



## DELI Genuss-Welt

### **Flüssiges Gold für die Geschmacksnerven**

#### **Gutfried DELI entdeckt die Welt der Öle**

Schon vor mehr als 6.000 Jahren wurde im Nahen Osten Olivenöl hergestellt und mit Gold aufgewogen. Heute gibt es eine große Auswahl verschiedenster Pflanzenöle. Für jedes Gericht findet sich das passende Öl. Gutfried DELI stellt die beliebtesten Sorten vor.

#### **Ein gesunder Bote aus dem Mittelmeer: Olivenöl**

Olivenöl zählt für viele zu den gesunden Ölsorten, weil es ungesättigte Fettsäuren enthält. Samenöle wie Sonnenblumenöl und Distelöl hingegen enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren, was zu erhöhtem Blutdruck führen kann. Neben dem gesundheitlichen Aspekt sorgt das grüne Wunder aber auch geschmacklich für den letzten Schliff – Speisen lassen sich mit dem aromatischen Geschmack von Olivenöl aufwerten. Durch seinen hohen Rauchpunkt (natives Olivenöl 190 °C, raffiniertes 220 °C) ist es besonders gut zum Braten und Frittieren geeignet.

#### **Genuss auf Fernost: Sesamöl**

Sesamöl wird vor allem für die Margarinenherstellung und in der asiatischen Küche verwendet. Aber auch auf anderen Tellern findet sich das Sesamöl wieder, denn es bringt Würze in die Küche: Kalte und warme Gerichte erhalten durch Sesamöl ein zartes nussiges Aroma. Je nach Pressung eignet es sich zum Frittieren, Kochen und Braten. Kaltgepresst ist das besonders feine Öl zum Abschmecken köstlicher Salate und Gerichte hervorragend geeignet.

#### **Ins rechte Licht gerückt: Rapsöl**

Früher wurde das aus den Samen des Raps gewonnene Öl aufgrund seiner Bitterstoffe vorwiegend als Lampenöl benutzt. Durch neue Züchtungen gelang es, die Erucasäure, die für den bitteren Geschmack verantwortlich ist, aus dem Öl zu destillieren. Seitdem findet sich das Rapsöl in vielen deutschen Küchen wieder. Feines Rapsöl eignet sich wunderbar für die warme Küche, kaltgepresst ist es eine aromatische Zutat für kalte Gerichte.

**Gutfried – die beliebteste Geflügelwurst Deutschlands**

Heinrich Nölke GmbH & Co. KG | 33775 Versmold | Tel.: 05423 969-0 | [www.gutfried.de](http://www.gutfried.de)

Weitere genussvolle DELI-Rezepte und Tipps gibt es auf: [www.gutfried.de](http://www.gutfried.de)