

---

## Welche Öle eignen sich zum Braten?

Mo, 05.11.2018 - 10:16

### Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Beim Braten in der Pfanne werden Temperaturen von rund 200°C erreicht, beim Frittieren immerhin 180°C. Nicht alle Öle halten diese hohen Temperaturen aus: werden sie erhitzt, dann beginnen sie zu qualmen und zersetzen sich, und es entstehen gesundheitsschädliche, zum Teil auch krebserregende Substanzen. Diese Temperatur wird als Rauchpunkt bezeichnet. Dieser liegt umso höher, je mehr gesättigte Fettsäuren ein Öl enthält.

Native, kaltgepresste Öle, die reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind (z.B. Sonnenblumenöl oder Leinöl), sind zum Braten nicht geeignet. Sie sollten nur für die „kalte Küche“ verwendet werden. Native Öle mit einem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren wie Olivenöl oder Rapsöl sind bedingt hitzebeständig. Sie halten Temperaturen von 170-180°C aus und eignen sich zum schonenden Dünsten und Kochen, nicht aber für das scharfe Anbraten. Ähnliches gilt für Butter.

Sehr gut hitzebeständig sind raffinierte Öle, da durch die Raffination die Inhaltsstoffe, die leichter verbrennen, entfernt werden. Raffiniertes Olivenöl beispielsweise hält Temperaturen von bis zu 200°C stand. Sehr gut zum Braten und Frittieren geeignet sind Kokosfett und Palmöl, gegen ihre Verwendung gibt es jedoch ökologische und ethische Bedenken. Butterschmalz hält ebenfalls Temperaturen von bis zu 200°C aus.

In Bio-Geschäften sind zudem „High oleic“-Bratöle erhältlich. Diese werden aus den Samen speziell gezüchteter Sonnenblumen- oder Distelsorten gewonnen. Im Vergleich zu den herkömmlichen Ölen enthalten sie besonders viel von der einfach ungesättigten Ölsäure. Dadurch sind sie für Temperaturen von bis zu 210°C geeignet.