

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
Definitionen	1
Historisches	2
Die Gewinnung pflanzlicher Öle und Fette heute	3
Vorteile von kaltgepresstem Öl	6
Nachteile von kaltgepresstem Öl	7
Charakter der ausgewählten pflanzlichen Öle	7
Physikalische und chemische Kennzahlen	10
Haltbarkeit und Lagerung	11
Anwendung pflanzlicher fetter Öle	12
Die wichtigsten Bestandteile fetter Pflanzenöle	20
Acajuöl	27
Stammpflanze	28
Anbau und Gewinnung	28
Charakter	29
Inhaltsstoffe	30
Verwendung	32
Mögliche unerwünschte Wirkungen	33
Ackersenfö l	35
Stammpflanze	36
Anbau und Gewinnung	36
Charakter	37
Inhaltsstoffe	38
Verwendung	39
Mögliche unerwünschte Wirkungen	40
Affenbrotbaumöl	41
Stammpflanze	42
Anbau und Gewinnung	43

Charakter	43
Inhaltsstoffe	44
Verwendung	45
Mögliche unerwünschte Wirkungen	46
Ajowanaöl	47
Stammpflanze	47
Anbau und Gewinnung	48
Charakter	48
Inhaltsstoffe	49
Verwendung	49
Mögliche unerwünschte Wirkungen	50
Algenöl	53
Stammpflanzen	54
Anbau und Gewinnung	55
Charakter	55
Inhaltsstoffe	55
Verwendung	57
Amaranthöl	61
Stammpflanze	61
Anbau und Gewinnung	62
Charakter	63
Inhaltsstoffe	64
Verwendung	66
Andirobaöl	69
Stammpflanze	69
Anbau und Gewinnung	69
Charakter	70
Inhaltsstoffe	70
Verwendung	71
Mögliche unerwünschte Wirkungen	72
Apfelkernöl	73
Stammpflanze	74
Anbau und Gewinnung	74
Charakter	75
Inhaltsstoffe	76
Verwendung	77
Arganöl	79
Stammpflanze	80
Anbau und Gewinnung	80
Charakter	82

Inhaltsstoffe	82
Verwendung	85
Artischockenöl	87
Stammpflanze	88
Anbau und Gewinnung	88
Charakter	89
Inhaltsstoffe	90
Verwendung	92
Avellanaöl	95
Stammpflanze	95
Anbau und Gewinnung	96
Charakter	96
Inhaltsstoffe	97
Verwendung	97
Avocadoöl	99
Stammpflanze	100
Anbau und Gewinnung	100
Charakter	101
Inhaltsstoffe	102
Verwendung	105
Babassuöl	107
Stammpflanze	107
Anbau und Gewinnung	108
Charakter	108
Inhaltsstoffe	109
Verwendung	110
Balanitesöl	113
Stammpflanze	113
Anbau und Gewinnung	114
Charakter	114
Inhaltsstoffe	114
Verwendung	115
Basilikumöl	117
Stammpflanze	118
Anbau und Gewinnung	118
Charakter	119
Inhaltsstoffe	119
Verwendung	120

Baumwollsaamenöl	123
Stammpflanze	124
Anbau und Gewinnung	124
Charakter	125
Inhaltsstoffe	127
Verwendung	129
Behenöl	131
Stammpflanzen	131
Anbau und Gewinnung	132
Charakter	132
Inhaltsstoffe	133
Verwendung	136
Birnenkernöl	139
Stammpflanze	140
Anbau und Gewinnung	140
Charakter	141
Inhaltsstoffe	141
Verwendung	143
Borneotalg	145
Stammpflanze	146
Anbau und Gewinnung	146
Charakter	147
Inhaltsstoffe	148
Verwendung	149
Borretschsaamenöl	151
Stammpflanze	152
Anbau und Gewinnung	152
Charakter	153
Inhaltsstoffe	154
Verwendung	156
Brombeerkernöl	159
Stammpflanze	160
Anbau und Gewinnung	160
Charakter	161
Inhaltsstoffe	162
Verwendung	163
Bucheckernöl	165
Stammpflanze	166
Anbau und Gewinnung	166
Charakter	167

