



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
la voce dei consumatori*

**VZS-name**

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

---

## **Worin unterscheiden sich Oberhitze-, Unterhitze- und Umluftfunktion?**

Mon, 12/06/2021 - 09:51

Backöfen verfügen über verschiedene Programme, die wichtigsten Betriebsarten sind die Oberhitze-, die Unterhitze- und die Umluftfunktion.

Die Wärme von oben (Oberhitze) stammt von Heizspiralen an der Decke des Backrohrs, die Wärme von unten (Unterhitze) von Heizspiralen im Boden. Meist wird die Kombination von Ober- und Unterhitze verwendet, dargestellt durch zwei parallele Linien. Bei dieser Betriebsart kann nur eine Ebene genutzt werden, idealerweise die mittlere Schiene, da hier das Backgut gleich weit von beiden Hitzequellen entfernt ist. Ober- mit Unterhitze eignet sich besonders gut für Speisen, die saftig bleiben sollen, beispielweise für Biskuitteig oder einen Schweinsbraten, und für empfindliche Zubereitungen wie ein Soufflé. Im Allgemeinen wird das Vorheizen empfohlen. Oberhitze allein verleiht Braten und Aufläufen eine schmackhafte Kruste, Unterhitze allein ermöglicht das Durchgaren von Obstkuchen ohne zu starkes Bräunen der Oberseite.

Die Umluftfunktion, symbolisiert durch den Ventilator, verteilt die heiße Luft mittels eines Ventilators gleichmäßig im Innenraum des Backrohrs. Dies hat den Vorteil, dass mehrere Ebenen gleichzeitig nutzbar sind. Durch den stärkeren Luftstrom wird den Speisen mehr Feuchtigkeit entzogen, so dass sie besonders knusprig werden. Damit eignet sich diese Betriebsart sehr gut für Pizza, Brötchen oder Kekse. „Zudem kann mit Umluft auf das Vorheizen verzichtet und die Temperatur um rund 20°C niedriger eingestellt werden, wodurch Strom gespart wird“, weiß Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Auch die Backzeit verkürzt sich durch die Umluftfunktion, je nach Backgut um bis zu 15 Minuten.“ Manche Backöfen verfügen zusätzlich über eine Kombination von Umluft- und Unterhitze-funktion, auch Pizza-Modus genannt. Mit diesem Programm wird der Boden von flachen Teigwaren wie Pizza oder Focaccia besonders knusprig.