

# Welche Fette und Öle bilden Transfette?

www.gesundheitsjournalistin.ch

Stand: Juni 2015

**Butter** hat einen Rauchpunkt von 175 Grad Celsius. Es verbrennt also relativ rasch, was zur Bildung von Transfetten führt. Tipp: Den butterhaltigen Kuchen besser bei niedriger Temperatur backen, dafür etwas länger.

**Butter-Reinfett bzw. geklärte Butter** entsteht, wenn der gewöhnlichen Butter Eiweiss, Milchzucker und Wasser entzogen werden. Dadurch wird sie länger haltbar und der Rauchpunkt steigt auf 200 bis 205 Grad Celsius. Fürs Backen, Braten und Frittieren ist geklärte Butter somit besser geeignet als gewöhnliche Butter.

**Kokosfett** hat mit 185 bis 205 Grad Celsius einen relativ hohen Rauchpunkt. Das Risiko, dass sich beim Erhitzen von Kokosfett schädliche Transfette bilden ist bei Kokosfett entsprechend geringer. Da Kokosfett obendrein gut verdaulich und bekömmlich ist, wird es in der modernen Reformküche oft empfohlen.

**Margarine** besteht meist aus einer Mischung von mehreren künstlich gehärteten Ölen. Im Reformhaus gibt es jedoch Margarinen, deren Anteil an Transfettsäuren künstlich gesenkt wurde und die zusätzlich wertvolle ungesättigte Fettsäuren enthalten.

**Kaltgepresstes Olivenöl** bzw. "natives" Olivenöl besitzt einen Rauchpunkt von 130 bis 175 Grad Celsius. Zum Dünsten *bei geringer Hitze* ist es geeignet - trotz seines sehr hohen Anteils an ungesättigten Fettsäuren. Tipp: Die mediterrane Focaccia mit Olivenöl besser bei 100 oder 120 Grad C backen, dafür länger.

**Kaltgepresstes Rapsöl** bietet ähnlich wie Olivenöl einen sehr hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Sein Rauchpunkt liegt bei 130-190 Grad Celsius. Rapsöl kann somit zum Dünsten *bei geringer Hitze* verwendet werden.

**Kaltgepresstes Sonnenblumenöl** gilt aufgrund seines hohen Anteils an ungesättigten Fettsäuren als gesund. Doch sein Rauchpunkt ist mit 107 Grad Celsius tief. Fürs Braten, Frittieren und Dünsten bei hoher Hitze ungeeignet.

**Die Hitzeempfindlichen!** Bestimmte Öle vertragen Hitze sehr schlecht, insbesondere folgende: **Kürbiskernöl, Sesamöl, Speiseleinsöl, Traubenkernöl, Walnussöl und Weizenkeimöl**. Diese Öle sind besonders reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Ausschliesslich **kalt geniessen!**