

Wie verwende ich



Öle und Fette zum Kochen, Garen Braten und Backen.

Bevor wir ins Detail gehen müssen wir unterscheiden ob gekocht (100 °C), gegart (120 °C) oder gebraten wird (140 – 210 °C).

Öle und Fette zum Braten und Frittieren

Brat- und Frittier Öle müssen sehr hohe Temperaturen über einen langen Zeitraum aushalten und damit sehr hitzebeständig sein.

Erdnussöl, Raps-Kernöl, Sojaöl, Sesamöl, Butterschmalz Kokos- oder Palmfett sind für diesen Einsatz auf Grund ihrer Hitzebeständigkeit gut geeignet (feste Fette).

Feste Fette haben einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren. Diese sind sehr hitzestabil und spritzen beim Braten nur wenig.

Ernährungsphysiologisch sind gesättigte Fettsäuren weniger empfehlenswert und sollten daher in geringeren Mengen zum Einsatz kommen. Gesättigte Fettsäuren erhöhen den Cholesterinspiegel und das Herzinfarkttrisiko.

Butter oder **Margarine** sind nur bis zu einer Temperatur von 160 °C temperaturbeständig. Wird der Rauchpunkt erreicht so verfärbt sich Margarine bräunlich. Die enthaltenen ungesättigten Fettsäuren gehen durch die zu

hohen Temperaturen verloren. Margarine und Butter haben einen Wasseranteil welcher bei hohen Temperaturen zum Spritzen führt.

Natives **Olivenöl** sollte auf keinen Fall höher wie 170 °C erhitzt werden. Hier ist der Rauchpunkt erreicht, das Öl wird bitter und es bilden sich teerartige Rückstände die sich im Kochgeschirr ablagern. Die Wirkung und der Geschmack des Öls gehen verloren.

Hinweis: Raffiniertes Olivenöl hat seinen Rauchpunkt bei etwa 220 Grad. Es ist wesentlich temperaturbeständiger aber weniger gesund wie kaltgepresstes (natives) Olivenöl. Kaltgepresste Öle sollten nicht für zu heißes Braten verwendet werden.

Öle und Fette für die kalte Küche

Native Öle sind für die kalte Küche besonders gut geeignet. **Native Öle** werden durch Pressung ohne die Zufuhr von Wärme gewonnen. Sie zeichnen sich durch den charakteristischen Geschmack, der Frucht, oder der Saat, aus der Sie gewonnen werden aus.

Native, also kaltgepresste Öle haben meistens einen sehr niedrigen Rauchpunkt. Ist der Rauchpunkt (ca. 130 °C) erreicht beginnt sich

das Öl bzw. Fett zu zersetzen. Es beginnt zu rauchen, sich zu verfärben und ranzig zu riechen. Wenn das Öl zu rauchen beginnt ist dringend empfohlen den Bratvorgang abubrechen, da sich gesundheitsgefährdende Stoffe entwickeln können.

Die Haltbarkeit von nativen Ölen ist auf Grund der kalten Pressung meist geringer. Das bekannteste und typischste native Öl ist das Olivenöl.

Öle und Fette zum Kochen und Garen

Beim Kochen bzw. Garen werden Temperaturen von 100 – 120 °C erreicht. Prinzipiell kann hier jedes Öl verwendet werden da die Hitzebeständigkeit bei diesen niedrigen Temperaturen gewährleistet ist.

Feste Fette wie Palmfett oder Kokosfett sollten zum Kochen und Garen nicht verwendet werden. Besonders geeignet, durch den hohen Anteil an Omega 3 Fettsäuren sind z.B. **Hanföl, Leinöl, Rapsöl**

Fazit: Sie müssen beim Kochen und Braten nicht auf Ihr Lieblings Öl verzichten, solange Sie den Rauchpunkt beachten und das Öl nicht überhitzen.

Kochen wie die Profis



Tabelle der Rauchpunkte

ÖL	Rauchpunkt in °C	ÖL	Rauchpunkt in °C
Walnußöl (unraffiniert)	160	Schweineschmalz	220
Sesamöl (unraffiniert)	175	Butterschmalz	200
Traubenkernöl (unraffiniert)	130	Butter	165
Traubenkernöl (raffiniert)	200	Hanföl	120
Sonnenblumenöl (unraffiniert)	107	Sojaöl	230
Sonnenblumenöl (raffiniert)	220	Rapsöl (unraffiniert)	190
Arganöl	180	Rapsöl (raffiniert)	220
Erdnussöl (raffiniert)	230	Distelöl	150
Erdnussöl (unraffiniert)	130	Olivenöl (unraffiniert)	170
Palmkernfett	220	Olivenöl (raffiniert)	220

unraffiniert = kalt gepresst, raffiniert = heiß gepresst



www.harecker.de

Pfannen Harecker, Jahnstraße 12, 85661 Forstinning,
Tel.: 0 81 21/400 38, e-mail: pfannen@harecker.de

Alle Angaben wurden bestmöglich recherchiert und stellen Richtwerte dar. Diese Richtwerte sind Empfehlungen und können je nach der Qualität der Öle variieren.