

# Warenkunde

## Olivenöl – kein Öl brutzelt heißer!

Andrea Pütz

Das Gerücht, dass sich Olivenöl nicht zum Braten eignet, sondern nur etwas für die „kalte Küche“ sein soll, ist längst überholt. Im Mittelmeerraum ist das Braten und Frittieren mit Olivenöl weit verbreitet. So bekommen z. B. Reibekuchen, die mit Olivenöl ausgebacken werden, eine köstliche Note. Bestimmte Olivenöle vertragen sogar Temperaturen über 200 °C. Damit liegt Olivenöl vor Butter, Margarine und Ölen aus Raps und Sonnenblumen.

Beim Braten und Frittieren wird es richtig heiß. Das erhitzte Fett bzw. Öl soll ein rasches Schließen der Poren und eine Bräunung der Oberfläche des Bratguts bewirken. Dabei sind die Anforderungen sehr hoch. Hitzestabilität und eine gute Qualität sind das A und O. Hinsichtlich Geruch und Geschmack soll das Lebensmittel nicht negativ beeinflusst werden.

### Der Rauchpunkt ist ausschlaggebend!

Der Rauchpunkt bei Pflanzenölen hängt im Wesentlichen davon ab, wie hoch der Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist. Grund: Durch Oxidation von mehrfach ungesättigten Fettsäuren entstehen freie Fettsäuren und diese setzen den Rauchpunkt herab. Somit gilt: Je niedriger dieser Anteil ist, desto besser ist die Verträglichkeit höherer Temperaturen. Hier bieten sich besonders hitzestabile, raffinierte Pflanzenöle an, deren Rauchpunkt über 160 °C liegt, z. B. Oliven-, Raps-, Soja-, Sonnenblumen-, Erdnuss- oder Maiskeimöl. Sieger im „Wettbewerb der hitzestabilsten Öle“ ist das Olivenöl (► Abb. 1).



► **Abb. 1** Rauchpunkte von Speisefetten und -ölen. Die Angabe zu Olivenöl bezieht sich auf die gleichnamige Güteklasse.

### Olivenöl – von Natur aus hitzestabil

Das Fettsäuremuster von Olivenöl sticht nicht nur gesundheitlich, sondern auch hinsichtlich der Hitzestabilität hervor, denn es enthält wenig mehrfach ungesättigte Fettsäuren und wenig gesättigte, aber reichlich einfach ungesättigte Fettsäuren in Form von Ölsäure: Der höchste Gehalt unter den bekannten Speisefetten und -ölen macht Olivenöl so hitzestabil (► Tab. 1).

### Olivenöl ist nicht gleich Olivenöl

Im Rahmen der EU-Verordnung von 1991 (Nr. 2568/91) sind die Olivenöle in Qualitätskategorien, sog. Güteklassen aufgeteilt. Davon spielen drei bei uns eine Rolle. Die Unterteilung gibt auch Aufschluss über die mögliche Verarbeitung in der Küche bzw. den Rauchpunkt.

#### „Natives Olivenöl extra“

Diese drei Worte stehen für die höchste Güteklasse mit dem höchsten Markt-

### Olivenöle: Brattemperatur-Sieger!

Rauchpunkte von Speisefetten und -ölen  
(Quellen: DGE, \*cookingforengineers.com)

Schweineschmalz	160 °C	🚫
Butter	175 °C	🚫
Margarine	175 °C	🚫
Rapsöl	205 °C	🚫
<b>Olivenöl</b>	<b>230 °C</b>	👍

anteil. Ein solches Öl ist naturrein, kalt gepresst und ohne chemische Zusätze. Es darf keine andere Behandlung erfahren haben als die notwendigen mechanischen Verfahren wie z. B. die Pressung. Ein weiteres Qualitätsmerkmal ist der Anteil an freien Fettsäuren, der unter 0,8% liegen muss. Grundsätzlich gilt: Je niedriger der Säuregehalt, desto besser ist das Öl! Geschmacklich und farblich ist das Angebot mannigfaltig. Von dezent bis kräftig bringen sie das typische und für manche Gerichte auch beliebte Aroma mit. Sehr gut geeignet für die kalte, warme und sogar richtig heiße Küche sind die meisten. Die extra nativen Olivenöle verfügen über das charakteristische Fettsäuremuster mit reichlich ein-

