

# Welches Fett wofür?

Andrea Barth

Streicht man sich besser Butter oder Margarine aufs Brot? Sollte Kokosfett oder Olivenöl in die Bratpfanne? Und was nimmt man für den Salat? Lesen Sie, welches Fett für welche Gelegenheit am besten geeignet ist.

**D**as riesige Angebot an Speisefetten und -ölen hat schon manch einen Verbraucher zum Grübeln gebracht. Denn die einen Fette darf man erhitzen, die anderen nicht, wieder andere sollen gesünder sein und manche lässt man lieber stehen. Doch ganz so kompliziert, wie es scheint, ist die Auswahl des richtigen Fettes gar nicht. Für die kalte Küche können Sie prinzipiell jedes kalt gepresste native Speiseöl verwenden.

Ob Sie nun Butter oder Margarine aufs Brot streichen, ist Ihrem Geschmack überlassen. Butter ist ein relativ naturbelassenes Fett und wird von vielen wegen ihres Geschmacks bevorzugt. Seinen schlechten Ruf hat das tierische Fett durch den hohen Gehalt an Cholesterin und gesättigten Fettsäuren. Doch wer sich Butter nur dünn aufs Brot streicht und sie auch sonst nur sparsam verwendet, muss kein schlechtes Gewissen haben. Zudem besteht ein Viertel der gesättigten Fettsäuren aus so genannte MCT-Fetten (mittel- und kurzkettige Fettsäuren), die ernährungsphysiologisch eher positiv zu bewerten sind.

## Margarine in Bioqualität bevorzugen

Der hohe Gehalt an gesundheitsschädlichen Transfettsäuren, der schuld am schlechten Ruf der Margarine war, konnte durch veränderte Herstellungsverfahren stark vermindert werden und ist inzwischen kaum noch ein Thema. Allerdings ist manch konventionelle Margarine nach wie vor chemisch teil-gehärtet und enthält somit auch Transfettsäuren. Wer dennoch lieber Margarine mag, sollte zu ungehärteten Produkten mit einem hohen Anteil an nativem Kaltpressöl greifen – am besten in Bioqualität.

Das pflanzliche Streichfett enthält zwar kein Cholesterin. Aber Vorsicht: Im Fettgehalt unterscheiden sich Butter und Margarine nicht. Auch die Bezeichnung *Diät-Margarine* weist nicht zwangsläufig auf einen verminderten Fettgehalt hin. Diese Angabe bezieht sich lediglich darauf, dass Margarine durch ihre

pflanzliche Herkunft vor allem ungesättigte Fettsäuren auf den Teller bringt und natriumarm ist.

Für Salate eignen sich besonders hochwertige Pflanzenöle mit einfach und/oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie enthalten neben fettlöslichen Vitaminen auch lebensnotwendige Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst aufbauen kann, und gesundheitsförderliche Stoffe wie Phytosterine. Statt Sonnenblumen- oder Maiskeimöl sollten Sie öfter Raps-, Lein- oder Walnussöl verwenden, da diese einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren aufweisen. Doch nur kalt gepresst und nativ enthalten sie reichlich natureigene Aromastoffe. Daher bringen sie gleichzeitig mehr Geschmack ins Essen, was eine fettbewusste Ernährung unterstützt. Denn je intensiver ein Öl schmeckt, desto weniger verwendet man davon. Wer hier zu Bio-ware greift, muss in der Regel keine unerwünschten Rückstände wie Pflanzenschutzmittel befürchten.



Foto: Arbeitskreis Omega-3 e.V.

Hitze kann allerdings einen Teil der wertvollen Fettsäuren und Vitamine zerstören. Werden Fette und Öle zu hoch erhitzt, können zudem gesundheitsschädliche und zum Teil krebserregende Zersetzungsprodukte entstehen. Zum Dünsten und Kochen können Sie die bisher genannten Speisefette und -öle aber verwenden. Denn Temperaturen von bis zu 100 °C sind unbedenklich. Damit es den Fetten aber garantiert nicht zu heiß wird, ist es beim Dünsten empfehlenswert, dem Öl vor dem Erhitzen noch etwas Wasser zuzugeben. Bei gekochten Speisen sollten Sie Fett erst am Ende des eigentlichen Kochprozesses untermischen. So bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe am besten erhalten. Auch zum Backen können Sie native Öle, Margarine und Butter verwenden. Denn trotz höherer Backtemperaturen wird das Innere der Speise nur rund 100 °C heiß.

