



---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>5</b>
<b>Einleitung in ein spannendes Thema</b> .....	<b>7</b>
<b>Fette sind besser als ihr Ruf</b> .....	<b>8</b>
<b>Fett im menschlichen Körper</b> .....	<b>12</b>
<b>Die vielen Talente des Fetts</b> .....	12
<b>Reizthema Cholesterin</b> .....	15
<b>Fettverdauung</b> .....	18
<b>Aufgaben von Fett im Körper</b> .....	20
<b>Aufbau und Wirkung der Fette</b> .....	<b>22</b>
<b>Was genau ist ein Fett?</b> .....	22
<b>Aufbau und Wirkung gesättigter Fettsäuren</b> .....	24
<b>Aufbau und Wirkung ungesättigter Fettsäuren</b> .....	28
<b>Was braucht der Körper?</b> .....	39
<b>Herstellung von Pflanzenölen</b> .....	<b>41</b>
<b>Konventionelle Herstellung</b> .....	41
Ölgewinnung durch Extraktion .....	42
Weiterverarbeitung: Raffination .....	44
Weitere Bearbeitungsschritte (Modifikation) .....	47
<b>Mechanische Pressung</b> .....	48
Was passiert in der Ölmühle .....	48
Kaltgepresste Öle .....	50
Sonderfall Olivenöl .....	52
Optimiertes Herstellungsverfahren .....	55
<b>Verbrauchertipps</b> .....	<b>58</b>
<b>Das Küchen-Einmaleins der Pflanzenöle</b> .....	<b>60</b>
<b>Lagerung</b> .....	60
<b>Verwendung in der Küche</b> .....	61
<b>Rezepte</b> .....	64



<b>Gesundheit und Schönheit von innen und außen</b> .....	<b>67</b>
<b>Die Vielfalt der Pflanzenöle und -fette</b> .....	<b>69</b>
<b>Pflanzenfette in der Ernährung</b> .....	69
<b>Fette mit vorwiegend gesättigten Fettsäuren</b> .....	69
<b>Öle mit vorwiegend einfach ungesättigten Fettsäuren</b> (Omega-9-Fettsäuren) .....	71
<b>Öle mit vorwiegend zweifach ungesättigten Fettsäuren</b> (Omega-6-Fettsäuren) .....	72
<b>Öle mit vorwiegend dreifach ungesättigten Fettsäuren</b> (Omega-3-Fettsäuren) .....	73
<b>Pflanzenöle als Heilmittel</b> .....	74
<b>Borretschöl</b> .....	75
<b>Nachtkerzenöl</b> .....	76
<b>Schwarzkümmelöl</b> .....	76
<b>Weizenkeimöl</b> .....	76
<b>Pflanzenöle von A–Z</b> .....	<b>78</b>
<b>Zur Autorin</b> .....	83