#### Rauchpunkt – was ist das?

Als Rauchpunkt bezeichnet man die niedrigste, in Grad Celsius angegebene Temperatur, bei welcher über einer – unter definierten Bedingungen – erhitzten Probe eine deutlich sichtbare Rauchentwicklung beginnt.

fach ungesättigten Fettsäuren. Durch die Kaltpressung enthalten sie noch eine Reihe von natürlichen Begleitstoffen, die bei der Raffination verloren gehen können, v.a. Geschmacks- und Aromastoffe. Der Vitamin-E-Gehalt ist mit ca. 12 mg/100 g eher gering.

Unter allen nicht raffinierten Pflanzenölen sind extra native Olivenöle mit bis zu 180°C Hitzestabilität – das entspricht bereits Frittiertemperatur – die Temperatursieger. Andere gebräuchliche, nicht raffinierte Pflanzenöle beginnen schon bei etwa 100°C zu rauchen. Dadurch eignet sich Olivenöl auch für die warme und heiße Küche, z.B. zum Schmoren, Dünsten und Frittieren. Über 180°C sollten diese kalt gepressten Öle nicht erhitzt werden.

Im europäischen Ausland gibt es für diese Güteklasse andere Bezeichnungen, z.B. „Extra Vergine“ in Italien.

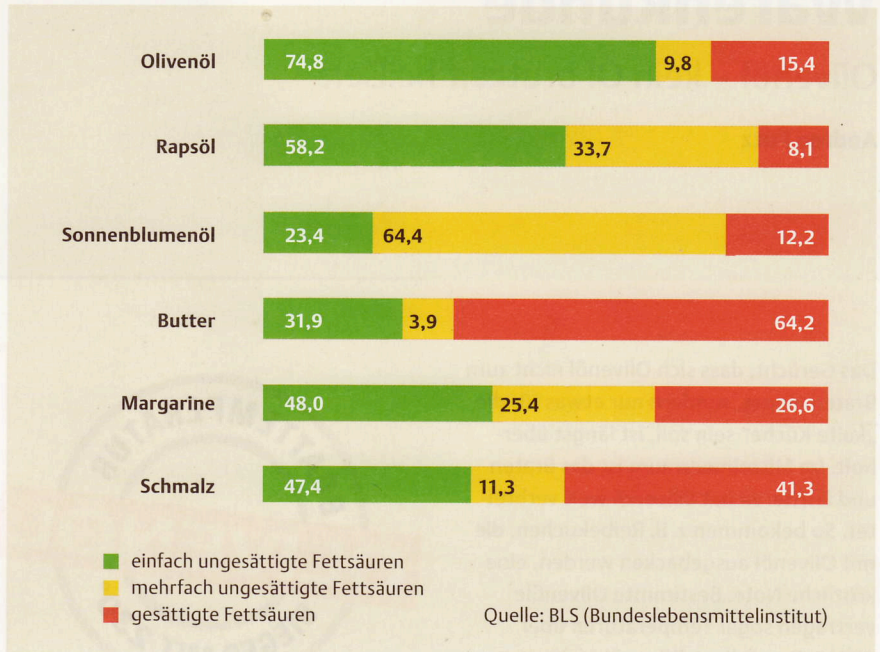
„Natives Olivenöl“

Dies gilt ebenso für die Güteklasse „Natives Olivenöl“. Es unterliegt den gleichen Qualitätsanforderungen, bis auf den Anteil der freien Säuren: Dieser darf bis zu 2% betragen. Bei einem Säureanteil ab 2% spricht man von Lampantöl, das nicht mehr zum Verzehr geeignet ist. Somit bleiben auch diese Olivenöle stabil bis zu 180°C.



► Abb. 2 Olivenöle können erheblich in Farbe und Geschmack variieren – gesund sind sie alle.  
© PhotoDisc

► Tab. 1 Fettsäuremuster verschiedener Küchenfette (%).



