



© Magdalena Kucova/123RF.com

## Fette und Öle

# Unbeschwerter Genuss in der Vollwertküche

Dörte Petersen

Knusprige Waffeln aus Kartoffelteig, knackiges Wokgemüse, ein mediterraner Salat oder ein Stück frisches Brot mit Butter. Viele köstliche Speisen entfalten ihren vollen Wohlgeschmack mit Hilfe von Fetten und Ölen. Lesen Sie, welche Fette wofür die richtigen sind und wie es auch mit weniger richtig gut schmeckt.

**W**elche Fette und Öle in der Küche für welchen Zweck eingesetzt werden, richtet sich im Prinzip nach ihrem Geschmack und ihren küchentechnischen Eigenschaften. Die Vollwert-Ernährung berücksichtigt zudem noch gesundheitliche und ökologische Aspekte. So sind für das Kochen zwar oft tierische Fette und pflanzliche Öle gegeneinander austauschbar. Dennoch ist es für Gesundheit und Klima günstiger, die pflanzlichen Produkte zu bevorzugen. Tierische Fette sind somit eher dann zu verwenden, wenn ihr charakteristischer Geschmack für eine Speise als unerlässlich angesehen wird.

### **Gehärtete Fette und raffinierte Öle meiden**

In den Regalen von Supermärkten und Fachhandel ist die Auswahl an Fetten und Ölen schier unüberschaubar geworden. So stehen viele Konsumenten vor der Produktvielfalt und fragen sich, wie sie das passende Produkt für ihre Küche finden. Die Vollwertküche bevorzugt sowohl aus geschmacklichen als auch gesundheitlichen und ökologischen Gründen die Verwendung von biologisch erzeugten und schonend verarbeiteten Fetten und Ölen. Dazu gehören kaltgepresste, native Öle, Butter sowie ungehärtete Pflanzenmargarine mit einem hohen Anteil an Kaltpressölen. In Maßen verwendet eignen sich auch Butterschmalz und Bratöle (High-

Oleic-Öle) sowie Kokosöl. Das Motto in der Vollwertküche heißt: Spare an der Menge, aber nicht an der Qualität! Wer doch einmal konventionell hergestellte Produkte einsetzt, sollte vor allem gehärtete Fette und raffinierte Öle meiden.

Für eine qualitativ hochwertige Fettversorgung sorgt eine Auswahl pflanzlicher Öle mit unterschiedlichen Anteilen günstiger Fettsäuren. Für Einsteiger in die Vollwertküche ist bereits eine Grundausstattung mit Olivenöl, Rapsöl und Butter oder ungehärteter Margarine ausreichend, um die meisten Speisen schmackhaft und gesundheitsfördernd zubereiten zu können. So wird der hohe Anteil an einfach ungesättigter Ölsäure im Olivenöl mit dem hohen Anteil an mehrfach

ungesättigten Omega-3-Fettsäuren im Rapsöl günstig kombiniert. Lediglich für das Braten mit hohen Temperaturen wird dann zusätzlich noch ein hitzestabileres Produkt benötigt. Aus gesundheitlichen Gründen sollten Braten und Frittieren allerdings nur gelegentlich als Zubereitungsmethode gewählt werden.

### Wenn's mal heißer wird: Das richtige Fett zum Braten

Neben ihrem charakteristischen Eigengeschmack bestimmt die Zusammensetzung der Fette und Öle auch Schmelzbereich und Rauchpunkt und damit ihren Einsatz in der Küche. Fette, die einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren enthalten, haben einen höheren Schmelzpunkt und sind wie Butter, Margarine, Butterschmalz oder Kokosöl in der Regel bei Zimmertemperatur fest.

Kokosöl und Palmöl bestehen zu 100 Prozent aus reinem Fett, während Butter und Margarine keine reinen Fette sind, sondern Fett-Wasser-Emulsionen mit einem Fettanteil von etwa 80 Prozent. Butter enthält neben Wasser auch noch Restanteile von Milcheiweiß und Milchzucker. Beim sogenannten Klären von Butter werden diese Restanteile herausgefiltert und es

entsteht Butterschmalz mit 100 Prozent auskristallisiertem Fett – vergleichbar mit dem Ghee aus der indisch-ayurvedischen Küche.

