

## Für das Erhitzen von Speiseölen gibt es Kriterien, die der Gesundheit dienen!

© Walter Bitzer

Marktübliche Speiseöle – ob Bio, konventionell oder raffiniert - kann man heutzutage fast alle erhitzen. Aufgrund der Rohstoffzüchtung ‚High Oleic‘ und/oder aufgrund des Gewinnungsverfahrens sind sie nicht nur hitzestabil, sondern auch haltbar gemacht. Diese Öle haben alle keine gesundheitliche Bedeutung. Medizin und Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfehlen bei der Verwendung dieser Öle den Verzehr mittels der Energiebilanz zu berechnen bzw. zu reduzieren (Fett-reduzierte Kost).

Anders verhält es sich dagegen bei Bio-Speise-Frischölen:

Sie sollten während der ersten 4 Wochen nicht erhitzt werden, da sie – vergleichbar mit frischem Gemüse – frisch dafür zu wertvoll sind.

Nach 4 Wochen aber haben die Zerfallstoffe im Öl so zugenommen, dass die Frischöl-Qualität nicht mehr gegeben ist. Nach 4 Wochen können daher folgende, ehemals frischen, Öle erhitzt werden:

**bis 160 °C** (Garen, Kochen, Backen) Sesamöl, Mohnöl, Mandel- und Aprikosenkernöl, Senföl

**bis 180 °C** (Braten) Haselnussöl und Olivenöl

**bis 200 °C** (Braten und Frittieren) Kokosöl, Erdnussöl und alle raffinierten Öle

**N i c h t** erhitzbar sind folgende Bio-Speisefrischöle: Sonnenblumenöl, Leinöl, Hanföl, Leindotteröl und Kürbiskernöl.

Wassertropfen-Probe: ab 140 °C beginnen Wassertropfen auf Öl zu tanzen, springen oder spritzen

Ein Öl was ich „in die Pfanne haue“ mache ich kaputt – genau wie das Bild mächtige Wort signalisiert, wenn Jugendliche sich im Kräftemessen umgangssprachlich bedrohen- ‚ich mach Dich alle‘. Und genau das passiert in der Pfanne – alle Fettbegleitstoffe und lebenswichtigen Inhaltsstoffe gehen verloren oder verwandeln sich sogar in giftige Stoffe:

Bei 60 °C sind die ersten Vitamine zerstört.

Bei 110 °C geht das relativ hitzestabile Vitamin E verloren und ebenso die neuronal nährenden Phospholipide.

Bei 165 °C sind die essentiellen ungesättigten Fettsäuren zerstört oder zu giftigen Transfettsäuren mutiert.

In der heißen Küche sollte man daher für scharfes Anbraten von Fleisch ein billiges raffiniertes Speiseöl verwenden und es nach dem Anbratprozess unbedingt wegschütten (die Verwendung zur Bereitung einer Soße, stammt noch aus der Hungerzeit!). Was als Fond am Pfannengrund sich aber gebildet hat, das kann man durch ablöschen z.B. mit Wein für die Bratensoße weiterverarbeiten.

Besondere Sorgfalt aber ist bei der Auswahl des Öles notwendig, das zur Zubereitung von Bratkartoffeln, Omeletts, Pfannkuchen, Kartoffelkühle u.ä. verwendet wird, also Speisen, die viel Fett aufnehmen. Da gehören wertvolle Fette verwendet! Geeignet sind hier vor allem das Kokosöl, das Erdnussöl und das Olivenöl.