„Olivenöl“

Unter der Güteklasse „Olivenöl“ versteht man eine Mischung aus raffiniertem Olivenöl mit einem mengenmäßig nicht definierten Anteil an (extra) nativem Olivenöl. Durch die Raffination werden u.a. enthaltene freie Fettsäuren und weitere Begleitstoffe entfernt. So kann das Öl in der Küche hohen Brattemperaturen von bis zu 230°C ausgesetzt werden. Durch

den geringen Anteil des nativen Öls schmecken Öle wie „Bertolli Olio di Oliva“ oder „Sasso Olio di Oliva“ besonders mild und unterstreichen den Eigengeschmack der Zutaten. So schmecken Steaks, Schnitzel, Frikadellen, Rouladen und Co. nicht nach Olive, sondern ganz traditionell. Auch in vielen Mittelmeerlandern ist diese Klasse sehr beliebt.

Aufgepasst!

In der Küche sollten nur hochwertige Olivenöle zum Einsatz kommen. Gerade auf dem Olivenölmarkt gibt es viele schwarze Schafe. Auch eine künstliche Verlängerung mit Wasser oder anderen Ölen sind aus der Vergangenheit bekannt. Diese minderwertigen Öle können schon bei niedrigeren Temperaturen in der Pfanne anfangen zu rauchen – ganz davon abgesehen, dass sich der Geschmack verschlechtert und der positive Effekt auf die Gesundheit ausbleibt.

Fazit

Olivenöl sollte bei uns mehr Einzug auch in die warme und heiße Küche finden, denn sein Fettsäuremuster gilt als gesund und erlaubt auch höhere Temperaturen von 180°C bei extra nativem Olivenöl und bis zu 230°C bei raffiniertem Olivenöl. Es ist Sieger in Sachen Hitze-

stabilität gegenüber den gängigen Küchenfetten und -ölen. Für den Einsatz in der Küche bietet es sich an, 1–2 extra native Olivenöle auszuwählen, die zum bewussten geschmacklichen Genuss bei kalten und warmen Gerichten und zum Schmoren und Dünsten gedacht sind. Ein raffiniertes qualitativ gutes Olivenöl ergänzt die „Sammlung“ optimal und schließt die Lücke bei höheren Brattemperaturen.

### Online

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0030-1248868>



**Dipl. oec.troph.  
Andrea Pütz**

Auf der Bült 15  
41189 Mönchengladbach

Andrea Pütz ist Diplom-Oecotrophologin und PTA. Erste berufliche Erfahrungen sammelte sie in der medizinisch-wissenschaftlichen Abteilung der Firma Merz Consumer Care GmbH bei der Entwicklung von Nahrungsergänzungsmitteln. Anschließend vertiefte sie ihr Wissen zur Orthomolekularen Medizin im wissenschaftlichen Außendienst der Firma Orthomol GmbH. Sie ist als Autorin für Fachzeitschriften und Online-Redaktionen tätig. Dabei liegt der Fokus auf der Ernährungs- bzw. Orthomolekularen Medizin.

[puetzo@aol.com](mailto:puetzo@aol.com)

### Literatur

- 1 Schauder P, Ollenschläger G. Ernährungsmedizin – Prävention und Therapie. München: Urban & Fischer: 2006
- 2 Pütz A. Grünes Gold unter Druck. Zeitschrift: „natürlich Köln“ 2009; Nr. 2: 70 ff
- 3 Online-Information der Informationsgemeinschaft Olivenöl. [www.olivenoel-info.de](http://www.olivenoel-info.de) (Stand: April 2010)
- 4 Online-Information der Initiative von Grupo SOS Deutschland GmbH. [www.lust-auf-oliven.de](http://www.lust-auf-oliven.de) (Stand: April 2010)
- 5 Online-Information der Deutschen Gesellschaft für Fettwissenschaften. [www.dgfett.de](http://www.dgfett.de) (Stand: April 2010)
- 6 Dossier Olivenöl. Ein Sonderheft von „Merum – die Zeitschrift für Wein und Olivenöl aus Italien“. [www.merum.info](http://www.merum.info) (Stand: März 2003)
- 7 Online-Information des aid Infodienst. [www.aid.de](http://www.aid.de) (Stand: April 2010)