

# Rauchpunkt von Ölen

für die meist verwendeten

Der Rauchpunkt ist die Temperatur, bei der das Öl zu brennen beginnt und sich giftige Stoffe, einschließlich krebserregender Stoffe, bilden. Erhitzen Sie Öle nicht bis zum Rauchpunkt!

Öle	Zustand	Rauchtemperatur °C
Sonnenblumenöl	raffiniert	232 °C
	unraffiniert	107 °C
Olivenöl	raffiniert	242 °C
	unraffiniert (virgin und extra virgin)	ab 160 bis 216 °C
Leinöl	unraffiniert	107 °C
Maiskeimöl	raffiniert	232 °C
	unraffiniert	160 °C
Kokosöl	unraffiniert	232 °C
Sesamöl, helles, ungeröstetes	unraffiniert	220 °C
Sesamöl, dunkles, geröstetes	unraffiniert	177 °C
Traubenkernöl	raffiniert	200 °C
	unraffiniert	130 °C
Erdnussöl	unraffiniert	170 °C
Walnussöl	unraffiniert	150 °C
Rapsöl	raffiniert	224 – 226 °C
	unraffiniert	107 °C
Hanföl	unraffiniert	120 °C
Kakaobutter	unraffiniert	200 °C
Ghee	raffinierte Butter	205 °C
Palmöl		220 °C

Ernährungsberatung – Lilia Kunz

@gesund\_vital\_lebendig