

## Welches Fett wofür?

Fett ist nicht gleich Fett: Es -gibt flüssige und feste Fette - Fette, die sich gut erhitzen lassen, andere, die man besser kalt verwendet. Aber warum ist das so und welches Fett eignet sich am besten wofür?

### **Mal fest, mal flüssig**

Fette haben eigentlich immer den gleichen Aufbau. Sie bestehen aus einem Glycerin-Baustein, daran hängen 3 Fettsäuren. Die Art der Fettsäuren bestimmt, ob das Fett bei Zimmertemperatur fest oder flüssig ist. Dabei gilt: Je länger die Fettsäureketten, desto flüssiger ist das Fett. Aber: Es spielt auch eine Rolle, wie stark die Fettsäuren gesättigt sind. Je mehr gesättigte Fettsäuren ein Fett enthält, desto eher ist ein Fett fest. Flüssige Öle enthalten dagegen in der Regel mehr ungesättigte Fettsäuren.

### **Von tierisch bis pflanzlich**

Tierische Fette bestehen überwiegend aus gesättigten Fettsäuren. Sie sind daher häufig fest. Hierzu zählen Butter, Schmalz oder Talg. Pflanzliche Fette zeichnen sich dagegen eher durch einen hohen Anteil einfach oder mehrfach ungesättigter Fettsäuren aus. Typische Vertreter sind die flüssigen Pflanzenöle. Ausnahme: das feste Kokosfett. Es weist mehr kurzkettige und ungesättigte Fettsäuren auf. Bei höheren Temperaturen werden allerdings alle Fette flüssig, unabhängig von ihrer Fettsäure-Zusammensetzung.

### **Welches Fett nehme ich wozu?**

Braten: Prima zum Braten und Kurzbraten eignet sich z. B. Pflanzenfett oder Schmalz. Aber auch raffinierte Pflanzenöle wie Rapsöl, Olivenöl, Erdnussöl. Gut geeignet sind auch spezielle Pflanzencremes. Butter besser zum Kurzbraten verwenden.

Frittieren: Ideal sind Schmalz oder feste Pflanzenfette, auch Erdnussöl.

Backen: Sehr gut zum Backen geeignet sind Butter, Pflanzenfette oder Pflanzencremes. Schmalz kann man auch für bestimmtes Gebäck verwenden.

### **Rauchpunkt - was ist das?**

Wie sich ein Fett in der Küche verhält, d. h. wann es schmilzt und wann es anfängt zu rauchen, hängt von den Fettsäuren ab. Das ist der sogenannte Rauchpunkt. Als Rauchpunkt bezeichnet man die Temperatur, bei der ein Fett anfängt, in der Pfanne zu qualmen. Dann ist es höchste Zeit, die Pfanne vom Herd zu nehmen: Ab diesem Zeitpunkt beginnt das Fett sich zu zersetzen. Farbe, Geschmack und Zusammensetzung verändern sich. Außerdem können bei diesen hohen Temperaturen auch gesundheitsschädliche Stoffe entstehen. Deshalb sollte man Fette nie über ihren Rauchpunkt hinaus erhitzen.

<b>Fett</b>	<b>Rauchpunkt</b>
Butter	175° C
Erdnussöl	220° C-235° C
Kokosfett	185° C-205° C
Natives Olivenöl	130° C-180° C
Rapsöl	218° C
Schmalz	160° C
Sonnenblumenöl	210° C-225° C