



## **Merkblatt «Ratgeber»: Öl ist nicht gleich Öl**

**Sendung vom 24. Januar 2014, 11:10 auf Radio SRF 1**

- Grundsätzlich gilt die Regel: Sämtliche Öle sollten nie in einer geschlossenen Pfanne erhitzt werden. Sie könnten sich entzünden.
- Kartoffeln, Gemüse, Fleisch und Fisch sollten bei mässiger Hitze gebraten werden.
- Wann merkt man, wenn das Olivenöl die richtige Hitze erreicht hat: ein Stück Brot in das heisse Öl legen, wenn sich sprudelnde Bläschen bilden hat das Öl die richtige Temperatur.
- Das Fleisch verliert an Saft, giesst man während des Bratens kaltes Öl hinzu.
- Tiefkühlkost nie ins heisse Öl geben. Die gefrorenen Lebensmittel saugen sich mit Öl voll und es spritzt in alle Richtungen.
- Kalte Gerichte: für Salate immer Öl verwenden, dadurch werden die fettlöslichen Vitamine für den Körper frei gesetzt.