



Öle-Vergleichstabelle



15 Öle im Detail — Rauchpunkt, Fettsäuren, Verwendung · Buch 4

Öl	Rauchpunkt	Omega-3:6	Geschmack	Ideal für	Lagerung	€/100ml
Olivenöl (extra vergine)	180°C	1:10	Fruchtig, leicht scharf	Salat, Dips, leichtes Braten	Dunkel, 16–18°C	1,50–4€
Leinöl	107°C ⚠️	4:1 (top!)	Nussig, herb	Nur kalt! Quark, Müsli	Kühlschrank! 6 Wo.	2–4€
Kokosöl (nativ)	175°C	—	Mild, leicht süß	Backen, Braten, Kosmetik	Raumtemperatur	1,50–3€
Rapsöl (kaltgepresst)	160°C	1:2 (gut!)	Mild, nussig	Salat, leichtes Braten	Dunkel, kühl	1–2€
Sesamöl (hell)	220°C	1:45	Nussig, mild	Asiatisch, Braten, Dressing	Dunkel, kühl	2–4€
Walnussöl	130°C ⚠️	1:5 (gut)	Intensiv nussig	Nur kalt! Salat, Dessert	Kühlschrank! 3 Mo.	3–6€
Avocadoöl	260°C ✅	1:13	Mild, buttrig	Braten, Grillen, Salat	Dunkel, kühl	3–6€
Hanföl	120°C ⚠️	1:3 (ideal!)	Nussig, grünlich	Nur kalt! Smoothie, Salat	Kühlschrank! 3 Mo.	3–5€
Sonnenblumenöl (high oleic)	210°C	1:120	Neutral	Braten, Backen, Frittieren	Raumtemperatur	0,80–2€
Ghee (Butterschmalz)	250°C ✅	—	Buttrig, nussig	Scharf Braten, Ayurveda	Raumtemperatur, 12 Mo.	2–4€
MCT-Öl (Kokos)	160°C	—	Geschmacksneutral	Kaffee, Smoothie, Keto	Raumtemperatur	3–7€
Kürbiskernöl	120°C ⚠️	1:50	Intensiv nussig, herb	Nur kalt! Suppen, Salat	Dunkel, kühl	3–8€
Traubenkernöl	200°C	1:100	Mild, leicht fruchtig	Braten, Dressing, Kosmetik	Dunkel, kühl	2–5€
Schwarzkümmelöl	—	1:60	Würzig, scharf, herb	Nur kalt! Heilöl, Salat	Kühlschrank! 6 Mo.	5–12€
Arganöl (Speise)	—	1:30	Nussig, geröstet	Marokkanisch, Dip, Salat	Dunkel, kühl	8–20€

💡 **Goldene Öl-Regeln:** Kaltgepresst = mehr Nährstoffe, niedrigerer Rauchpunkt. Zum scharfen Anbraten: Ghee, Avocadoöl oder High-Oleic-Öle. Lein-, Hanf- und Walnussöl NIE erhitzen! Omega-3:6-Verhältnis ideal = 1:1 bis 1:5.



KaufBio Buchserie — Band 4: Öle & Superfoods Handbuch

kaufbio.de/buecher