

Richtiges Erhitzen von Ölen

Welches Öl darf und soll man zum Braten verwenden?

Zusammenfassung und Empfehlung zur widersprüchlichen Thematik von Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin, Kochbuchautorin, 6653 Verscio Tel.. 091 796 28 61

www.ericabänziger.ch Weitere Fragen bitte an: erica@biogans.ch

Oliven, Kokos und High Oleic

Zum Erhitzen, speziell zum Braten, Frittieren, einreiben von Grillfleisch sind aus meiner Sicht als Fachfrau für Ernährung vor allem Olivenöl (geschmacklich relativ neutral) und Kokosfett bzw. High Oleic Sonnenblumen- und ev. High Oleic Low Linolenic Rapsöl zu empfehlen. Bei dieser Rapsorte wurde die Alpha-Linolensäure weggezüchtet. Ich persönlich verwende statt diesem Öl aber dann lieber gleich Olivenöl, das von Natur aus kaum Omega-3-Fette, bzw. alpha-Linolensäure enthält.

Anmerkung zum Thema Holl Raps Öl

Das HOLL-Rapsöl (HOLL = High Oleic Low Linolenic) ist ein Produkt, das wegen der Nachfrage von Mc Donalds in der Schweiz eingeführt wurde und mit viel Werbeaufwand von der Fenaco gefördert wird. Die Landwirte werden geködert mit einem höheren Preis pro kg Ertrag. Dass aber der Ertrag ca. 20% unter dem von traditionellem Raps liegt wird verschwiegen.

Das Problem vom HOLL-Raps ist, dass er in Gegenden wo beide Rapsarten angebaut werden, den traditionellen Raps bestäubt. Durch diese Querbestäubung entstehen auf beiden Seiten Bastardpflanzen, die weder das Eine noch das Andere sind. Es entsteht ein traditioneller Raps, welche zu wenig Omega-3-Fettsäuren liefert und ein HOLL-Raps, der zu viel Omega-3-Fettsäuren für das Frittieren hat. Bei der industriellen Produktion und Aufbereitung vom HOLL-Rapsöl ist dieser Omega-3-Fettsäuren Wert sekundär, wenn er stört, wird das Öl einfach gehärtet und schon ist es wieder zum Frittieren geeignet.

Probleme macht das Ganze beim traditionellen Raps, wenn dieser kaltgepresst wird und das eigentlich hochwertige Rapsöl zu wenig Omega-3-Fettsäuren für die Direktvermarktung hat. Dem Landwirten fehlen die Vermarktungsargumente für das Rapsöl. (Beratung und Infos von www.pflanzenoel.ch)

Achtung Rauchpunkt

Die erste wichtige Empfehlung zum richtigen Braten und Erhitzen: Kein Öl, darf beim Erhitzen Rauch entwickeln, dann ist es immer schädlich und man sollte darin dann auch niemals etwas erhitzen. Das Öl muss dann immer weggegossen werden. Beim Rauchpunkt der Fette entstehen giftige Zersetzungsprodukte die unter anderen ein erhöhtes Krebsrisiko darstellen können.

Immer wieder wird aber vor allem empfohlen kaltgepresstes Olivenöl nicht zu erhitzen, entscheidend für die Erhitzbarkeit der Fette und Öle ist aber in erster Linie ihre Fettsäurezusammensetzung und die im Öl enthaltenen Antioxidantien (u.a. Vitamin E). Je mehr ein Fett bzw. Öl vor allem einfach ungesättigte und gesättigte Fettsäuren enthält, desto besser und höher erhitzbar ist es. Ist der Anteil an mehrfach ungesättigten Fetten

hoch, sollte das Öl besser nicht erhitzt werden. Reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind u.a. Sonnenblumen-, Lein-, Distel- und Rapsöl, Distel-, Maiskeimöl, und Walnussöl. Fast alle Nussöle enthalten reichlich mehrfach ungesättigte Fettsäuren, dass sie allesamt zum Erhitzen, bzw. zum Braten ungeeignet sind. Ausnahme Haselnussöl, dieses enthält reichlich die einfach ungesättigte Ölsäure, es ist somit dem Olivenöl sehr ähnlich und kann daher auch erhitzt werden. Oben erwähnte Öle haben alle einen tiefen Rauchpunkt bei ca. 170 Grad. Diese Öle sollte man daher am besten nur für die kalte Küche verwenden und wenn man sie erwärmt max. zum Dünsten bis 100° Grad verwenden.

Eine Ausnahme stellen sog. „High Oleic“ hoch ölsäurehaltige Fette dar, dabei handelt es sich um spezielle Züchtungen von einfach ungesättigten Fettsäuren, diese Öle entsprechen damit in ihrer Zusammensetzung dem klassischen Olivenöl, das von Natur aus reich ist an Ölsäure.

Andreas März, ein anerkannter Spezialist und Fachmann wenn es um Olivenöl geht, schreibt zum Thema Olivenöl zum Braten im Merum folgendes:

„Thema Hitzestabilität, am besten beim Kochen ist Olivenöl“

Andreas März

Leider werden bezüglich Hitzebeständigkeit von Olivenöl viele falsche Informationen herumgeboten. Entgegen weit verbreiteter Meinung erträgt Olivenöl hohe Temperaturen beim Kochen besser als andere Öle und ist deshalb zum sanften Anbraten bestens geeignet.

