princess_charming](#) on Mon, 29 Jan 2007 17:31:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich würde gerne mal wissen ob diese beiden Ölsorten gesund sind. Habe mir heute kaltgepresstes Sesamöl und Rapsöl mit Omega 3 Fettsäuren gekauft. Ich finde das klingt gesund, ist es das auch?

Subject: Re: Rapsöl und Sesamöl

Posted by [Nanni82](#) on Mon, 29 Jan 2007 17:59:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da es rein pflanzliche Fette sind, hast Du zumindest nix falsch gemacht . Gesunde Fette sind es allemal, ob sie jetzt speziell irgendwelche Vorteile haben, gesundheitlich, weiß ich nicht.

Subject: Re: Rapsöl und Sesamöl

Posted by [die_nicky1976](#) on Mon, 29 Jan 2007 19:48:35 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ich habe schon oft von rapsöl und olivenöl in zusammenhang mit gesunder ernährung gelesen. sesamöl kenne ich nur aus der asiatischen küche.

Subject: Re: Rapsöl und Sesamöl

Posted by [hexe333](#) on Mon, 29 Jan 2007 23:01:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rapsöl nehme ich immer zum Braten ,da es richtig,richtig heiß wird ,ohne dabei schädliche Stoffe zu entwickeln.Ausserdem ist es aufgrund seiner ungesättigten Fettsäuren supi-gesund!Das Andere ist aber auch lecker und landet bei mir meist im WOK!

File Attachments

1) [bigdoll00031.gif](#), downloaded 2022 times

Subject: Re: Rapsöl und Sesamöl

Posted by [osso](#) on Tue, 30 Jan 2007 09:45:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich finde immer wenn Raüsöl richtig heiss wird reicht das nach Fisch
Deshalb nehme ich zum woken Erdnussöl. Sesamöl habe ich nur das dunkle, das ist für

mich aber nur ein Gewürz

Subject: Re: Rapsöl und Sesamöl
Posted by [hexe333](#) on Tue, 30 Jan 2007 09:54:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das mit dem Fischgeruch ist mir neu! Hab ich noch nie gehabt, aber ich nehme auch das von Lidl, und Du?

File Attachments

1) [dollz00115.gif](#), downloaded 1983 times

Subject: Re: Rapsöl und Sesamöl
Posted by [osso](#) on Tue, 30 Jan 2007 10:03:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich hatte eins von der Metro und eins von Minimal.
Sagen wir mal fischiger Geruch. Auf jeden Fall irgendwie nicht so wie Öl riechen sollte

Subject: Re: Rapsöl und Sesamöl
Posted by [hexe333](#) on Tue, 30 Jan 2007 11:29:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich weiß nur, dass man Olivenöl nicht zum Braten verwenden sollte. Rapsöl erreicht die heißesten Temperaturen und wird zum Braten empfohlen! Deshalb fahre ich damit sehr gut! Erdnußöl und Woköle mit Gewürzen sind meine Wokfavoriten. Gerochen hat mein Rapsöl allerdings noch nie.....sonst hätte ich ganz schnell gewechselt, bin da supi-pingelig, weil ich auch gern und viel für Freunde und meine Jungs aus der Nachtschicht koche. Da wäre mir sowas oberpeinlich, weil die mir gern beim Kochen über die Schulter schauen.

File Attachments

1) [zwerg00076.gif](#), downloaded 1823 times

Subject: Re: Rapsöl und Sesamöl
Posted by [osso](#) on Tue, 30 Jan 2007 11:36:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Olivenöl ist eigentlich sehr gut zum Braten geeignet, weil es hohe Temperaturen recht gut verträgt. Es ist nur fürs Braten zu teuer und verliert seinen typischen Geschmack.

Subject: Re: Rapsöl und Sesamöl
Posted by [hexe333](#) on Tue, 30 Jan 2007 19:55:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab aber schon mehrfach zu Hören bekommen ,das Olivenöl zum Braten nicht so gut sein soll,HM.....Gesund ist oftmals teurer,das wäre kein Grund für mich das zu ändern.Aber OK,kann Dir keine nennenswerten Berichte an dieser Stelle präsentieren,habs gehört!Und mein Rapsöl riecht wie gesagt auch nicht komisch.Jeder so ,wie er es mag.Gemüse mache ich zumindest mit Olivenöl an,das find ich auch besser.

File Attachments

1) [dollz00191.gif](#), downloaded 1835 times

Subject: Re: Rapsöl und Sesamöl
Posted by [osso](#) on Tue, 30 Jan 2007 20:26:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich habs ein bisschen differenzierter gefunden, es erklärt auch das wir scheinbar unterschiedliche Dinge gehört haben
Zitat:Native Öle nur bis 180 °C

Beim Garen und Dünsten sowie beim Backen und Braten bis 180 °C, was für die meisten Gerichte vollkommen ausreicht, zeigt natives Olivenöl keine wesentlichen chemischen Veränderungen. Sowohl "natives Olivenöl extra" als auch "natives Olivenöl" kann deshalb gut bis zu dieser Temperatur erhitzt werden. So lautet die am häufigsten geäußerte Ansicht zu diesem Thema.

Es gibt jedoch auch einige Olivenölproduzenten, die vom Erhitzen nativer Olivenöle über 140°C abraten. Die natürlichen Fettbegleitstoffe, wie beispielsweise der sehr reaktive Farbstoff Chlorophyll, oder auch feine Fruchtfäden würden bereits bei diesen Temperaturen Schaden nehmen, und es könnten Stoffe im Öl entstehen, die der Gesundheit abträglich wären. Darüber hinaus wird bei der Erhitzung das wertvolle Vitamin E weitgehend zerstört. Bekannte Lebensmittelchemiker, wie etwa Udo Pollmer, sagen jedoch: Zu möglichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen, die beim Erhitzen von Olivenöl bis zu 180°C aufkommen könnten, gäbe es "nicht den Hauch einer wissenschaftlichen Begründung".

Raffiniertes Olivenöl bis 210°C

Die Güteklasse "raffiniertes Olivenöl" ist in jedem Fall äußerst hitzestabil und zum Erhitzen bis 210°C sehr gut geeignet. Es ist damit nicht nur zum Braten, sondern auch zum Frittieren uneingeschränkt zu empfehlen. Das leuchtet ein, da ja beim Raffinationsprozess von Ölen noch viel höhere Temperaturen entstehen als später in der Pfanne oder Friteuse. Dieses Öl kann man auch nach dem Braten abgießen und ein zweites Mal verwenden, vorausgesetzt, es hat den Geruch der frittierten Speisen (wie etwa Fisch oder Pommes frites) nicht angenommen.

<http://www.chefkoch.de/magazin/artikel/66,0/Chefkoch/Kochen- mit-Olivenoel.html>

Subject: Re: Rapsöl und Sesamöl

Posted by [princess_charming](#) on Fri, 02 Feb 2007 14:53:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke für eure antworten, jetzt weiß ich schon mal das ich was vernünftiges gekauft habe

welches sind denn eigentlich noch mal die guten fettsäuren, die gesättigten oder die ungesättigten?
