

## Kaltgepresstes Sonnenblumenöl



Vor mehr als 3000 Jahren erkannten bereits die Mayas (Mexiko) die aphrodisierende Wirkung eines Blütenblätter-Auszuges aus Sonnenblumen. Im 17. Jahrhundert kam die Sonnenblume nach Europa, im 19. Jahrhundert begann man in Russland aus den Samen Öl zu gewinnen.

Speiseöle, die nicht als "nativ" oder "kaltgepresst" deklariert sind, werden durch Extraktion/Raffination gewonnen. Die Extraktion und Raffination ist ein komplizierter, ein gesundheitlich bedenklicher und geschmacksverändernder Verarbeitungsvorgang. Bei der Extraktion wird zunächst das Lösungsmittel Hexan (ein Leichtbenzin) zum Herauslösen des Öls aus den geschroteten Ölsamen verwendet. Bei der anschließenden Raffination wird das Hexan wieder verdunstet. Es gehen bei der Raffination aber auch die Vitamine sowie die pflanzentypischen Aromen und Färbungen des Öls zu einem großen Teil verloren. Außerdem bleiben auch nach der Raffination immer kleine Reste von Hexan im Öl zurück (unter 1 ppm). Bei raffiniertem Sonnenblumenöl wird durch Extrahieren ein Temperaturanstieg bis zu 220°C erreicht. Dadurch erhält das Öl zwar eine schöne, hellgelbe Farbe und ein mildes, neutrales Aroma, verliert jedoch einen Großteil seiner wertvollen Inhaltsstoffe.

Native, kaltgepresste Sonnenblumenöle dürfen nicht über 30°C erhitzt werden. Bei der Gewinnung kaltgepresster Öle ist die Ölausbeute ca. 10 % geringer als bei raffiniertem Öl. Der ölhaltige Rest wird als hochwertiges Tierfutter weiter verwendet.

Keine Blume, keine Pflanze absorbiert das Sonnenlicht so intensiv wie die Sonnenblume. Sie neigt, dreht und wendet sich nach dem Sonnenstand und sammelt die starke positive Energie in ihren Samen.

Kaltgepresstes Sonnenblumenöl ist ein sehr gesundes Speiseöl, das sich aus ca. 30% einfach ungesättigten Fettsäuren, ca. 60% mehrfach ungesättigten Fettsäuren und nur etwa 10% gesättigten Fettsäuren zusammensetzt. Ungesättigte Fettsäuren können vom Organismus nicht selbst hergestellt werden und müssen ihm daher von außen zugeführt werden. Weiter enthält das Öl die Vitamine A, B, D, E und K, sowie Mineralstoffe, Spurenelemente, Lecithin und Carotinoide (natürliche Farbstoffe). Ein regelmäßiger Verzehr von Sonnenblumenöl wirkt sich cholesterinsenkend aus, hemmt die Entstehung von Arteriosklerose und beugt Herz- und Kreislauferkrankungen vor. Das Öl kann auch bei Darmträgheit eingenommen werden. Wirkungsvoll ist eine äußerliche Anwendung z.B. bei trockener, spröder Haut und schlecht heilenden Wunden. Auch bei schmerzenden Gelenken, Nackenverspannungen oder bei einem Muskelkater regen Einreibungen mit Sonnenblumenöl die Durchblutung an und wirken schmerzlindernd.



## TIPP

gegen Erkältungskrankheiten:

*Einen kleinen Löffel Sonnenblumen-Öl in den Mund nehmen, damit ca. 15 min spülen.  
(Achtung: Keinesfalls schlucken!) Danach das Öl ausspucken, und Mundhöhle gründlich ausspülen.*

Sonnenblumenöl sollte kühl und dunkel gelagert werden. Bis zu einem Jahr ist das Öl in original verschlossenen Flaschen haltbar. Ist der Behälter bereits geöffnet, empfiehlt sich eine Lagerung im Kühlschrank. Hier können sich eventuell feste, weißliche Bestandteile in der Flasche bilden. Das Öl „flockt aus“. Diese festen Partikel lösen sich jedoch bei Zimmertemperatur wieder auf und stellen keinen Qualitätsverlust dar.