Inhaltsstoffe	167
Verwendung	168
Mögliche unerwünschte Wirkungen	168
Calophyllumöl	169
Stammpflanze	170
Anbau und Gewinnung	170
Charakter	171
Inhaltsstoffe	171
Verwendung	172
Catappaöl	175
Stammpflanze	176
Anbau und Gewinnung	176
Charakter	177
Inhaltsstoffe	177
Verwendung	178
Mögliche unerwünschte Wirkungen	179
Chaulmoograöl	181
Stammpflanze	181
Anbau und Gewinnung	182
Charakter	182
Inhaltsstoffe	183
Verwendung	183
Mögliche unerwünschte Wirkungen	184
Chiaöl	185
Stammpflanze	185
Anbau und Gewinnung	186
Charakter	187
Inhaltsstoffe	187
Verwendung	189
Chufaöl	191
Stammpflanze	192
Anbau und Gewinnung	192
Charakter	193
Inhaltsstoffe	193
Verwendung	194
Mögliche unerwünschte Wirkungen	196
Cohuneöl	197
Stammpflanze	197
Anbau und Gewinnung	198
Charakter	198

Inhaltsstoffe	199
Verwendung	199
Cupuacubutter	201
Stammpflanze	201
Anbau und Gewinnung	201
Charakter	202
Inhaltsstoffe	202
Verwendung	203
Distelöl	205
Stammpflanze	206
Anbau und Gewinnung	206
Charakter	207
Inhaltsstoffe	209
Verwendung	212
Erdnussöl/afrikan. Erdnussöl	215
Stammpflanze	216
Anbau und Gewinnung	216
Charakter	217
Inhaltsstoffe	219
Verwendung	222
Mögliche unerwünschte Wirkungen	224
Espartowachs	227
Stammpflanze	228
Anbau und Gewinnung	228
Charakter	228
Inhaltsstoffe	229
Verwendung	229
Mögliche unerwünschte Wirkungen	230
Fenchelöl	231
Stammpflanze	232
Anbau und Gewinnung	232
Charakter	233
Inhaltsstoffe	233
Verwendung	234
Mögliche unerwünschte Wirkungen	235
Fulwatalg	237
Stammpflanze	237
Anbau und Gewinnung	238
Charakter	238

Inhaltsstoffe	238
Verwendung	239
Granatapfelkernöl	241
Stammpflanze	242
Anbau und Gewinnung	242
Charakter	243
Inhaltsstoffe	243
Verwendung	244
Hagebuttenöl/ Wildrosenöl	247
Stammpflanze	247
Anbau und Gewinnung	248
Charakter	248
Inhaltsstoffe	249
Verwendung	250
Hanföl	251
Stammpflanze	252
Anbau und Gewinnung	252
Charakter	253
Inhaltsstoffe	254
Verwendung	255
Mögliche unerwünschte Wirkungen	257
Haselnussöl	259
Stammpflanze	260
Anbau und Gewinnung	261
Charakter	261
Inhaltsstoffe	263
Verwendung	266
Mögliche unerwünschte Wirkungen	267
Illipefett	269
Stammpflanze	269
Anbau und Gewinnung	270
Charakter	270
Inhaltsstoffe	271
Verwendung	273
Japantalg	275
Stammpflanze	275
Anbau und Gewinnung	276
Charakter	276
Inhaltsstoffe	277

Verwendung	277
Mögliche unerwünschte Wirkungen	278
Jatropha-Curcas-Samenöl	279
Stammpflanze	279
Anbau und Gewinnung	280
Charakter	280
Inhaltsstoffe	281
Verwendung	282
Mögliche unerwünschte Wirkungen	283
Johannisbeersamenöl	285
Stammpflanzen	285
Anbau und Gewinnung	286
Charakter	286
Inhaltsstoffe	286
Verwendung	289
Johanniskrautöl	293
Stammpflanze	294
Anbau und Gewinnung	294
Charakter	295
Inhaltsstoffe	295
Verwendung	296
Mögliche unerwünschte Wirkungen	297
Jojobaöl/Jojobawachs	299
Stammpflanze	300
Anbau und Gewinnung	301
Charakter	301
Inhaltsstoffe	302
Verwendung	304
Mögliche unerwünschte Wirkungen	305
Kaffeebohnenöl	307
Stammpflanze	308
Anbau und Gewinnung	308
Charakter	309
Inhaltsstoffe	310
Verwendung	311
Mögliche unerwünschte Wirkungen	311
Kakaobutter	313
Stammpflanze	314
Anbau und Gewinnung	315
Charakter	315

