Sojaöl

Herstellung
Wir verarbeiten ausschließlich Sojabohnen zu Speiseöl, die wir auch selber angebaut haben. Die Sojabohnen wachsen naturnahe angebaut auf unseren Feldern. Durch die Röstung vor dem Pressen entsteht ein sehr angenehm mildes Röstaroma. Auch hier wird, wie bei der Herstellung unserer anderen Öle, vor der Flaschenabfüllung nur eine drucklose Sicherheitsfiltration durchgeführt, um alle wertvollen Inhaltsstoffe zu schützen und im Öl zu erhalten (teilweise zeugen leichte Ablagerungen am Flaschenboden von diesem sorgsamen Verfahren).

Wissenswertes
Sojaöl setzt sich aus ca. 15% gesättigten Fettsäuren, ca. 22% einfach ungesättigten Fettsäuren (Ölsäure) und ca. 65% mehrfach ungesättigten Fettsäuren zusammen. Davon bilden ca. 8% die dreifach ungesättigten Fettsäuren (Alpha-Linolensäure) und den Großteil die zweifach ungesättigten Fettsäuren (Linolsäure) mit ca. 57%. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind essentielle Fettsäuren, die der Körper benötigt, jedoch nicht selber herstellen kann. Deshalb müssen diese über die Nahrung, z.B. über geeignete Speiseöle, aufgenommen werden.

Lagerung
Um die wertvollen Inhaltsstoffe des Sojaöles möglichst lange zu erhalten, wird empfohlen das Öl in einer dunklen Flasche, gut verschlossen, kühl und dunkel zu lagern. Eine geöffnete Flasche sollte in ca. 6 Monaten aufgebraucht werden, ungeöffnete halten sich einige Monate länger.

Verwendung
Sojaöl bietet eine Vielzahl von Verwendungsmöglichkeiten in der kalten und warmen Küche. Mit seinem Röstaroma und der nussigen Note passt es zu Rohkostgerichten, Salaten und vor allem zu Gerichten der asiatischen Küche. Mit dem Öl können Marinaden, Saucen, Dips aber auch alle Arten von Fleisch, Aufläufe, Reisgerichte usw. zubereitet und verfeinert werden. Ein besonderes Geschmackserlebnis ergibt die Kombination von Sojaöl mit Zutaten, die ein leicht süßliches Aroma aufweisen, wie z. B. Karotten oder Kürbis. Äußerst beliebt ist das Sojaöl auch für Mehl- und Süßspeisen.
Um die hochwertigen Inhaltsstoffe im Sojaöl zu erhalten, ist darauf zu achten, das Öll nicht über einen längeren Zeitraum und nicht zu hoch zu erhitzen (bis 180°C), da sonst Transfette entstehen, die gesundheitsschädlich wirken können. Grundsätzlich ist schonendes Garen anzuraten.

Josef Neubauer
Mühlberg 8, A-5132 Geretsberg

Tel: +43 (7748) 7220
Mobil: +43 (664) 736 199 23