

Olivenöl und die richtige Verwendung in der Küche

Kochen mit Olivenöl

Hierzulande herrscht große Unsicherheit, ob man hochwertiges Olivenöl auch zum Braten, Dünsten und Schmoren verwenden soll oder nicht. Nun, man kann nicht nur, man soll sogar!

In den Mittelmeerländern wird naturbelassenes Olivenöl seit jeher zu diesem Zweck genutzt. Es ist sowohl in ernährungswissenschaftlicher Hinsicht als auch vom geschmacklichen Aspekt her bestens als Kochfett geeignet. Gerade beim Dünsten und Braten gibt das würzige Aroma eines guten Öls den Speisen erst die besondere Note. Dennoch gilt es auch hier zu differenzieren und den Unterschied zwischen den verschiedenen Olivenölen zu beachten.

Schmoren, braten und frittieren

Küchentechnisch unterscheidet sich natives Olivenöl durch folgende Kriterien von vielen anderen naturbelassenen Speiseölen: Es ist länger haltbar, und es erfährt beim Erhitzen die wenigsten Veränderungen. Die lebensmittelchemische Erklärung dafür lautet: Sobald Sauerstoff, Licht, Wärme oder auch Metalle auf andere pflanzliche Öle einwirken, oxidieren die Fettsäuren und zersetzen sich.



Wird das Öl erhitzt, geht dieser Prozess noch schneller vonstatten. Und je höher ungesättigt Fettsäuren sind, desto instabiler und anfälliger sind sie gegenüber Zersetzungsprozessen.

Native Olivenöle sind dagegen relativ stabil. Das liegt an dem hohen Anteil an einfachungesättigten Fettsäuren im Olivenöl. Außerdem enthält Olivenöl (nativ) ausreichend natürliche Fettbegleitstoffe wie beispielsweise Tokopherole. Diese auch als Vitamin E bekannten Vitalstoffe bewahren das Olivenöl zusätzlich vor zersetzenden Oxidationsprozessen. All diese Eigenschaften sprechen dafür, dass man Olivenöle, die nativ sind, bedenkenlos zum Dünsten und Schmoren, zum schonenden Braten und, bei Beachtung einiger Regeln, sogar zum Frittieren gut verwenden kann.

Grundregeln zum Umgang mit Olivenöl

Ein ideales Frittierfett

In den Mittelmeerländern werden Kartoffeln, Fisch, Geflügel und Backwaren gerne mit Olivenöl frittiert. Dazu wird hitzestabiles, raffiniertes Olivenöl genommen. Das Öl ist heiß genug zum Frittieren, wenn man den Stiel eines Holzlöffels ins Öl taucht und sich Bläschen bilden. Es hat sich übrigens gezeigt, dass sich beim Frittieren um das Frittiergut rasch eine dünne, fetthaltige Kruste bildet, die ein weiteres Eindringen des Öls verhindert. In Olivenöl frittierte Kartoffeln sind damit also weniger fettreich als in der Pfanne gebratene Kartoffeln.

Zum Braten zu schaden

Hochwertige "extra native" Öle kann man zwar - wegen geringer Trans-Fettsäurenbildung und stabilem Fettsäuremuster - problemlos bis auf 180 °C erhitzen. Sie büßen dabei aber etwas von ihrem Aroma ein, ebenso wie einen Teil der Vitamine und sekundären Inhaltsstoffe. Daher sind erhitzte Öle für die Gesundheit weniger wertvoll als wenn die Olivenöle kalt verwendet werden. Eigentlich sind sehr teure extra native Olivenöle auch zum Braten und Schmoren zu kostbar. Schließlich ist es unökonomisch, ein teures Olivenöl von erlesenem Geschmack zu erwerben, das schonend bei möglichst niedrigen Temperaturen gepresst wurde, um das Olivenöl dann in der Pfanne auf weit über 100 °C zu erhitzen. Wertvolle naturbelassene Olivenöle (oder gar ein Tröpfchenöl) gibt man daher besser an Salate oder kalte (Vor-)Speisen. Oder man verfeinert mit diesem Olivenöl (wie in anderen Küchen mit Butter) Suppen, Gemüse, Kartoffelbrei etc. erst, nachdem man die Gerichte vom Herd genommen hat.

Darf man Olivenöl erhitzen

Autor: Joachim Trott



Olivenöl

Immer wieder lese ich in Foren die Frage, ob schreiben dann Ernährungsexperten und Köche meist Meinungen. Ich selbst esse in Griechenland Olivenöl frittiert werden. Um es kurz zu machen

Ja, man darf Olivenöl erhitzen!

Man darf nicht nur, es wird sogar empfohlen! ernährungswissenschaftlicher Hinsicht als auch her bestens dafür geeignet.

Hitzestabilität beim Kochen: Am besten Olivenöl

Entgegen weitverbreiteter Meinung erträgt Olivenöl hohe Temperaturen beim Kochen besser als andere Öle und ist deshalb zum sanften Anbraten bestens geeignet. Einfach ungesättigte Fettsäuren bleiben beim Erhitzen länger stabil als mehrfach ungesättigte. Extra Vergine wird auch dank seinem Gehalt an natürlichen Antioxidantien durch Hitze weit weniger rasch geschädigt als raffinierte Öle. Am schlechtesten geeignet für das Anbraten und Fritieren sind Pflanzenöle mit einem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Distelöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl), da letztere durch Hitze zu gesundheitsschädlichen Substanzen oxidiert werden.

