

# Rapsöl auch gut zum Frittieren

**Für eine gesunde Ernährung sollte man zum Braten eher Raps- als Sonnenblumenöl wählen. Das zeigt der saldo-Test von zwanzig Speiseölen.**

**W**ie gut eignen sich Speiseöle zum Braten und Frittieren? Wie haltbar sind sie, und wie steht es um die Fettqualität? *saldo* und die TV-Sendung «Kassensturz» liessen zwanzig häufig verkaufte Speiseöle von einem Labor testen. Darunter waren zehn Rapsöle, sieben Sonnenblumenöle und drei Frittier- und Bratmischungen.

Das Resultat: Rapsöl schlug sowohl Sonnenblumenöl als auch die speziellen Bratölmischungen. 9 der 12 besten Speiseöle im Test bestanden zu 100 Prozent aus Raps. Ihr Vorteil: Sie enthielten weniger gesättigte Fettsäuren und hatten einen ausgewogenen Anteil an gesunden Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. Studien zeigen, dass eine Ernährung mit weniger gesättigten Fettsäuren und einem guten Verhältnis der Omega-Fettsäuren Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen kann. Ausserdem waren die Rapsöle hitzestabil. Beim Heisswerden bildeten sich kaum schädliche Stoffe, wie sie beim Verbrennen von Öl entstehen können. Die Rapsöle eignen sich daher auch sehr gut zum Braten, Backen oder Frittieren.

Ganz vorn landete das Rapsöl der Aldi-Eigenmarke Bellasan für Fr. 3.95 pro Liter. Das günstigste Öl mit gutem Testresultat gibt es bei Lidl. Ein Liter

des Vita-d'Or-Rapsöls kostet Fr. 2.50. Geringe Abzüge gab es für dieses Produkt aber punkto Haltbarkeit.

Wem Rapsöl nicht so gut schmeckt, für den gibt es Alternativen. Gute Gesamtnoten gab es auch für die Produkte «Frittieröl» (Denner), «Bratöl Sonnenblumen» (Coop Naturaplan) sowie das «Bonfrit Sonnenblumenöl» (Sabo). Diese Öle wiesen ebenfalls eine gute Mischung aus Omega-6 und Omega-3-Fettsäuren auf und waren frisch. Allerdings hatten sie einen kleineren Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Bei diesen Stoffen handelt es sich um Aromaträgerstoffe. Sie geben Fleisch, Pommes frites oder Gemüse beim Braten und Frittieren den typischen Geschmack.

## Sechs Sonnenblumenöle waren schon beim Kauf weniger frisch

Acht Produkte schnitten nur genügend ab, darunter ein Rapsöl. Das «Schweizer Holl-Rapsöl» der Migros-Marke M-Classic und die Raps-Sonnenblumen-Mischung von «Die Kleine Mühle» hatten nur einen sehr geringen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Sechs Sonnenblumenöle im Vergleich waren stark oxidiert. Das heisst: Sie hatten bereits Sauerstoff aufgenommen und waren nicht mehr ganz frisch. Deshalb waren sie nur noch beschränkt haltbar. Ausserdem hatten sie einen hohen Anteil an Omega-6-Fettsäuren im Verhältnis zu den Omega-3-Fettsäuren.

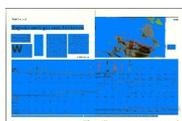
Bis auf ein Öl waren alle Produkte im Test raffiniert. Bei der Raffinierung

werden die getrockneten Kerne der Pflanze unter Zufuhr von Wärme gepresst. Danach durchläuft das Öl eine chemische Reinigung. Dabei wird es gewaschen, neutralisiert und gebleicht. Dieser Vorgang garantiert einen hohen Ertrag. Daher sind raffinierte Öle meist günstiger. Zudem sind sie hitzebeständiger als kaltgepresste Öle und eignen sich besser zum Braten, Frittieren und Backen.

Der Vorteil von unraffinierten, kaltgepressten Ölen: Sie haben mehr vom ursprünglichen Aroma - so bleibt bei der Kaltpressung etwa das nussige Rapsaroma erhalten. Auch Olivenöle sind meist kaltgepresst und sollten nicht zu stark erhitzt werden. Daher waren sie in diesem Test nicht dabei. Im letzten Olivenöl-Test von *saldo* schnitt «Picual» von Oro Bailén mit einer sehr guten Gesamtnote ab: Ein halber Liter kostet bei Manor Fr. 18.90 (*saldo* 10/2020).

