

Einleitung	4
Markt und Verbrauch	6
Verbrauchszahlen.....	6
Haupterzeugerländer.....	6
Fettchemie	12
Hauptbestandteile der Fette und Öle.....	12
Fettbegleitstoffe.....	14
Speisefette in der Ernährung	16
Energiegehalt von Fetten und Fettverzehr in Deutschland.....	16
Fettsäuren und ihre Wirkungen im Körper.....	17
Empfehlungen für die Ernährung.....	20
Fette als funktionelle Lebensmittel	22
Omega-3-Fettsäuren.....	24
Konjugierte Linolsäure(n) (CLA).....	25
Kalorienreduzierte Fette.....	26
Phospholipide.....	27
Sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine.....	27
Resümee.....	28
Pflanzliche Öle und Fette	30
Gewinnung von Pflanzenölen und -fetten.....	30
Modifikation der Speiseöle.....	35
Lexikon der pflanzlichen Öle und Fette.....	38
Tierische Öle und Fette	54
Butter.....	54
Butterschmalz.....	56
Schlachttierfette.....	57
Seetieröle.....	59
Verbraucherschutz	60
Streichfette.....	60
Speiseöle.....	69
Plattenfette.....	69
Frittierfette.....	70
Speisefette im Haushalt	72
Welches Fett für welchen Zweck?.....	72
Lagerung.....	74
Verbrauchertipps.....	74
aid-Medien	78
Impressum	83