

Inhalt

Vorwort	7
Öle und Fette – Fett ist nicht gleich Fett	8
Erdöle – »Mineralöle«	9
Pflanzenöle	10
Gewinnung von Pflanzenölen	14
Pressung	14
Raffination und Desodorierung	16
Biologische Wertigkeit	17

Mengen-, Funktions- und Wirkstofföle	19
Die wichtigsten Pflanzenöle und Fette	20
 Ansatzöle	 26
Aus frischen Pflanzen	26
Aus getrockneten Pflanzen	32
 Ätherische Öle	 39
Funktion in den Pflanzen	40
Gewinnung	40
 Rezeptbeispiele	 46