

Sonnenblumenöl

- ☒ Das Öl wird aus den Samen der Sonnenblume gewonnen. Es handelt sich um biologisch vollwertiges Öl.

Das Öl wird aus den Samen der Sonnenblume gewonnen. Es handelt sich um biologisch vollwertiges Öl. Am ehesten eignet es sich für die Zubereitung von kalten Speisen und Salaten. Sonnenblumenöl stammt aus Amerika, es wurde im 16. Jahrhundert von Seefahrern nach Europa gebracht und hat seinen Siegeszug als unverzichtbare Ölpflanze hierzulande angetreten. Wenn das Sonnenblumenöl lichtgeschützt gelagert wird, hält es sich bis zu einem Jahr.

Es ist so hitzebeständig, dass sich das Sonnenblumenöl auch hervorragend als Frittieröl eignet. Das Sonnenblumenöl hat auch relativ wenig Eigengeschmack, so dass es den Geschmack der Speisen bzw. Salate nicht überlagert.

Sonnenblumenöl wird auch in der Heilkunde verwendet, in der sogenannten Ölkur, wobei ein Esslöffel Öl ca. 15 Minuten im Mund behalten wird, um dem Körper schädliche Gifte zu entziehen. Die Kur wird ca. 10 Tage lang jeweils morgens durchgeführt. Die Wirkung ist übrigens wie meistens, wissenschaftlich nicht belegt, aber Schaden kann es ja auch nicht. Nachgewiesen ist allerdings seine entzündungshemmende Wirkung.