Inhaltsstoffe	316
Verwendung	319
Mögliche unerwünschte Wirkungen	321
Kaktusfeigenkernöl	323
Stammpflanze	324
Anbau und Gewinnung	325
Charakter	325
Inhaltsstoffe	326
Verwendung	327
Kapoköl	329
Stammpflanzen	330
Anbau und Gewinnung	330
Charakter	331
Inhaltsstoffe	331
Verwendung	332
Karnaubawachs	333
Stammpflanze	333
Anbau und Gewinnung	334
Charakter	334
Inhaltsstoffe	335
Verwendung	336
Mögliche unerwünschte Wirkungen	337
Karottenöl	339
Stammpflanze	340
Anbau und Gewinnung	340
Charakter	341
Inhaltsstoffe	341
Verwendung	343
Mögliche unerwünschte Wirkungen	344
Kirschkernel	345
Stammpflanze	346
Anbau und Gewinnung	346
Charakter	347
Inhaltsstoffe	348
Verwendung	349
Kiwiöl	351
Stammpflanze	352
Anbau und Gewinnung	352
Charakter	353

Inhaltsstoffe	353
Verwendung	354
Kokosnussöl	355
Stammpflanze	356
Anbau und Gewinnung	357
Charakter	358
Inhaltsstoffe	359
Verwendung	361
Kokumbutter	363
Stammpflanze	363
Anbau und Gewinnung	364
Charakter	364
Inhaltsstoffe	365
Verwendung	366
Korianderöl	369
Stammpflanze	370
Anbau und Gewinnung	370
Charakter	371
Inhaltsstoffe	372
Verwendung	374
Krambenöl	377
Stammpflanze	377
Anbau und Gewinnung	378
Charakter	379
Inhaltsstoffe	379
Verwendung	381
Krotonöl	383
Stammpflanze	383
Anbau und Gewinnung	384
Charakter	384
Inhaltsstoffe	384
Verwendung	386
Mögliche unerwünschte Wirkungen	387
Kukuinussöl	389
Stammpflanze	389
Anbau und Gewinnung	390
Charakter	390
Inhaltsstoffe	391
Verwendung	391

Kümmelöl	393
Stammpflanze	394
Anbau und Gewinnung	394
Charakter	395
Inhaltsstoffe	395
Verwendung	396
Kürbiskernöl	397
Stammpflanze	398
Anbau und Gewinnung	398
Charakter	399
Inhaltsstoffe	402
Verwendung	404
Leindotteröl	407
Stammpflanze	407
Anbau und Gewinnung	408
Charakter	408
Inhaltsstoffe	410
Verwendung	412
Leinsamenöl	415
Stammpflanze	416
Anbau und Gewinnung	416
Charakter	417
Inhaltsstoffe	420
Verwendung	423
Mögliche unerwünschte Wirkungen	425
Lorbeeröl	427
Stammpflanze	428
Anbau und Gewinnung	428
Charakter	429
Inhaltsstoffe	429
Verwendung	430
Mögliche unerwünschte Wirkungen	431
Macadamiaöl	433
Stammpflanze	434
Anbau und Gewinnung	434
Charakter	435
Inhaltsstoffe	436
Verwendung	437
Mögliche unerwünschte Wirkungen	438

Macassaröl	439
Stammpflanzen	440
Anbau und Gewinnung	440
Charakter	440
Inhaltsstoffe	441
Verwendung	441
Madiaöl	443
Stammpflanze	443
Anbau und Gewinnung	444
Charakter	445
Inhaltsstoffe	446
Verwendung	446
Maisöl	449
Stammpflanze	450
Anbau und Gewinnung	450
Charakter	451
Inhaltsstoffe	452
Verwendung	454
Mandelöl	457
Stammpflanze	458
Anbau und Gewinnung	458
Charakter	459
Inhaltsstoffe	460
Verwendung	463
Mangokernöl	467
Stammpflanze	468
Anbau und Gewinnung	468
Charakter	469
Inhaltsstoffe	469
Verwendung	470
Mögliche unerwünschte Wirkungen	471
Marillenkernöl	473
Stammpflanze	474
Anbau und Gewinnung	474
Charakter	475
Inhaltsstoffe	476
Verwendung	478
Marulaöl	481
Stammpflanze	481
Anbau und Gewinnung	482

