

Maiskeimöl



Maiskeimöl ist ein rein pflanzliches Fett in flüssiger Form. Es besteht zu einem hohen Anteil aus ungesättigten Fettsäuren, was ein besonderes Qualitätsmerkmal für Fette darstellt. Der Anteil an ungesättigten Fettsäuren beträgt bei der kaltgepressten Variante bis zu 85 Prozent. Davon sind etwa 51 Prozent mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Damit gehört es zu den Ölen mit dem größten Anteil an mehrfach ungesättigten Ölen unter den Speiseölen. Nur Sonnenblumenöl und Distelöl weisen in diesem Bereich vergleichbare Werte auf.

Aus diesem Grund sollte es hauptsächlich für die Zubereitung kalter Speisen wie zum Beispiel Salate oder Marinaden verwendet werden. Bei einer Erhitzung des Öles gehen diese wichtigen Eigenschaften verloren und das Fett verliert an Qualität.

Maiskeimöl wird aus dem fetthaltigen Teil des Maiskornes in einem mehrschrittigen Verfahren gewonnen. Da es sich bei dem Maiskorn jedoch um ein fettarmes Korn handelt, ist die Ausbeute sehr gering. Um einen Liter Maiskeimöl zu erhalten, benötigt man ungefähr 100 Kilo Mais. Das Maiskeimöl hat meist eine leicht gelbliche Farbe was auf sein Ausgangsprodukt zurückzuführen ist. Sein Geschmack ist im Gegensatz zum Olivenöl als neutral zu bezeichnen.

Der Anteil an Vitamin E ist bei diesem Öl mit ca. 34 mg auf 100g ausgesprochen hoch wodurch seine Lagereigenschaften verbessert werden.

Neben der Zubereitung von Salaten und Marinaden eignet sich Maiskeimöl auch ausgezeichnet zum Backen von Kuchen. Bei

Gebäck sollte anderen Formen des Fettes, wie zum Beispiel Margarine, der Vorzug gegeben werden.

Maiskeimöl weist wie jedes Fett einen hohen Brennwert auf. In 100g Maiskeimöl befinden sich ca. 884 kcal bzw. 3210 KJoule Energie..