Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Darf man Olivenöl erhitzen?

Mon, 05/04/2015 - 12:41

Natives Olivenöl ist ein wesentlicher Bestanteil der mediterranen Küche. Dort wird es nicht nur kalt zur Zubereitung von Salat, sondern auch erhitzt in warmen Gerichten verarbeitet. Es verträgt problemlos Temperaturen bis 180 Grad und ist somit zum schonenden Braten und Frittieren geeignet.
Entscheidend für die Hitzebeständigkeit sind die Fettsäuren, aus denen sich ein Öl zusammensetzt. Je mehr gesättigte Fettsäuren oder einfach ungesättigte Ölsäure ein Fett enthält, umso höher liegt der sogenannte Rauchpunkt. Dieser bezeichnet die Temperatur, bei der ein Fett anfängt, zu qualmen und sich zu zersetzen. Das Fett sollte dann nicht mehr verwendet werden. Natives Olivenöl besteht zu 15 bis 20 Prozent aus gesättigten Fettsäuren und zu etwa 75 Prozent aus der einfach ungesättigten Ölsäure. Aufgrund dieser Zusammensetzung bleibt es bei den genannten Temperaturen weitgehend stabil. Im ungünstigsten Fall können leicht flüchtige Aromen beim Erhitzen verloren gehen.

Medien-Information
Bozen, 04.05.2015