Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Wie lassen sich raffinierte Speiseöle erkennen?

Mo, 14.05.2018 - 10:31

Bei der so genannten Raffination wird ein Öl in mehreren Schritten „gereinigt“, damit das Öl länger haltbar, besser hitzebeständig und geschmacksneutral wird. Dabei werden Trübstoffe, Schad- und Farbstoffe sowie störende Aromen entfernt. Bei der Raffination geht ein Teil des Vitamin-E-Gehaltes und des Betakarotins verloren, das typische Fettsäuremuster des Ausgangsöls und damit der Gehalt an ungesättigten Fettsäuren bleibt allerdings erhalten.
Auf der Verpackung muss nicht angegeben werden, ob das Öl raffiniert wurde. In der Regel erkennt man ein raffiniertes Öl am Fehlen von Angaben wie „kaltgepresst“ oder „nativ“.
Raffinierte Öle sind besonders hitzestabil und eignen sich daher gut zum Braten und Frittieren. Sie besitzen einen neutralen Geschmack und sind vielseitig einsetzbar. Raffinierte Öle werden meist nach der Pflanze, von der sie gewonnen wurden, benannt (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl). Wird ein Öl als „Pflanzenöl“ bezeichnet, so muss in der Zutatenliste angegeben werden, von welchen Pflanzen das Öl stammt. Dabei kann es sich auch um eine Mischung verschiedener Öle handeln.
Raffinierte Öle sollten gut verschlossen, lichtgeschützt und nicht zu warm aufbewahrt werden.