Der Speiseölverband Swissolio bezeichnet das verwendete Verfahren zur Bestimmung der Oxidation der Öle als unüblich. Die Hersteller hätten die betroffenen Öle mit einer anderen Messmethode nachgeprüft und keine Mängel festgestellt. Die Hersteller Sabo, Volg, Migros und Lidl verweisen zudem darauf, dass sich Fettsäuren bei Raps und Sonnenblumenöl naturgemäss anders verteilen: «Die gemessenen Verhältnisse der Omega-Fettsäuren sind charakteristisch für Sonnenblumenöle und machen diese nicht zu einem schlechteren Speiseöl.»

Jonas Arnold



## Gesunde Abwechslung

Wer verschiedene Öle verwendet, isst besonders gesunde Stoffe. Zum Beispiel: Kaltgepresstes Olivenöl für die kalte Küche, raffiniertes Rapsöl zum Braten.

## Das sollte man beim Frittieren beachten

■ Beim Frittieren raffinierte Öle verwenden, da diese besonders hitzestabil sind.

■ Allzu heiss sollte es in der Fritteuse nicht werden. Bei Temperaturen über 175 Grad gehen viele Aromastoffe verloren.

■ Pro 100 Gramm Lebensmittel etwa 1 Liter Öl verwenden. In der Regel reicht eine Frittierzeit von 4 Minuten.

■ Am besten schmecken frittierte Lebensmittel,

wenn das Öl mehrmals verwendet wird. Wenn es dunkler wird oder schäumt, sollte man es ersetzen.

■ Heissluft kann Öl ersetzen. Sogenannte Heissluftfritteusen brauchen wenig oder gar kein Fett. Dennoch bieten sie oft eine gute Frittierqualität, wie ein Test von 2018 zeigte (*saldo* 19/2018). Gut im Test und noch erhältlich: die Heissluftfritteuse «D0509FR» von Domo (Fr. 141.95, Interdiscount).

## Dunkel und kühl lagern

Wärme, Licht und Sauerstoff schaden dem Speiseöl. Deshalb sollte man Öle stets gut verschliessen und an einem kühlen und dunklen Ort lagern.

## So wurde getestet



**Ein chemisches Labor in Deutschland überprüfte für saldo und die TV-Sendung «Kassensturz» 20 Speiseöle. Das waren die Kriterien:**

■ **Hitzestabilität:** Wenn man Speiseöle über längere Zeit stark erhitzt, können Schadstoffe entstehen, die als krebs-erregend gelten. Die Labor-  
experten erhitzen daher jedes Öl während 16 Stunden auf 170 Grad. Danach überprüften sie, wie viele Schadstoffe sich im Öl gebildet hatten.

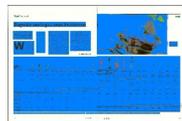
■ **Haltbarkeit:** Für jedes Öl

wurde der sogenannte Monoxwert berechnet. Dieser gibt Aufschluss darüber, wie stark sich ein Öl bereits mit Sauerstoff verbunden hat. Sauerstoff zersetzt die einzelnen Bestandteile des Öls und lässt es mit der Zeit ranzig werden. Je kleiner der Monoxwert, desto länger ist ein Öl haltbar.

■ **Fettqualität:** Wie hoch ist der Anteil an gesundem Omega 3 und wie ist das Verhältnis zu Omega-6-Fettsäuren? Sind schädliche Transfettsäuren im Öl?

■ **Aroma beim Erhitzen:** Das Labor mass den Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese sind nicht nur gesund, sondern auch Trägerstoffe fürs Aroma. Öle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren

geben dem Fleisch oder den Pommes frites das typische Brat- oder Frittieraroma.



Saldo  
8024 Zürich  
044 253 83 30  
<https://www.saldo.ch/>

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 53'579  
Erscheinungsweise: 20x jährlich