Kaltgepresste Extra Vergine Olivenöle enthalten ausserdem wertvolle Antioxidanzien, diese schützen gerade diese Kaltpressöle besonders vor schädlicher Oxidation, warum sich aus Sicht des Olivenöl-Fachmannes März, gerade zum Erhitzen ein unraffiniertes Extra Vergine aufdrängt, ganz im Gegenteil zur landläufigen Meinung, dass raffiniertes Olivenöl zum Erhitzen besser ist.

Will man beim Olivenöl die Bildung von schädlichen Substanzen beim Erhitzen vermeiden, sollte man es auf max. 180/190° Grad/ Frittieretemperatur erhitzen. Dabei sollte man das Olivenöl nur einmal erhitzen, das gilt auch für das Frittieren. Beim Erhitzen in der Küche entstehen aber ungleich mehr schädliche Stoffe als beim Raffinieren (gemäss A.März)

Oft wird Oliventresteröl zum Braten empfohlen, Andreas März schreibt klar, dass er Speisen die damit zubereitet sind, ablehnen würde, da zur Herstellung dieser Tresteröle auch Lösungsmittel zum Einsatz kommen., wie bei allen billigen Speiseölen, die man im Supermarkt kaufen kann. Als Lösungsmittel wird heute Hexan verwendet, von dem man ausgeht, dass es für den Menschen nicht schädlich ist.

Dafür sind die Öle wertlos und vom industriellen Prozess kaputt gemacht.

März schreibt aber auch richtig, dass der Aufklärungsbedarf zum Thema Olivenöl in Deutschland und der Schweiz noch Riesendimensionen sind.

Fachfrau und Heilpraktikerin Ruth von Braunschweig schreibt dann auch folgerichtig in ihrem empfehlenswerten Fachbuch: Pflanzenöle, Stadelmann Verlag, dass man Olivenöl, auch das von bester Qualität mit gutem Gewissen stärker erhitzen kann.

Leider wird aber gerade immer wieder auch von ausgebildeten Ernährungsberaterinnen empfohlen nur raffiniertes Olivenöl zu erhitzen, was ich aus Sicht von Frau Braunschweig

und Andreas März absolut nicht nachvollziehen kann. Ich selber verwende darum seit Jahren nur bestes Extra vergine zum Erhitzen und mache damit nur gute Erfahrungen und empfehle das auch aus diesem Grund meinen Klienten.

Liste der gut erhitzbaren Pflanzenöle mit Begründung:

- Kokosfett, über 90% hochwertige gesättigte Fettsäuren
- Olivenöl, hoher Anteil an Ölsäure und keine Omega-3-Fettsäuren
- High Oleic (HO) Sonnenblumenöl, hoher Anteil an Ölsäure und keine Omega-3-Fettsäuren und beachtlichem Gehalt an Vitamin E
- Haselnussöl, hoher Anteil an Ölsäure und keine Omega-3-Fettsäuren, gilt auch für Mandelöl.
- Traubenkernöl, trotz sehr hohem Gehalt an Linolsäure (zweifach ungesättigt) erhitzbar wegen sehr starken Antioxidantien (Procyanidin)
- Erdmandelöl, enthält reichlich einfach ungesättigte Ölsäure und keine Omega 3 Fette
- Sesamöl/Schwarzes Sesammöl, sehr gut erhitzbar, trotz den Omega 6 Fetten, aber es enthält Sesamol, das ein starkes Antioxidant ist
- Avocadoöl- viel Ölsäure wie im Olivenöl und enthält keine Omega 3 Fette
- Bratbutter/Ghee, überwiegend gesättigte Fette

Links:

[Trailer Olivenölfilm "Olio ti voglio" - YouTube](#) (ganzer Film kann auf meiner Webseite angesehen werden, www.ericabänziger.ch, Rubrik Filme anklicken)

- [Die Wahrheit über Fett | NDR.de - Fernsehen - Sendungen A - Z - 45 Min - Videos](#)
- [Ernährung und Gesundheit | Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder](#)
- [Mehr Fett! - YouTube](#)

Literatur:

- Das goldige Buch vom Olivenöl, Erica Bänziger
- Olivenöl, die Medizin auf dem Teller, Ing. Manfred Bläuel, Verlagshaus der Ärzte
- Merum Sonderheft Olivenöl
- Pflanzenöle, Ruth von Braunschweig, Stadelmann Verlag
- Brockenhäuser Ernährung
- Kokosbuch, Natürlich heilen und geniessen, Peter König, VAK
- Leinöl macht glücklich, Hans Ulrich Grimm
- Mehr Fett, Ulrike Gonder, Systemed Verlag
- Oleum, Die Kultur des Olivenöls, Hoffmann und Campe
- Fett, Unterhaltsames und informatives über fette Lügen und mehrfach ungesättigte Versprechungen, Ulrike Gonder, Hirzel Verlag
- Fett Guide, Ulrike Gonder, H. Lemberger, N. Worm, systemed Verlag
- Fette Irrtümer, Ernährungsmythen entlarvt, Paolo Colombani, Orell Füssli

Fachliche Beratung zum Thema Erhitzen: Markus Deppeler: www.pflanzenoel.ch