

Unsere Empfehlung: Öl & Fett zum Braten

Olivenöl

Natürliches Olivenöl ist bis zu 180 °C hitzestabil. Etwas unterhalb der üblichen maximalen Brattemperatur von 200 Grad kann es zum Braten verwendet werden. Raffiniertes Olivenöl sowie raffiniertes Sonnenblumenöl sind bis etwa 225 Grad hitzebeständig.

Seine mengenmäßig häufigste Fettsäure ist die einfach ungesättigte Ölsäure mit einem Anteil zwischen rund 55% - 83%. Weitere Fettsäuren sind die gesättigte Palmitinsäure (7,5% -20%) und die doppelt ungesättigte Linolsäure (3,5% - 21%).

- **Das Besondere an Olivenöl sind seine Wirksubstanzen, die nirgendwo sonst zu finden sind: Glucoside, phenolische Verbindungen, Flavonoide, Terpene, Steroide, Alkaloide, Caritinoide und Tannine.***

*Am besten untersucht ist der Inhaltsstoff *Oleuropein*. „Mit ihm wehrt sich die Pflanze gegen Fraßinsekten, Pilzbefall, Bakterien und Viren. Das ist ein Grund dafür, dass Olivenbäume außerordentlich alt werden, 1000 Jahre sind keine Seltenheit.

Oleuropein wirkt blutdrucksenkend, indem es Blutgefäße erweitert und krampflösende Effekte hat. Gleichzeitig schützt es vor Herzrhythmusstörungen.

Durch Wasserabspaltung (Hydrolyse) zerfällt Oleuropein in zwei weitere Wirkstoffe:

- 1) in *Elenolsäure*, die Bakterien, Viren, Pilze und Einzeller angreift, und
- 2). In *Beta-3,4-Dihydroxyphenylethanol (DHPE)*, das sowohl Entzündungsenzyme hemmt als auch Enzyme, die Krebs fördern. Außerdem wirkt es der Arteriosklerose entgegen und senkt den Blutdruck.“

Quelle: Warnke, Ulrich in: „Bionische Regeneration“, Arkana, 2. Auflage S. 183

Zum Braten empfehlen wir unbedingt Butterschmalz (Ghee), das bis 200 Grad hitzebeständig beständig ist.

Der hohe Rauchpunkt von 200 ° und der geringe Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren macht Butterschmalz zum bestgeeigneten Fett für die Bratpfanne.

Gutes Butterschmalz gehört zum Sortiment jedes guten Supermarktes. [Es ist aber auch problemlos selbst herzustellen](#)

Quelle: Dr. Ulrich Warnke, Text: Walter Häge