Charakter	482
Inhaltsstoffe	482
Verwendung	483
Mohnöl	485
Stammpflanze	486
Anbau und Gewinnung	487
Charakter	488
Inhaltsstoffe	489
Verwendung	491
Mögliche unerwünschte Wirkungen	492
Mowrahbutter	493
Stammpflanze	493
Anbau und Gewinnung	494
Charakter	494
Inhaltsstoffe	495
Verwendung	496
Mögliche unerwünschte Wirkungen	498
Muskatbutter	499
Stammpflanze	500
Anbau und Gewinnung	501
Charakter	501
Inhaltsstoffe	502
Verwendung	503
Mögliche unerwünschte Nebenwirkungen	503
Myricawachs	505
Stammpflanze	505
Anbau und Gewinnung	506
Charakter	506
Inhaltsstoffe	507
Verwendung	507
Mögliche unerwünschte Wirkungen	508
Nachtkerzenöl	509
Stammpflanze	510
Anbau und Gewinnung	510
Charakter	511
Inhaltsstoffe	512
Verwendung	514
Mögliche unerwünschte Wirkungen	515
Niemöl	517
Stammpflanze	518

Anbau und Gewinnung	518
Charakter	519
Inhaltsstoffe	520
Verwendung	521
Mögliche unerwünschte Wirkungen	523
Nigersamenöl, Ramtillöl	525
Stammpflanze	525
Anbau und Gewinnung	526
Charakter	527
Inhaltsstoffe	528
Verwendung	530
Mögliche unerwünschte Wirkungen	532
Oiticicaöl	533
Stammpflanze	533
Anbau und Gewinnung	533
Charakter	534
Inhaltsstoffe	535
Verwendung	535
Mögliche unerwünschte Wirkungen	536
Olivenöl	537
Stammpflanze	538
Anbau und Gewinnung	538
Charakter	542
Inhaltsstoffe	544
Verwendung	547
Ootangaöl	551
Stammpflanzen	552
Anbau und Gewinnung	552
Charakter	552
Inhaltsstoffe	553
Verwendung	554
Öl der Öllupine	557
Stammpflanze	557
Anbau und Gewinnung	558
Charakter	559
Inhaltsstoffe	560
Verwendung	561
Öl der Ölrauke	563
Stammpflanze	564
Anbau und Gewinnung	564

Charakter	565
Inhaltsstoffe	566
Verwendung	566
Öl des Ölettichs	569
Stammpflanze	569
Anbau und Gewinnung	570
Charakter	570
Inhaltsstoffe	571
Verwendung	571
Öl der Ölziest	573
Stammpflanze	573
Anbau und Gewinnung	574
Charakter	575
Inhaltsstoffe	575
Verwendung	575
Palmkernöl/Palmöl	577
Stammpflanze	578
Anbau und Gewinnung	578
Charakter	579
Inhaltsstoffe	580
Verwendung	584
Papayasamenöl	587
Stammpflanze	588
Anbau und Gewinnung	588
Charakter	589
Inhaltsstoffe	590
Verwendung	592
Mögliche unerwünschte Wirkungen	592
Paprikakernöl	593
Stammpflanze	594
Anbau und Gewinnung	594
Charakter	595
Inhaltsstoffe	595
Verwendung	596
Paranussöl	597
Stammpflanze	598
Anbau und Gewinnung	598
Charakter	599
Inhaltsstoffe	600

Verwendung	601
Mögliche unerwünschte Wirkungen	602
Passionsfruchtsamenöl	603
Stammpflanze	604
Anbau und Gewinnung	605
Charakter	605
Inhaltsstoffe	606
Verwendung	607
Mögliche unerwünschte Wirkungen	608
Pekannussöl	609
Stammpflanze	609
Anbau und Gewinnung	610
Charakter	610
Inhaltsstoffe	611
Verwendung	613
Mögliche unerwünschte Wirkungen	613
Pequiöl	615
Stammpflanze	615
Anbau und Gewinnung	616
Charakter	616
Inhaltsstoffe	617
Verwendung	618
Perillaöl	621
Stammpflanze	621
Anbau und Gewinnung	622
Charakter	622
Inhaltsstoffe	625
Verwendung	626
Petersiliensamenöl	629
Stammpflanze	630
Anbau und Gewinnung	631
Charakter	631
Inhaltsstoffe	632
Verwendung	633
Mögliche unerwünschte Wirkungen	634
Pfefferöl	635
Stammpflanze	636
Anbau und Gewinnung	636
Charakter	637

