

MasterCuisine gesund: Das geeignete Speiseöl

19.05.2006, 14:52 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *BEN BOR SARL*



natives Olivenöl

Die Wahl des Öls ist beim Kochen entscheidend – denn Öl ist nicht gleich Öl!

Heute werden kaum noch Bratfette wie Schweineschmalz und gesottene Buttersorten verwendet, da sie als kalorienreich und schlecht verdaulich (siehe Cholesterin) gelten. An die Stelle der traditionellen Fette sind vermehrt die Speiseöle getreten, doch auch da gibt es wesentliche Unterschiede.

Im Küchenalltag muss man zwischen zwei verschiedenen Speiseölen unterscheiden: Gut erhitzbare und schlecht erhitzbare. Wird ein schlecht erhitzbares Öl zum Anbraten eingesetzt, entstehen möglicherweise unverträgliche Schadstoffe – andererseits gelingt die kalte Küche nicht schmackhaft, wenn das falsche Öl verwendet wird. Grundsätzlich teilen sich die Speiseöle in zwei Fraktionen auf: Die „nativen“ und die „raffinierten“, wobei die nativen (naturbelassenen Öle) in einer gesundheitsbewussten Küche stets den Vorzug haben sollten: Sie sind reich an Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren.

Raffinierte Öle werden mit Natronlauge, Bleicherde, Metallionen und Hyperoxyden behandelt. Das Ergebnis ist eine gleichbleibende Farbe, Hitzebeständigkeit und ein neutraler Geschmack. Mit diesen Ölen kann man beim Braten und Frittieren nichts falsch machen, doch das Aroma bleibt oftmals auf der Strecke.

Die Wahrheit ist, dass hochwertige native Speiseöle durchaus auch höhere Hitze ertragen können und dabei ihre geschmacksbildenden Eigenschaften behalten. Beispielsweise eignet sich ein Olivenöl Extra Virgine hervorragend zum Anbraten und die Mischung von einem guten Nussöl mit Traubenkernöl lässt jedes Rindsfiletstück zur Hochblüte bringen. Dabei ist jedoch die Wahl der des entsprechenden Kochgeschirrs wichtig, da nicht alle Materialien die Hitze gleich gut weiterleiten und verteilen können. Zum Braten eines Schnitzels ist die Zugabe von etwas Butter vorteilhaft – aber nur, wenn die Pfanne über eine gute Wärmeleitfähigkeit verfügt. Ansonsten kann das Kochgut infolge partieller Überhitzung verderben. Generell wird Öl oft zu heiss verwendet: In den allermeisten Fällen genügen 180 Grad Celsius durchaus.

Für die kalte Küche eignen sich lediglich kaltgepresste (native) Öle. Doch wie oben geschildert, kann man sie durchaus auch zum Braten verwenden, wenn sie hochwertig sind. Ein guter Koch verwaltet keine grosse Auswahl an Speiseölen: 3-4 hervorragende Sorten genügen für sämtliche Aufgaben.

Weitere Kochtipps und Rezeptideen sind beispielsweise bei www.kochmeister.com oder www.kochbu.ch zu finden.

Solange die wichtigsten Grundlagen beachtet werden, die Zutaten stimmen und das geeignete Kochgeschirr verwendet wird, gelingt auch Anfängern jedes Gericht.

Die besten Pfannen und viele weitere Kochutensilien sind im Küchenshop www.mastercuisine.com vorhanden. Eine gute Beratung ist stets von Vorteil: Seriöse Shops bieten diese vor und nach dem Kauf an.

Urs Meyer u.meyer@mastercuisine.com
5 Outremont
F-88340 Le Val d'Ajol
<http://www.mastercuisine.com>

Portrait

BEN BOR SARL
Dept. MasterCuisine
5 Outremont
F-88340 Le Val d'Ajol
Inhaber und Geschäftsführer: Urs Meyer + Yvonne Hagi
Pressesprecher Europa: Urs Meyer (u.meyer@mastercuisine.com)
Firmenseite: www.benbor.com
E-Mail: contact@benbor.com
Tel: ++33 329 665 339

News-ID: 87533 • Views: 2650 (Stand: 03.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/87533/MasterCuisine-gesund-Das-geeignete-Speiseoel.html>