Seite: 18  
Fläche: 185'169 mm<sup>2</sup>

Auftrag: 3005681  
Themen-Nr.: 284.020

Referenz: 81950969  
Ausschnitt Seite: 3/4



**Anbraten:**  
Rapsöle sind  
hitzebeständig

## Speiseöle im Test



	Bellasan	Sabo	Volg	Vita D'Or	Denner	M-Classic	Coop Prix Garantie	Manor Everyday	Coop Qualité & Prix
Bezeichnung	Rapsöl	Schweizer Rapsöl	Schweizer Rapsöl	Rapsöl raffiniert	Schweizer Rapsöl	Schweizer Rapsöl	Rapsöl	Rapsöl	Rapsöl IP
Zusammensetzung	100% Raps	100% Raps	100% Raps	100% Raps	100% Raps	100% Raps	100% Raps	100% Raps	100% Raps
Herkunft	Schweiz	Schweiz	Schweiz	Deutschland	Schweiz	Schweiz	Schweiz, EU	Schweiz	Schweiz
Eingekauft bei	Aldi	Manor	Volg	Lidl	Denner	Migros	Coop	Manor Everyday	Coop
<b>Preis pro Liter</b>	<b>3.95</b>	<b>4.30</b>	<b>4.70</b>	<b>2.49</b>	<b>4.25</b>	<b>4.30</b>	<b>3.20</b>	<b>4.30</b>	<b>4.95</b>
Ebenfalls erhältlich bei	-	Spar	-	-	-	-	-	-	-
Hitzebestabilität 45% <sup>1</sup>	4,8	4,9	4,9	4,8	4,9	4,8	4,8	4,7	4,9
Haltbarkeit 25% <sup>2</sup>	4,8	4,6	4,8	4,5	4,4	4,6	4,3	4,5	4,1
Verhältnis Omega 6 zu Omega 3 15% <sup>1</sup>	6	6	6	5,9	6	6	5,9	5,9	6
Aroma beim Erhitzen 15% <sup>1</sup>	6	6	6	6	6	6	6	6	6
<b>Gesamtnote 100%</b>	<b>5,2</b>	<b>5,2</b>	<b>5,2</b>	<b>5,1</b>	<b>5,1</b>	<b>5,1</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Gesamturteil</b>	<b>Gut</b>	<b>Gut</b>	<b>Gut</b>	<b>Gut</b>	<b>Gut</b>	<b>Gut</b>	<b>Gut</b>	<b>Gut</b>	<b>Gut</b>



Saldo  
8024 Zürich  
044 253 83 30  
<https://www.saldo.ch/>

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 53'579  
Erscheinungsweise: 20x jährlich

Seite: 18  
Fläche: 185'169 mm<sup>2</sup>

Auftrag: 3005681  
Themen-Nr.: 284.020

Referenz: 81950969  
Ausschnitt Seite: 4/4



Denner	Coop Naturaplan	Sabo	M-Classic	Die kleine Mühle	M-Classic	Denner	Volg	Manor everyday	Bellasan	Vita d'Or
Frittieröl	Bratöl Sonnenblumen HO Bio	Bonfrit Sonnenblumenöl	Schweizer Holl-Rapsöl	Bratöl	Sonnenblumenöl	Sonnenblumenöl	Sonnenblumenöl	Sonnenblumenöl	Sonnenblumenöl	Sonnenblumenöl raffiniert
Holl-Sonnenblumenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl	Sonnenblumenöl (Holl)	Sonnenblumenöl (Holl), Koriandersamenöl	Rapsöl (Holl)	70% Sonnenblumenkernöl, 30% Rapskernöl	100% Sonnenblumenöl	100% Sonnenblumenöl	100% Sonnenblumenöl	100% Sonnenblumenöl	100% Sonnenblumenöl	100% Sonnenblumenöl
Schweiz	Schweiz	Schweiz	Schweiz	EU	Schweiz	Schweiz	Diverse <sup>2</sup>	Schweiz	Schweiz	Schweiz
Denner	Coop	Manor	Migros	Reformhaus	Migros	Denner	Volg	Manor	Aldi	Lidl
<b>3.95</b>	<b>11.95</b>	<b>5.95</b>	<b>4.40</b>	<b>27.80</b>	<b>4.60</b>	<b>4.30</b>	<b>3.95</b>	<b>3.95</b>	<b>3.39</b>	<b>3.39</b>
-	-	Spar	-	-	-	-	-	-	-	-
4,9	5,5	5	4,9	4,9	5	4,4	4,5	4,4	4,5	4,3
4,8	5,4	5,5	4,4	4,3	3,1	3,2	3,3	3,7	3,5	2,9
5,7	5,1	5,6	5,8	5,7	3,2	3,2	3,1	1,9	1	2,7
4,1	2,1	1,9	3,7	3,4	6	6	6	6	6	6
<b>4,9</b>	<b>4,9</b>	<b>4,8</b>	<b>4,7</b>	<b>4,6</b>	<b>4,4</b>	<b>4,2</b>	<b>4,2</b>	<b>4,1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Gut</b>	<b>Gut</b>	<b>Gut</b>	<b>Genügend</b>	<b>Genügend</b>	<b>Genügend</b>	<b>Genügend</b>	<b>Genügend</b>	<b>Genügend</b>	<b>Genügend</b>	<b>Genügend</b>

**Notenskala:** 5,5 bis 6 = sehr gut | 4,8 bis 5,4 = gut | 4,0 bis 4,7 = genügend | 2,5 bis 3,9 = ungenügend | weniger als 2,5 = schlecht;  
bei gleicher Gesamt note Rangierung nach Preis; <sup>1</sup> Gewichtung für die Gesamtnote; <sup>2</sup> Schweiz, Ukraine, Russland, Südamerika, Afrika