



## Dicke Freunde: Die Zusammensetzung macht den Unterschied.

### Wie viel Hitze verträgt Olivenöl?

Für den Vergleich haben wir uns auf die für die Küche wichtigen Kategorien beschränkt. Das sind die gesättigten Fettsäuren, die einfach ungesättigten Fettsäuren und die mehrfach ungesättigten Fettsäuren Omega 6 und Omega 3.

Die chemischen Strukturen der Fette, die Fettsäureketten, bestimmen die Hitzebeständigkeit. Aufgepasst, nicht alle Fette, die hohe Hitze überstehen, sind der Gesundheit zuträglich.



#### Gesättigte Fettsäure

Fett von Tieren, Kokosfett, Palmfett.

Hitzestabil bis  $\approx 235^\circ$

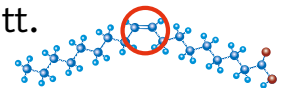


#### Einfach ungesättigte Fettsäure

Olivenöl, Rapsöl, Schweinefett.

High-Oleic Sonnenblumenöl

Hitzestabil bis  $\approx 220^\circ$

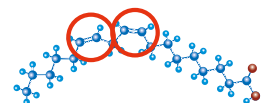


#### Mehrfach ungesättigte Fettsäure

##### Omega 6

Sonnenblumen-, Distel-, Erdnussoel, Margarinen.

Hitzestabil bis  $\approx 160^\circ$

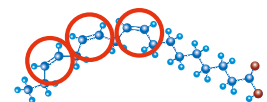



#### Mehrfach ungesättigte Fettsäure

##### Omega 3

Baumnussoel, Fischfett.

Hitzestabil bis  $\approx 130^\circ$



Je mehr sogenannte  Doppelbindungen die Fettsäureketten aufweisen, desto schlechter wird die Hitzestabilität.