
Braten & Frittieren wichtiges zu Öl und Fett im täglichen Einsatz

Frittieren lässt sich vieles, aber mit dem falschen Öl bzw. Fett wird es unter Umständen auch gesundheitsschädlich. Es ist also wichtig zu wissen, welches Öl man für welche Zwecke einsetzen kann bzw. wo die Grenzwerte der „Nutzbarkeit“ unterschiedlicher Öle und Fette liegen.

Wer beispielsweise ein hochwertiges „natives Olivenöl extra“ zum Frittieren einsetzt, ruiniert nicht nur dessen Qualität und Geschmack, es können sich sogar unerwünschte und gesundheitsschädliche Stoffe bilden, weil dieses Öl nicht hitzestabil ist.

Für fachmännisches Frittieren sind also hitzestabile Öle oder Fette notwendig. Meist sind es „raffinierte Öle“ und dennoch sind nicht alle Öle zum Braten oder Frittieren geeignet.

Auf den Rauchpunkt kommt es beim Frittieren an

Das verwendete Öl oder Fett sollte die notwendigen Temperaturen aushalten können und nicht bei Temperaturen zwischen 170° und 200° anfangen Rauch zu bilden. Bei Rauchbildung entsteht der stechende u. gesundheitsschädliche Stoff Acrolein (Acrylaldehyd).

Optimal ist daher ein Rauchpunkt jenseits der 200° C, denn dann sind Sie vor Acrolein sicher.

Fettsäuren sind beim Frittieren sehr wichtig

Überall ist zu lesen, dass Öle und Fette mit einem hohen Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren (Omega-3 und Omega-6) sehr gesund seien. Das stimmt, solange sie nicht stark erhitzt oder gar zum Frittieren eingesetzt werden!! Denn diese Fettsäuren oxidieren dann schnell und wandeln sich in für den Körper schädliche Substanzen (freie Radikale) um, die als Verursacher von Krebs eingestuft werden.

Für das Frittieren sollte Ihr Öl oder Fett daher einen möglichst geringen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (im folgenden MUF abgekürzt) haben.

Mit diesen Ölen und Fetten frittieren Sie bedenkenlos

- Palmöl: Ideal zum Frittieren, wird aus dem Fruchtfleisch der Palmfrucht hergestellt. Hat einen Rauchpunkt um 220° C und nur einen geringen MUF-Gehalt (ca. 8%). **Gutes Palmöl ist allerdings teuer.**
- Palmkernfett: Ebenfalls sehr gut geeignet, wird aus den Kernen der Palmfrucht erzeugt. Hat einen sehr geringen Anteil MUF (wenige Prozent). Der Rauchpunkt liegt ebenfalls bei 220° C.
- Kokosfett (oder Kokosöl): „raffiniert und desodoriert“ Wird aus dem Fleisch der Kokosnuss gewonnen, Rauchpunkt je nach Produkt zwischen 205 und 185° C. Dennoch empfehlenswert, da es geschmacksneutral ist und einen sehr geringen Anteil MUF besitzt (1-2%).
- Butterschmalz: Die beste Wahl, wenn es auf einen buttrigen Geschmack ankommt – der Rauchpunkt liegt bei über 200° C, der Anteil MUF bei nur 3%.
- Olivenöl: „raffiniert“ Sehr gut geeignet, aber nur ohne den Zusatz „nativ“ oder „verginé“. Es handelt sich dabei um raffiniertes Olivenöl mit einem kleinen Anteil (meist wenige Prozent) nativen Olivenöls. Raffiniertes Olivenöl besitzt einen deutlich späteren Rauchpunkt (über 200° C) als natives Olivenöl. Außerdem ist der Anteil MUF gering (unter 10%).