Olivenöl mit einem hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren und seinen natürlichen Antioxidantien wird durch Hitze weit weniger rasch geschädigt. Will man der Entstehung gefährlicher Stoffe vorbeugen, sollte beim Braten mit Olivenöl Temperaturen über 180° / 190 ° C aber auf jeden Fall vermieden werden.

(Achtung: In der Küche entstehen beim Erhitzen von Fetten ungleich mehr schädliche Stoffe als bei industriellen Prozessen wie etwa der Raffinierung!)

Gesundheit: Wundermittel Olivenöl

darin heißt es unter anderem

So sind, um nur zwei einfache Beispiele zu nennen, breite Verbraucherschichten noch immer der irrigen Auffassung, dass Margarine gesünder sei als Butter oder dass Samenöle sich besser zum Erhitzen eignen als Olivenöl. Überhaupt wird das umsatzwirksame Gesundheitsargument von den Großanbietern ruchlos missbraucht und der Verbraucher für dumm verkauft. Margarine enthält Pflanzenöle, deren Doppelbindungen mittels Hydrierung gesättigt wurden. Erst durch den künstlich erhöhten Gehalt an gesättigten Fettsäuren (siehe auch Tabelle: Fettsäuren verschiedener Öle, Fette und Fleischsorten auf Seite 91) wird Margarine von Öl zu Fett und somit fest und streichbar. Die Forschung warnt zudem davor, dass bei der Härtung von Pflanzenölen immer auch gesundheitsschädliche, ungesättigte Transfettsäuren entstehen.

Extra Vergine Olivenöl ist deshalb besser als Samenöle zum Erhitzen geeignet, weil einfach ungesättigte Fettsäuren beim Erhitzen länger stabil bleiben als mehrfach ungesättigte.

Tipps

- Fette und Öle werden nicht nur durch zu starkes, sondern auch durch mehrmaliges Erhitzen zersetzt. Daher sollte man Öle nach dem Braten in der Regel nicht noch mal verwenden.
- Hochwertiges Frittierfett hingegen darf man nach dem Gebrauch filtern, um Lebensmittelreste zu entfernen. Das gefilterte Frittieröl kann dann noch bis zu zehnmal verwendet werden.
- Salatölmaringaden kann man ein zweites Mal verwenden, wenn sie kühl gestellt werden.
- Gemüse lässt sich verfeinern, wenn es vor dem Kochen zwei Stunden in eine Kräuter - Öl -Marinade gelegt wird
- Zum Salat stets Öl verwenden: Erst durch Öl können die fettlöslichen Vitamine für den Körper nutzbar gemacht werden.
- Nach dem Braten oder Frittieren das Fleisch, Gemüse oder Schmalzgebackene auf ein Stück Küchekrepp legen, damit überschüssiges Fett aufgesaugt wird.
- Frittieröl am besten in einer verschlossenen Flasche an einem dunklen Ort aufbewahren, damit es nicht mit Sauerstoff in Berührung kommt.

Praktische Hinweise

Olivenöl dunkel und verschlossen aufbewahren

Olivenöl ist reich am Farbstoff Chlorophyll, daher auch die schöne grüne Farbe. Unter der Einwirkung von Licht treibt dieser Farbstoff aber die oxidative Zersetzung des Öls voran. Olivenöl ist dadurch sehr lichtempfindlich. In dunklen Gefäßen ist Olivenöl jedoch lange haltbar. Aus diesem Grund wird gutes Olivenöl immer in getönten Flaschen geliefert. Auch im Haushalt sollte das Öl stets gut verschlossen, dunkel und kühl aufbewahrt werden. Am besten eignet sich eine dunkle Speisekammer, bei einer Temperatur zwischen 6 und 16 °C, für die Aufbewahrung von Olivenöl. Einmal geöffnetes Öl sollte zügig verbraucht werden. Wer das Öl in einer hellen Flasche erworben hat, kann das Olivenöl auch in eine Tüte aus Packpapier stellen.

Lange haltbar

Native Olivenöle halten sich verschlossen 12 bis 18 Monate (auf das Mindesthaltbarkeitsdatum des Olivenöls achten). Nach zwölf Monaten büßen die Olivenöle etwas an Aroma ein, sind aber noch immer sehr gut verwendbar. Frisches Öl schmeckt allerdings am besten und ist auch am gesündesten. Daher sollte man immer ein Öl mit möglichst langem Mindesthaltbarkeitsdatum wählen. Raffinierte Olivenöle halten sich mindestens zwei Jahre, meist sogar noch viel länger.

Sollten Sie einmal ranziges Öl haben, schütten Sie es nicht weg - Olivenöl lässt sich prima als Lampenöl verwenden. Das gilt natürlich nur für noch nicht in der Küche verwendetes Olivenöl. Andernfalls muss altes Öl zur Sondermülldeponie gebracht werden.

Keine Angst vor Flocken im Olivenöl

Olivenöl, das im Kühlschrank aufbewahrt wird, flockt bei niedrigen Temperaturen naturgemäß aus. Das bedeutet keine Qualitätsminderung des Öls, sondern ist vielmehr ein Zeichen seiner Naturbelassenheit. Auf Zimmertemperatur erwärmt, lösen sich die Flocken rasch wieder auf.