



Vorwort

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben den ersten Schritt getan, tiefer in das äußerst spannende und für Ihre Gesundheit so wichtige Thema Pflanzenöle einzusteigen, und halten einen in dieser Form einzigartigen Ratgeber in den Händen. Bevor Sie das Thema so richtig packen wird, möchte ich Ihnen kurz meine persönliche Geschichte zum Thema Öl erzählen.

Als ich vor vielen Jahren meine Tätigkeit als Kundenbetreuerin bei einem großen Naturkosthersteller begann, versetzte der „PER“-Skandal gerade die Olivenöl-Fangemeinde in helle Aufregung. Auch in einem Olivenöl meines damaligen Arbeitgebers waren Rückstände dieses Lösungsmittels gefunden worden. Hierbei handelte es sich allerdings noch um ein konventionell angebautes Öl aus einer Ölmühle in Spanien. Die Verbraucher waren mit Recht verärgert. Mit der Aufgabe, der Kundschaft zu erklären, wie so etwas passieren konnte, wurde ich gleich ins kalte Wasser gestoßen. Weder mein Studium der Agrarwissenschaften noch meine Tätigkeit in einer Vollkornbäckerei hatten mich auf dieses Thema vorbereitet.

So begann ich, mich über die verschiedenen Verfahren zur Herstellung und Verarbeitung von Pflanzenölen zu informieren und erlag schon bald der Faszination dieses wichtigen Nahrungsmittels. Was für ein Potential schlummerte in der Vielfalt und der hochwertigen Qualität der Pflanzenöle! Ich brannte darauf, meine neu erworbenen Erkenntnisse persönlich an andere weiterzugeben und begann, Seminare zum Thema Öle und Fette abzuhalten. Die Resonanz war und ist so positiv, dass mein Forscherdrang auf diesem Gebiet ständig weiter angeregt wird.

Um das so gesammelte Wissen über Pflanzenöle und -fette einem breiten Lesepublikum weiterzugeben, entstand vor nunmehr 15 Jahren die erste Auflage dieses Buchs. Natürlich entwickelt sich der Wissensstand zu diesem Thema immer weiter. Hiermit liegt nun die 4. Auflage vor, die komplett überarbeitet wurde. Dabei hatte ich die Gelegenheit, einige neue Erkenntnisse, z. B. zum Thema Omega-3-Fettsäuren und Kokosfett, aufzunehmen. Auch die EU-Verordnung zur Olivenöl-Qualität wurde aktualisiert.



Ich freue mich, dass das Büchlein nun im Stadelmann-Verlag erscheint. Mit dieser Übernahme hat es auch ein kompletten „Neuanstrich“ erfahren. Es freut mich auch, dass es trotz der umfangreichen Änderungen gelungen ist, den günstigen Preis beizubehalten, denn es war und ist mir ein Anliegen, dieses kompakte, praxisnahe Fachwissen jedem Interessierten zugänglich zu machen.

Sabine Pohl, im Dezember 2015