Butter und Margarine eignen sich zum Dünsten und Backen. Bei Temperaturen über 100 Grad Celsius (°C) beginnt jedoch der Wasseranteil zu verdampfen. Das stört beim Braten in der Pfanne einerseits durch Spritzen, andererseits bilden sich durch Milcheiweiß und -zucker zunächst bräunliche Röstaromen, die bei zu hohen Temperaturen dann verbrennen. Da dies den Geschmack beeinträchtigt und gesundheitsgefährdende Stoffe entstehen können, sind Butter und Margarine für höhere Temperaturen nicht zu empfehlen.

Butterschmalz und Ghee sind aufgrund ihres reinen Fettgehalts dagegen zum schonenden Braten bis 170 °C gut einsetzbar. Zum schärferen Braten und Frittieren bei Temperaturen von 180 bis 200 °C sind Kokos- und Palmöl gut geeignet.

### Native Öle für die kalte Küche

Bei den pflanzlichen Ölen hängt es vom Anteil an gesättigten und einfach ungesättigten Fettsäuren – in erster Linie Ölsäure – ab, wie

hoch ihr sogenannter Rauchpunkt liegt. Dieser entspricht der Temperatur, bei der ein Fett beginnt, verbrannt zu riechen, und sich zersetzt. Dabei entsteht ein blauer Rauch, der gesundheitsschädliche Stoffe enthält. Öle sollten daher in der Küche immer nur bei Temperaturen unterhalb ihres Rauchpunktes verwendet werden. Natives Olivenöl ist zum Beispiel mit einem hohen Anteil an Ölsäure relativ hitzestabil und neben Dünsten und Backen auch zum schonenden Braten und Frittieren bis 180 °C geeignet. Kaltgepresstes Leinöl dagegen hat einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten, reaktionsfreudigen Fettsäuren, die sich bereits bei Temperaturen knapp über 100 °C verändern. Daher sollte Leinöl nur in der kalten Küche und zum Anreichern von bereits gegarten Speisen verwendet werden und nicht zum Dünsten oder Braten.

Für das Braten mit höherer Hitze bis 210 °C und das Frittieren wurden native Bratöle (High-Oleic-Öle) entwickelt. Auch wenn sich manche Öle zu höherem Erhitzen eignen, sind Temperaturen über 175 °C nicht empfehlenswert. Je nach Lebensmittel können vermehrt gesundheitsschädliche Stoffe wie Acrylamid, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) oder N-Nitrosoverbindungen entstehen. Gute Brat- und Frittierergebnisse lassen sich auch schon bei 160 °C erreichen.

### Von mild und fruchtig bis nussig oder würzig

Native kaltgepresste Öle werden nicht raffiniert und behalten daher ihren charakteristischen Eigengeschmack. Je nach Ausgangsprodukt reicht die Geschmacksbandbreite von mild, nussig, fruchtig oder grasig bis würzig (siehe Tabelle S. 167). Gekonnt einge-



© alex9500/Fotolia.com

Kürbis-, Lein-, Sesam-, Oliven- oder Walnussöl – native Pflanzenöle verleihen vielen Speisen ihr charakteristisches Aroma.

setzt, lassen sich die verschiedenen Öle hervorragend verwenden, um Frischkost und Salaten, Teigen und Soßen sowie vielen Hauptgerichten eine besondere Note zu geben.

Bei Ölen mit intensivem Geschmack wie Argan- oder Kürbiskernöl reichen oft schon einige Tropfen oder ein kleiner Teelöffel. So helfen Öle mit intensivem Eigengeschmack gleichzeitig Fett einzusparen.



