

Hitzestabilität von Nativem Olivenöl Extra

Die richtige Wahl des Speiseöls beim Kochen, Braten und Frittieren ist von entscheidender Bedeutung, nicht nur für den Geschmack, sondern auch für die Gesundheit. Natives Olivenöl extra steht oft im Mittelpunkt dieser Diskussion, insbesondere in Bezug auf seine Eignung für hohe Temperaturen. In den Schulen wird auch heute noch gelehrt, dass sich Olivenöl nicht erhitzen lässt. Dafür verantwortlich ist die Samenölindustrie.

Was viele nicht wissen: Gutes Natives Olivenöl extra hat eine hohe Hitzestabilität. Grund dafür ist seine reiche Zusammensetzung an einfach ungesättigten Fettsäuren - allen voran Ölsäure - und Antioxidantien wie Polyphenole und Tocopherole. Letztere schützen das Öl resp. die ungesättigten Fettsäuren vor der Dekompensation, wenn das Öl erhitzt wird.

Einige Untersuchungen, wie beispielsweise "Evaluation of Chemical and Physical Changes in Different Commercial Oils during Heating" aus dem Jahr 2018 in "Acta Scientific Nutritional Health", zeigen, dass verschiedene Speiseöle Öle unterschiedlich auf Erhitzung reagieren. Natives Olivenöl extra zeigt sich klar als am hitzestabilsten und erfährt die geringste chemische Veränderung während des Erhitzungsprozesses.

Das bedeutet nicht nur, dass es gesünder ist, mit nativem Olivenöl extra zu kochen, sondern auch, dass der Geschmack der damit oder darin zubereiteten Speise unverfälscht bleibt.

Zusammenfassend kann man sagen, dass gutes natives Olivenöl extra sowohl für die kalte Anwendungen wie auch zum Sautieren, Frittieren und Backen bei hohen Temperaturen die ideale Wahl unter den Speiseölen darstellt.