

WELCHE SPEISEFETTE UND ÖLE EIGNEN SICH WOFÜR?

Ob zum Braten, Backen, Frittieren oder für den Salat - Speiseöle und -fette sind wichtige Helfer in der Küche. Als Träger von Aromastoffen tragen sie wesentlich zum guten Geschmack von Speisen bei. Beim Braten in der Pfanne und Frittieren dienen sie auch zur Wärmeübertragung. Dem menschlichen Körper liefern sie Energie und enthalten wichtige fettlösliche Vitamine. Aber welche Unterschiede gibt es und welches Fett eignet sich wofür?

Speiseöle, die ohne Zufuhr von Wärme durch Pressung gewonnen werden, bezeichnet man als native Speiseöle. Solche Öle riechen und schmecken charakteristisch nach der jeweiligen Ölsaart beziehungsweise Ölfrucht, aus der sie gewonnen wurden und eignen sich in erster Linie für die kalte Küche. Oft tragen sie einen zusätzlichen Hinweis darauf, dass sie kalt gepresst oder "aus erster Pressung" gewonnen wurden. Native Öle, die zur Verbesserung ihrer Haltbarkeit mit Wasserdampf behandelt wurden, werden als "nicht raffinierte Speiseöle" bezeichnet.

Demgegenüber werden bei raffinierten Speiseölen während ihrer Herstellung unerwünschte pflanzeneigene Begleitstoffe wie Trübstoffe und freie Fettsäuren sowie möglicherweise vorhandene Umweltkontaminanten entfernt. Raffinierte Fette und -öle schmecken eher

neutral, halten sich meist länger und vertragen in der Regel Hitze besser als das vergleichbare native Produkt.

Speisefette bzw. -öle mit einem hohen Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren sind ernährungsphysiologisch am günstigsten. Sie enthalten neben fettlöslichen Vitaminen auch lebensnotwendige Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Ungesättigte Fettsäuren sind jedoch nicht hitzestabil. Bei hohen Temperaturen werden sie abgebaut. Ein sich durch Hitze zersetzendes Fett oder Öl ist daran zu erkennen, dass es zu rauchen beginnt, sich seine Farbe verdunkelt, es zu schäumen beginnt und/oder es kratzig, stechend riecht. Aufsteigender Rauch in der Pfanne deutet darauf hin, dass der so genannte Rauchpunkt eines Fettes oder Öls überschritten wurde. Beim scharfen Anbraten von Fleisch in der Pfanne werden Temperaturen von 130 bis 180 °C an der Lebensmitteloberfläche und sogar bis 200 °C und mehr an der Geschirroberfläche erreicht. Das vertragen nur dafür ausgewiesene Bratfette und Mischöle oder einige Sorten wie z. B. Erdnuss-, Olivenöl, Raps- und raffiniertes Sonnenblumenöl sowie so genannte High-oleic-Öle. Letztere sind Öle von speziellen Sonnenblumen- und Distelsorten, die durch Züchtung einen höheren Ölsäureanteil aufweisen. Sie sind sehr hitzestabil und halten Temperaturen bis 210 °C aus. Über längere Zeit hitzebeständig und daher ebenfalls besonders gut zum Frittieren geeignet sind außerdem dafür ausgewiesene Mischöle und Plattenfette aus Kokosfett und Palmöl.

Zum Anbraten bei etwas niedrigeren Temperaturen um 140 °C auf mittlerer Schalterstufe wie sie üblicherweise beim Anbraten von paniertem Fleisch oder Fisch und der Zubereitung von Bratkartoffeln, Schupfnudeln usw. auftreten, können die meisten Speiseöle und Pflanzenmargarine und Butterschmalz verwendet werden. Distel- und Leinöl sollten aufgrund ihres niedrigen Rauchpunktes und hohen Gehalts an mehrfach ungesättigten Fettsäuren dagegen nicht zum Braten verwendet werden, ebenso wenig wie Diätmargarine oder Butter. Spezielle Pflanzencremes, die zum Backen und (Kurz-)braten angeboten werden, dürfen ebenfalls nicht stark erhitzt werden