Mit diesen Fetten und Ölen sollte man besser nicht hochofzig braten bzw. frittieren

- Butter: Hat einen relativ niedrigen Rauchpunkt (175° C) und schäumt und spritzt obendrein noch bei höheren Temperaturen, da auch Wasser, Eiweißstoffe und Milchzucker enthalten sind. Einziger Vorteil: wenige Prozent MUF.
- Natives Olivenöl (extra): Recht niedriger Rauchpunkt (je nach Produkt zwischen 130 und 180° C), verliert sein Aroma bei hohen Temperaturen, ist also viel zu schade (und zu teuer) zum Frittieren. Außerdem besitzt natives Olivenöl oder die noch feinere Variante natives Olivenöl extra einen prägnanten Eigengeschmack, der beim Frittiergut stören kann. Von Vorteil ist jedoch der geringe Anteil MUF (um 10%).
- Sonnenblumenöl: Ist es raffiniert, liegt der Rauchpunkt deutlich über 200° C, außerdem ist es geschmacksneutral. Doch der Anteil der MUF ist viel zu hoch (über 60%).
- Sojaöl: Ist geschmacksneutral und hat einen späten Rauchpunkt (über 230° C), aber hohen Anteil von MUF (über 55%).
- Erdnussöl: Sollte raffiniert sein und hat dann einen Rauchpunkt um 230° C und außerdem kein intensives, möglicherweise störendes Erdnussaroma mehr. Aber: hat 35-45% MUF.
- Sesamöl: Sollte raffiniert sein, hat einen hohen Rauchpunkt (230° C), jedoch einen recht hohen Anteil MUF (um 40%).
- Rapsöl: Kaltgepresst hat es einen niedrigen Rauchpunkt (liegt zwischen 130 und 190° C), raffiniert einen späten (deutlich über 200° C). Allerdings besitzt es oft einen störenden Eigengeschmack und der Anteil MUF ist zu hoch (um 30%).
- Leinöl, Distelöl, Walnussöl, Kürbiskernöl: Werden in der Regel kaltgepresst angeboten und haben alle einen niedrigen Rauchpunkt und einen sehr hohen Anteil MUF (Leinöl bis über 80%, Distelöl ca. 70%, Walnussöl rund 70% und Kürbiskernöl über 50%).
- Margarine: Hat einen zu niedrigen Rauchpunkt (170° C) und enthält außerdem Wasser. Der MUF-Gehalt schwankt je nach Margarineart (in der Regel 20-40%).

ÖL / Fett	Rauchpunkt in Grad C
Distelöl (raffiniert)	266
Rapsöl (raffiniert)	240
Palmöl	232
Erdnussöl (raffiniert)	232
Maiskeimöl (raffiniert)	232
Sonnenblumenöl (raffiniert)	232
Sesamöl (raffiniert)	232
Sojaöl (raffiniert)	232
Olivenöl (raffiniert)	216
Kokosöl	194
Sesamöl (unraffiniert)	177
Hanföl	165
Erdnussöl (unraffiniert)	160
Sonnenblumenöl (High-oleic)	160
Maiskeimöl (unraffiniert)	160
Sojaöl (unraffiniert)	160
Rapsöl (unraffiniert)	130-190
Olivenöl (unraffiniert)	130-175
Sonnenblumenöl (unraffiniert)	107
Distelöl (unraffiniert)	107
Leinöl	107

Empfehlungen zur praktischen Verwendung von Ölen

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass native, kaltgepresste Öle möglichst in Bio-Qualität prinzipiell für die **kalte Küche**, bestes Beispiel Salate, empfehlenswert sind. Bei Beachtung der Fettsäurezusammensetzung sind Lein-, Walnuss-, Hanf- und Rapsöl zu bevorzugen, weil sie uns mit den essentiellen Omega-3-Fettsäuren optimal versorgen können.

Zum **leichten Erhitzen**, wie das beim Dünsten oder schonenden Braten der Fall ist, eignen sich auch noch kaltgepresste Öle, wie Olivenöl, in Abhängigkeit von ihrem Rauchpunkt. Auch High-Oleic Sonnenblumenöl kann mit einem ähnlichen Fettsäurespektrum wie das Olivenöl zum Braten eingesetzt werden bzw. sollte man beim **hohen Erhitzen** von Speisen entweder zu Kokosöl oder gegebenenfalls zu einer raffinierten Variante greifen (Barth, 2008).

Da bei starken Erhitzungsprozessen gleichzeitig bedeutende Stoffe und dadurch Qualität verloren geht, sind schonende Zubereitungsmethoden, wie das Garen oder Dünsten, mit einem kaltgepressten Öl dem scharfen Braten und Frittieren ganz allgemein vorzuziehen.