### Hitze mögen nicht alle

Nur wenige Fette überstehen unbeschadet die Temperaturen, die während des Bratens und Frittierens entstehen. Beim Frittieren werden immerhin etwa 180 °C, beim Braten in der Pfanne rund 200 °C erreicht. Scharfes Anbraten von Steaks oder Zubereitun-

Foto: DAK



Besonders gut zum Braten eignen sich High-Oleic-Bratöle aus dem Bioladen.



Foto: CMA

gen im Wok können die Temperatur sogar noch höher steigen lassen. Deshalb sind hier Fette gefragt, die auch mit Hitze kein Problem haben. Das sind Fette mit hohem Rauchpunkt. Dieser bezeichnet die Temperatur, bei der ein Fett anfängt brenzlich zu riechen und sich zu zersetzen. Je mehr gesättigte Fettsäuren oder einfach ungesättigte Ölsäure ein Fett enthält, desto höher liegt der Rauchpunkt. Natives Olivenöl ist bis zu 180 °C hitzestabil. Denn es besteht zu etwa 15-20 Prozent aus gesättigten Fettsäuren und zu etwa 75 Prozent aus der einfach ungesättigten Ölsäure. So eignet es sich zum schonenden Braten und Frittieren. Rapsöl hat mit 60 Prozent ebenfalls einen relativ hohen Gehalt an Ölsäure und ist daher in nativer Form hitzebeständiger als andere native Öle. Deshalb eignet sich auch Rapsöl zum stärkeren Erhitzen.

### Kalt gepresst und stabil

Zum Braten sollten Sie allerdings auf so genannte *High-oleic-Öle* zurückgreifen, die der Biohandel anbietet. Dabei handelt es sich um Öle von speziellen Sonnenblumen-, Raps- und Distelsorten, die durch Züchtung einen höheren Ölsäureanteil haben. Sie sind kalt gepresst, vertragen aber Temperaturen bis 210 °C, also Brathitze. High-oleic-Öle werden nach der Pressung zwar mit Wasserdampf behandelt, enthalten im Gegensatz zu extrahierten und raffinierten

Öl aus der Raps-pflanze ist relativ hitzebeständig.

Ölen aus konventioneller Herstellung aber noch natürliche Farb- und Aromastoffe. Auch mit Wasserdampf behandeltes (teilraffiniertes) Kokosfett, Palmöl und raffiniertes Palmkernfett können solche Temperaturen aushalten. Die Fette haben von Natur

aus einen sehr hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren und sind deswegen fest. Kokos- und Palmkernfett sind allerdings aufgrund der starken Verarbeitung und auch wegen der sehr langen Transportwege aus ökologischen Gründen nicht zu empfehlen. Im Gegensatz zu Butter eignet sich auch Butterschmalz gut für die heiße Küche. Denn es besteht zu 99,8 Prozent aus reinem Butterfett. Doch mehr als etwa 170 °C sollten Sie auch Butterschmalz nicht zumuten.

Auf native Öle beim Frittieren ganz zu verzichten, ist nach Meinung von Dr. Christian Gertz vom Chemischen Untersuchungsamt Hagen, nicht nötig. Im Gegensatz zu raffinierten enthalten native Öle noch wertvolle Pflanzeninhaltsstoffe wie Phytosterine, die das Öl bei Hitze lange gegen Zerfall schützen. Gertz empfiehlt, reines Olivenöl, kalt gepresstes Rapsöl und normales Sonnenblumenöl zu gleichen Teilen zu mischen. Zudem reiche es beim Frittieren aus, das Fett statt auf die üblichen 180 °C nur auf 160 °C zu erhitzen. Durch höhere Temperaturen frittieren Kartoffeln und Co. auch nicht schneller. Denn an der Oberfläche des Lebensmittels herrschen grundsätzlich nur Temperaturen um 100 °C.

Anschrift der Verfasserin:  
Dipl. oec. troph. Andrea Barth  
Hinterer Holzweg 46  
D-73733 Esslingen