**Dörte Petersen**, Jg. 1966, ist zertifizierte Kursleiterin und Beraterin sowie UGB-Gesundheits-Trainerin im Bereich Ernährung. Neben Einzelberatungen, Vorträgen und Kursangeboten in eigenen Räumen gibt sie Kurse an Volkshochschulen und in Familienbildungsstätten. Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung gestaltet sie Präventions- und Gesundheitstage in Unternehmen und öffentlichen Einrichtungen mit.

Kernen stärker zu akzentuieren. Hier bieten sich zum Beispiel Haselnuss-, Mandel- oder Aprikosenkernöl an.

### Mit wenig Öl große Akzente setzen

Selbst bei einer ausgewogenen, überwiegend pflanzlich betonten Ernährungsweise wie der Vollwert-Ernährung sollten täglich nicht mehr als etwa 40 Gramm zugesetzte Fette und Öle ins Essen kommen. Diese Menge ist schnell erreicht, wenn nicht bewusst dosiert wird. So entspricht ein Esslöffel Speiseöl etwa zehn Gramm reinem Fett, ein Teelöffel Butter und Margarine etwa vier Gramm. In der Küche sollten daher nur so viel Fette und Öle wie unbedingt nötig eingesetzt werden.



© fahwasser/fotolia.com

### Die Vinaigrette für den Salat mit etwas Wasser gut verrührt spart Fett.

Möglichkeiten, Fett zu sparen und eine zu energiereiche Ernährung zu vermeiden, gibt es viele. Beim Dünsten reicht es, nur wenig Öl zu verwenden und stattdessen etwas Wasser hinzuzugeben. Wer beim Braten die Temperatur nicht so hoch dreht und beschichtete Pfannen oder Grillpfannen nutzt, braucht diese oft nur mit etwas Öl einzupinseln. Beim Dosieren sollte immer ein Tee- oder Esslöffel verwendet werden und das Öl nicht direkt aus der Flasche in die Pfanne gegossen werden. Braten und Frittieren sind fettige Angelegenheiten. Ofenkartoffeln, Gemüsesticks und vieles andere mehr lassen sich hervorragend in einer Auflaufform oder auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen zubereiten. Dann reichen oft schon ein bis zwei Esslöffel Öl für ein leckeres Ergebnis aus.

Butter oder Margarine sind streichfähiger und lassen sich dünner auftragen, wenn sie nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden. Fettärmere Milchprodukte wie Quark sowie schmackhafte Brotaufstriche oder auch Senf und Tomatenmark

können Streichfette ersetzen und sorgen für Abwechslung. In der Salat-Vinaigrette lässt sich Fett reduzieren, wenn Essig und Öl kräftig aufgeschlagen und mit etwas Wasser gestreckt werden.

### Essperimentieren in der Vollwertküche

Statt einer Mehlschwitze zum Binden von Soßen oder Gemüsegerichten sorgen püriertes Gemüse, zerdrückte Kartoffel oder Vollkornmehl für das Andicken. Anstelle fettreicher Teige wie Rühr- oder Mürbeteige setzen Fettsparer öfter Hefe-, Strudel- oder Quark-Öl-Teige ein. In Mürbeteigen für Quiches, Tartes, Crumbles oder Obsttorten lässt sich die Fettmenge durch Quark reduzieren. Lockere Rührteige gelingen trotz reduzierter Fettmenge durch das Mitbacken von feingeschnittenem Obst oder geriebenem Gemüse wie Äpfeln, Möhren oder Kürbis. Ganz nebenbei erweitert dies die Geschmacksvielfalt von Brot, Kuchen und Gebäck und lädt zum eigenen Essperimentieren in der Vollwertküche ein.



Anschrift der Verfasserin:  
Dörte Petersen  
Goethestraße 34  
D-34119 Kassel  
[www.petersen-gesundheit.de](http://www.petersen-gesundheit.de)



### Buchtipp

Küchenpraxis leicht gemacht. Handbuch für die Vollwertküche. 9,95 €  
[www.ugb-verlag.de](http://www.ugb-verlag.de)