Inhaltsstoffe	638
Verwendung	638
Pfirsichkernöl	639
Stammpflanze	640
Anbau und Gewinnung	640
Charakter	641
Inhaltsstoffe	641
Verwendung	643
Pinienöl/Pinienkernöl	645
Stammpflanzen	646
Anbau und Gewinnung	646
Charakter	647
Inhaltsstoffe	647
Verwendung	651
Pistazien(kern)öl	653
Stammpflanze	654
Anbau und Gewinnung	654
Charakter	655
Inhaltsstoffe	656
Verwendung	657
Quinoaöl	659
Stammpflanze	659
Anbau und Gewinnung	660
Charakter	661
Inhaltsstoffe	661
Verwendung	663
Rapsöl	665
Stammpflanze	666
Anbau und Gewinnung	666
Charakter	667
Inhaltsstoffe	669
Verwendung	672
Mögliche unerwünschte Wirkungen	673
Reiskeimöl	675
Stammpflanze	676
Anbau und Gewinnung	676
Charakter	677
Inhaltsstoffe	678
Verwendung	680

Ricinusöl	683
Stammpflanze	684
Anbau und Gewinnung	684
Charakter	685
Inhaltsstoffe	686
Verwendung	687
Mögliche unerwünschte Wirkungen	689
Ringelblumenöl	691
Stammpflanze	692
Anbau und Gewinnung	692
Charakter	693
Inhaltsstoffe	693
Verwendung	694
Sacha Inchiöl	697
Stammpflanze	697
Anbau und Gewinnung	698
Charakter	699
Inhaltsstoffe	699
Verwendung	701
Sanddornöl/Sand-Dornfruchtfleischöl	703
Stammpflanze	704
Anbau und Gewinnung	705
Charakter	705
Inhaltsstoffe	706
Verwendung	709
Schwarzkümmelöl	713
Stammpflanze	714
Anbau und Gewinnung	714
Charakter	715
Inhaltsstoffe	715
Verwendung	716
Senfsamenöl	719
Stammpflanze	720
Anbau und Gewinnung	721
Charakter	721
Inhaltsstoffe	722
Verwendung	724
Sesamöl/Sesamöl	727
Stammpflanze	728
Anbau und Gewinnung	728

Charakter	729
Inhaltsstoffe	737
Verwendung	739
Mögliche unerwünschte Wirkungen	740
Sheabutter	741
Stammpflanze	742
Anbau und Gewinnung	742
Charakter	743
Inhaltsstoffe	746
Verwendung	748
Sojaöl	751
Stammpflanze	752
Anbau und Gewinnung	752
Charakter	753
Inhaltsstoffe	754
Verwendung	757
Sonnenblumenöl	759
Stammpflanze	760
Anbau und Gewinnung	761
Charakter	761
Inhaltsstoffe	763
Verwendung	767
Mögliche unerwünschte Wirkungen	768
Stillingiatalg/ Stillingiaöl	769
Stammpflanze	769
Anbau und Gewinnung	770
Charakter	771
Inhaltsstoffe	772
Verwendung	773
Mögliche unerwünschte Wirkungen	774
Tabaksamenöl	775
Stammpflanze	776
Anbau und Gewinnung	776
Charakter	778
Inhaltsstoffe	778
Verwendung	781
Teesamenöl	783
Stammpflanze	783
Anbau und Gewinnung	784
Charakter	784

Inhaltsstoffe	785
Verwendung	785
Tomatenkernöl	787
Stammpflanze	788
Anbau und Gewinnung	788
Charakter	789
Inhaltsstoffe	789
Verwendung	790
Tungöl	793
Stammpflanzen	793
Anbau und Gewinnung	794
Charakter	794
Inhaltsstoffe	795
Verwendung	796
Mögliche unerwünschte Wirkungen	797
Weichselkernöl	799
Stammpflanze	800
Anbau und Gewinnung	800
Charakter	801
Inhaltsstoffe	801
Verwendung	803
Walnussöl	805
Stammpflanze	806
Anbau und Gewinnung	806
Charakter	807
Inhaltsstoffe	808
Verwendung	811
Mögliche unerwünschte Wirkungen	812
Weintraubenkernöl	813
Stammpflanze	814
Anbau und Gewinnung	814
Charakter	815
Inhaltsstoffe	816
Verwendung	818
Weizenkeimöl	823
Stammpflanze	824
Anbau und Gewinnung	824
Charakter	826
Inhaltsstoffe	826
Verwendung	829

Zedernussöl	831
Stammpflanze	831
Anbau und Gewinnung	832
Charakter	832
Inhaltsstoffe	833
Verwendung	834
Zwetschkenkernöl	837
Stammpflanze	838
Anbau und Gewinnung	838
Charakter	839
Inhaltsstoffe	840
Verwendung	841
Bildnachweis	843
Literatur	845
Über die Autorin	879