



Aktuelle Position: [Stilecht kochen](#) -> [Gesund kochen](#) -> [Öle und Fette zum Kochen und Garen](#)

Gesund kochen

- ▶ Fleisch
- ▶ Fisch
- ▶ Getreide
- ▶ Obst & Gemüse
- ▶ Küchenkräuter
- ▼ **Öle & Fette**
 - Margarine
 - Richtig Braten
 - Richtig trinken

Webtipps:

[Schwarzkümmelöl](#)

Öle und Fette zum Kochen und Garen

Richtige Öle und Fette und Kochen, Garen und Braten

Welches Öl oder Fett zum Kochen, Braten und Garen?

Auf folgenden Seiten stellen wir verschiedene Fette und Öle zum Kochen, Braten und Garen vor. Hier nur ein kurzer allgemeiner Überblick.

Im Supermarkt oder im Internet werden die verschiedensten Öle und Fette zum Kochen, Braten und Garen angeboten. Doch welches ist das richtige Fett oder Öl für die Zubereitung von Speisen und dem schonenden Umgang mit Töpfen und Pfannen? Als erstes ist zu unterscheiden, ob gekocht (100 °C), gebraten (140 - 210 °C) oder gegart (120 °C) wird.



Eine tabellarische Übersicht über die verschiedenen Heizstufen für einige Öle und Fette finden Sie unten auf der Seite.

Öle und Fette für die kalte Küche

Für die kalte Küche eignen sich besonders gut die so genannten **nativen** Öle. Native Öle werden durch Pressung und ohne Zufuhr von Wärme gewonnen. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie den charakteristischen Geschmack der Frucht bzw. Saat tragen, aus der sie gepresst wurden. Native Öle besitzen meist einen geringen Rauchpunkt (ca. 130 °C). Rauchpunkt bedeutet, dass sich das Öl oder Fett anfängt zu zersetzen. Es beginnt zu rauchen, ranzig zu riechen und sich zu verfärben. Ist der Rauchpunkt überschritten, ist es ratsam den Bratvorgang abzubrechen, da sich gesundheitsschädliche Stoffe entwickeln.



Native Öle sind aufgrund der kalten Pressung meist nicht lange haltbar. Die Haltbarkeit kann bei der Herstellung mit Hilfe von Wasserdampf verlängert werden. Ist dies geschehen, spricht man von **nicht raffinierten Ölen**.

Ein typisches natives Öl für die kalte Küche ist das [Olivenöl](#).

Öle und Fette zum Kochen und Garen

Im Grunde kann jedes Öl zum Kochen und Garen verwendet werden, das auch zum Braten geeignet ist, da die [Hitzebeständigkeit](#) gewährleistet ist. Nicht zum Kochen eignen sich die festen Fette, wie z.B. Palmfett oder Kokosfett.

Besonders viele gesunde Omega - 3 - Fettsäuren sind in [Rapsöl](#), Hanföl oder Leinölen enthalten. Ein Beispiel dafür ist das [Gastrolux Rapsöl](#), dass in Kliniken und guten Restaurants verwendet wird.

Suche:

[weitere Suchempfehlungen...](#)

Tags:

anbau apfel auflauf backen blog
braten curry dessert einkauf ernte fett
fisch fleisch gemüse gusseisen
hackfleisch hauptspeise
heilwirkung herkunft inhaltsstoffe
kartoffel kochen kochmesser kohle
kuchen küchenkräuter küchenmesser
lagerung lamm lasagne lebensmittel
messer mürbeteig nahrungsmittel
nudeln obst paprika pfannen quark
regional **rezept** salat sellerie
suppe toepfe vegetarisch verwendung
vitamine warenkunde wok

Bürger Inkasso

Wir setzen Ihre offenen Forderungen erfolgreich durch.
buergel.de/Inkasso

Google-Anzeigen

Öle und Fette zum Braten

Öle und Fette zum Braten und Frittieren müssen hohe Temperaturen über einen längeren Zeitraum aushalten und somit hitzebeständig sein. Hitzebeständige Öle und Fette sind beispielsweise Raps-Kernöl, Sojaöl, Erdnussöl, Sesamöl, Butterschmalz, Palmfett oder Kokosfett.

Gesättigte Fettsäuren sind vor allem in festen Fetten, wie dem Butterschmalz, Kokosfett und Palmfett. Diese Bratfette spritzen sehr wenig, sind hitzestabil und daher für hohe Heizstufen geeignet. Ernährungsphysiologisch sind diese Fette jedoch nicht empfehlenswert und sollten nur selten zum Einsatz kommen. Gesättigte Fettsäuren erhöhen das Herzinfarkttrisiko und den Cholesterinspiegel.

Oft wird Margarine zum Braten genommen. Margarine eignet sich jedoch nur für Temperaturen bis 160 °C. Bei 160 °C erreicht die Margarine ihren Rauchpunkt, sie verfärbt sich bräunlich und die ungesättigten Fettsäuren gehen aufgrund der hohen Temperaturen verloren.

Natives Olivenöl ist besonders für die Zubereitung von mediterranen Gerichten zu empfehlen. Beim Anbraten von Aubergine, [Paprika](#) oder Zucchini muss das Olivenöl nicht so hoch erhitzt werden und verliert dadurch nicht an Geschmack. Generell sollten Sie natives Olivenöl nicht höher als 180 °C erhitzen. Im Gegensatz dazu erreicht das [raffinierte](#) Olivenöl seinen Rauchpunkt bei ca. 220 °C.

Ein Tipp zum Abschluss: Die Temperatur des Öls und des Fettes lässt mit einem Bratenthermometer kontrollieren. So wird das Überhitzen von dem Öl / Fett verhindert.

Tabelle "Heizstufe für Öle und Fette zum Braten"

Diese Tabelle zeigt beispielhaft die verschiedenen Heizstufen für einige Öle und Fette.

Fette und Öle	Temperatur	Verwendung in der Küche
Kaltgepresste Öle, z. B. viele Olivenöle	bis ca. 130 °C	im Regelfall nur zum Garen geeignet - sollte nur für kalte Speisen wie z. B. Salate verwendet werden
Butter / Margarine, Distelöl	bis ca. 170 °C	nur bei Rezepten mit geringen Heizstufen, z.B. für Pfannkuchen oder Eierspeisen (Spiegelei, Omelette)
Butterschmalz, Rapsöl, Maiskeimöl	bis ca. 200 °C	für mittlere Heizstufen z.B. für Bratkartoffeln, Rösti, Schnitzel oder panierten Fisch
Sonnenblumenöl, Erdnussöl (raffiniert), Olivenöl (raffiniert)	bis ca. 220 °C	für mittlere Heizstufen, Verwendung siehe Butterschmalz

Palmfett / Kokosfett	bis ca. 280 °C	für hohe Heizstufen z.B. fürs Frittieren, scharfes Anbraten von Fleisch, z.B. Steak, Lammkotelett
----------------------	-------------------	--

 [braten](#), [fett](#), [kochen](#), [lebensmittel](#), [nahrungsmittel](#), [öl](#)

[Impressum](#) | [Datenschutzerklärung](#)