

Ratschläge zur richtigen Verwendung von hochenergetischen Bio Speise-Frischölen

© Walter Bitzer

Bio Speise-Frischöle sind wirksame Energiespender–solange sie frisch und naturbelassen sind:

Bio Speise-Frischöle sollten in den ersten zwei bis vier Wochen nicht erhitzt, sondern nur kalt verwendet werden. Durch Erhitzen verliert Frischöl seine gesamten ernährungsphysiologische Werte und seine energetische Kraft. Als ‚Energetische Kraft‘ bezeichnet man das hochaktiven Bindungsbestreben der ungesättigten Fettsäuren mit Wasserstoff und Eiweiß. Oxydationsprozesse und Zerfallsstoffe im Frischöl vermindern diese Reaktionsaktivität der ungesättigten Fettsäuren. Ihre energetische Aktivität nimmt innerhalb unterschiedlich kurzer Zeit, ab. Schon nach zwei bis vier Wochen ist das Öl zwar weiterhin ernährungsphysiologisch sehr wertvoll, aber nicht mehr hoch energetisch.

Der Vorteil von Bio Speise-Frischöl steht Ihnen - vergleichbar mit frischer Rohmilch – also nur kurze Zeit zur Verfügung!

Grundsätzlich dürfen nur solche Öle erhitzt werden, die viel Ölsäure, d. h. einfach ungesättigte Fettsäuren und wenig mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten. Original Sonnenblumenöl sollte daher niemals erhitzt werden, da dieses Öl viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthält, aus denen durch Hitzeeinwirkung die gesundheitsschädigende Transfettsäuren entstehen würden (Es gibt allerdings ‚High-Olec‘-Sonnenblumen-Züchtungen, Kunstprodukte der Fettforschung, bei denen man in die Sonnenblumenkerne Ölsäure hineingezüchtet hat- zum Zwecke der Erhitzbarkeit des Öls).

Öl kommt erst auf den Salat, wenn er mit der Vinaigrette angerichtet ist!

Essig schließt Aromen auf und entfaltet das Aroma - Öl verschließt Aromen. Weil Essig und Öl gegensätzlich wirken, wird die Vinaigrette ohne Öl zubereitet und das Öl erst ganz zum Schluss über den Salat gegeben.

Bio Speise-Frischöle sind Träger von Aromen

Auch beim Kochen entfalten sich Aromen. Bio Speise-Frischöle verkapseln jedes einzelne Aroma-Molekül mit einem Fetthäutchen. Diese Aromakapsel platzt in Verbindung mit Feuchtigkeit und Wärme auf, also in der Mundhöhle, und erzeugt dadurch den Wohlgeschmack und Hochgenuss. Dadurch bleibt auch das Aroma des Öles selbst identifizierbar.

Ölzerstäuber fördern die Spontanoxydation der ungesättigten Fettsäuren und wichtiger Fettbegleitstoffe. Ihr Gebrauch ist für hochaktive Oleofactum-Öle unsinnig!

Geben Sie Bio-Frischöle immer zuletzt auf die fertig angerichteten Speisen!

So bleibt die hohe energetische Wirksamkeit ihres Bio Speise Frischöles für Vorgänge im Fettstoffwechsel, für Organ- und Zellfunktionen und für Ihre körperliche Fitness erhalten.

Verwende Salz wie ein Weiser, Essig wie ein Geizhals und Öl wie ein Narr!

Alte Volksweisheit: 1 Esslöffel Essig und 3 Esslöffel Öl.
Das Verhältnis von Öl zu Essig ist das eigentliche Geheimnis der Mittelmeerküche – sehr gesund und bekömmlich ist, wenn alles in bestem Öl schwimmt ...