

1. Teil

PFLANZEN-
ÖLE

BRATÖLE

Heiß und fettig!



VON KATRIN KASPER

Butter und Schmalz kommen wahren Veggies nicht in die Pfanne. Gut, dass sich aus Früchten, Samen und Kernen hochwertige Öle pressen lassen. Speiseöl – ob aus Oliven, Leinsamen, Sesam, Raps, Trauben- oder Sonnenblumenkernen – klingt ja schon deutlich leckerer als „verarbeitetes Schlachtfett von Tieren“ (Schmalz) oder Kuhmilchfett. Und: Pflanzliche Öle gelten generell als gesünder, denn sie enthalten meist mehr ungesättigte Fettsäuren, die unser Herz-Kreislauf-System schützen.

Aber Vorsicht: Nicht jedes Pflanzenöl ist zum Kochen und Braten geeignet. Denn viele zersetzen sich bei zu hohen Temperaturen. Und dabei können gesundheitsschädliche Stoffe entstehen, die zum Teil

sogar krebserregend sind. Wenn es in der Pfanne zu qualmen beginnt, ist es schon zu spät: Denn dann entsteht giftiges Acrolein, das Augen und Schleimhäute reizt. Entscheidend für die Hitzestabilität eines Öls ist seine Zusammensetzung – und wie es hergestellt wurde.

ERHITZT ODER KALT GEPRESST

Raffinierte Öle wurden erhitzt und gereinigt. Dadurch verschwinden unerwünschte Begleitstoffe, die sich bei Erhitzung verflüchtigen können. Ihr „Rauchpunkt“ ist somit höher als der von kalt gepressten Ölen. Deshalb eignen sich raffinierte Pflanzenöle besser zum Braten. Das gilt aber nur, wenn sie nicht zu 60 Prozent oder mehr aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen. Diese gelten zwar als sehr gesund,

sind aber leider wenig hitzestabil. Soja-, Traubenkern-, und Sonnenblumenöl beispielsweise können schon bei 175 Grad Aldehyde freisetzen, obwohl sie erst viel später sichtbar kokeln. Auch Maiskeimöl wird zwar als „hoch erhitzbar“ verkauft, besteht aber überwiegend aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Ein kritischer Blick aufs Etikett hilft nur bedingt weiter, weil Hersteller hier nur die gesättigten Fettsäuren aufschlüsseln müssen.

MANCHE MÖGEN'S HEISS

Wenn es in der Pfanne, im Wok oder beim Frittieren richtig heiß hergeht, sind „High-Oleic“-Öle aus speziell gezüchteten Sonnenblumensorten ideal. Sie bleiben bis 210 Grad stabil. Auch Avocadoöl hat einen sehr hohen Rauchpunkt und einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren. Kokosöl glänzt dank seiner 90 Prozent einfach gesättigter Fettsäuren ebenfalls mit einem sehr hohen Rauchpunkt – und gilt wegen der besonderen Zusammensetzung dieser Fettsäuren ebenfalls als gesund. Zum schonenden Anbraten bis 175 Grad ist ein gutes Olivenöl perfekt, bis ca. 200 Grad eignet sich auch raffiniertes Rapsöl.

Und egal, ob in der Pfanne oder der Fritteuse: Ein Teil des Öls wird immer vom Bratgut aufgenommen. Wir essen es mit. Erst mit einem hochwertigen Bratöl gehen die Bratkartoffeln runter wie Öl. «

Was ist das Problem bei Palmfett?

Für Palmöl wird Regenwald in Malaysia und Indonesien gerodet

Palmöl wird aus dem Fleisch der leuchtend roten Palmfrüchte gewonnen. Durch seinen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren ist es sehr stark erhitzbar – ideal zum Frittieren, scharf Anbraten oder Garen im Wok. Allerdings wird Palmöl auch im großen Stil industriell genutzt, nicht nur zur Herstellung von Fertignahrung, sondern auch für Kraftstoffe, Waschmittel und Kosmetik. Für die riesigen Palmöl-Plantagen wird Regenwald gerodet – und damit der Lebensraum vieler Menschen und Tiere vernichtet. Wer Wert auf Nachhaltigkeit legt, kauft natives, fair gehandeltes Palmöl aus zertifiziertem Bio-Anbau.



Olivenöl: gut für schonendes Anbraten



Auch wenn's heiß hergeht: Kokosöl



Gesund und hitzestabil: Avocadoöl



Gut zum Braten bis ca. 200° C: Rapsöl



Sonnenblumenöl: am besten High-Oleic

Bratöl	Rauchpunkt
Olivenöl (kalt gepresst)	130–175° C
Rapsöl (raffiniert)	200° C
High-Oleic-Öl (raffiniert)	210° C
Kokosöl (kalt gepresst)	230° C
Avocadoöl (kalt gepresst)	250° C

FOTOS: PICTURE PARTNERS - FUNNY FACE - 2018 ANDREI BUKI - MARILYN LANGERSTOCK/ADOBESTOCK.COM (4); SHUTTERSTOCK.COM; THINKSTOCK.COM/ GETTYIMAGES (2); FOODCOLLECTION/STOCKFOOD; ILLUSTRATION: COLIN GRAMM/STOCK.ADOBE.COM