

**GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon**

# Palmfett



Palmfett, auch Palmöl genannt, wird aus dem Fruchtfleisch der Ölpalmen gewonnen. Es zeichnet sich durch eine sehr große Hitzebeständigkeit aus und wird in Afrika und Asien als Hauptspeisefett zum Kochen, Braten und Frittieren eingesetzt.

## Palmfett ungehärtet - Ein Fett zum Frittieren und Backen

### Herkunft von Palmfett

Palmfett, auch Palmöl genannt, wird aus dem Fruchtfleisch der Ölpalmen gewonnen. Mit zusammen über 85% der Weltproduktion sind Malaysia und Indonesien die Hauptanbauländer für diese Palmen. Palmöl ist das meist angebaute Pflanzenöl der Welt.

### Gewinnung von Palmfett

Die Palmfrüchte werden sterilisiert und gepresst, dabei entsteht das rohe, rote Palmöl. Das heißt, das in den GEFRO-Rezepturen verwendete Palmfett und das Rote Palmöl haben den gleichen Ursprung, unterscheiden sich aber durch die weitere Verarbeitung. Durch die Raffination des Öls werden unerwünschte Bestandteile entfernt unter anderem auch störende Aromen. Zunächst wird das Öl/Fett entschleimt. Das bedeutet, man entfernt Trübstoffe und auch Pflanzenschleime z. B. durch Heißdampf.

Anschließend wird das Fett entsäuert. Freie Fettsäuren, die unangenehm kratzig schmecken, werden neutralisiert. Bei der Filterung werden unerwünschte Farbstoffe entfernt (z.B. beim Palmfett auch die Carotinoide, die dem Öl die rötliche Farbe verleihen). In der Regel werden Verfärbungen eines Fettes als eher störend empfunden.

Aufgrund der stetig wachsenden Nachfrage von Palmfett als Rohstoff für die Herstellung von Biokraftstoffen und Waschmitteln werden immer mehr Ölpalmenplantagen angebaut. Dazu werden große Regenwaldflächen abgeholzt, um entsprechend Platz für die Ölpalmen zu schaffen. Sowohl bei Umweltschutzorganisationen als auch politisch gerät der Anbau von Palmenplantagen zunehmend in Kritik.

**GEFRO lässt sich von den Palmfettlieferanten garantieren, dass das gelieferte Fett aus nachhaltigem Anbau stammt. Entsprechende Zertifikate müssen vorgelegt werden.**

Desweiteren versuchen wir bei künftigen Produktentwicklungen den Einsatz von Palmfett zu reduzieren. Das verwendete Palmfett ist nicht gehärtet oder umgeestert.

### Verwendung von Palmfett

Neben der Verwendung in der Wasch-, Reinigungs- und Kosmetikindustrie, wird Palmöl auch als Energiequelle genutzt.

In der Reinigungsmittelindustrie werden aus Palmfett waschaktive Substanzen, sogenannte Tenside, hergestellt. Für die Nutzung als Energiequelle wird das Palmfett chemisch modifiziert und kann dann dem herkömmlichen Dieselmotorkraftstoff beigemischt werden.

### Palmfett in der Küche

Palmfett/öl zeichnet sich durch eine sehr große Hitzebeständigkeit aus und wird in Afrika und Asien als Hauptspeisefett zum Kochen, Braten und Frittieren eingesetzt. Außerdem wird es international als Rohstoff für die Herstellung von Backwaren, Margarine und Süßwaren genutzt. Palmkernöl ist bei Raumtemperatur fest und wird deshalb vielfach verwendet für die Herstellung von Glasuren, Eiskonfekt, Schokoladenfüllungen und anderes mehr.

Die Hitzebeständigkeit und auch die Festigkeit des Fettes werden durch sein spezifisches Fettsäuremuster bestimmt.

Die verschiedenartigen Fettsäuren bestimmen letztlich die physikalischen Eigenschaften der Fette. Ein hoher Sättigungsgrad macht ein Fett hart. Je mehr ungesättigte Fettsäuren enthalten sind, desto flüssiger wird das Fett (Öl).

Aber auch, wie lange ein Fett der Hitze stand hält, hängt von diesem Fettsäuremuster ab. Je höher die Konzentration an gesättigten Fettsäuren ist (beim Palmfett ca. 48 %), desto stärker kann man das Fett erhitzen. Man bezeichnet die Temperatur, bei der ein Fett sich langsam zersetzt und zu rauchen beginnt auch als Rauch- oder Qualmpunkt. Wird dieser Rauchpunkt beim Erhitzen überschritten, können sich gesundheitsschädliche Zersetzungsprodukte bilden, die nicht verzehrt werden sollten. Der Rauchpunkt ist ein Wertmaß für die thermische Qualität von Ölen.

**Palmöl-Tipp:** Wenn Sie mehr zum Thema Fette und Öl lesen möchten, finden Sie unter den Ernährungstipps den Artikel: [Welches Fett für welchen Zweck?](#)

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: GEFRO Suppe, GEFRO Kartoffelsuppe, GEFRO Edelpilz Cremesuppe, GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe, GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe, GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe, GEFRO Tomatensoße und -Suppe, GEFRO Sauce Bolognese, GEFRO Soße zu Braten, GEFRO Helle Soße, GEFRO Jägersoße, GEFRO Kräuterwürze, GEFRO Fleischwürze, GEFRO Salatwürze, GEFRO Diätwürze, GEFRO Pikante Pfanne »Korn&Lauch«, GEFRO Pikante Pfanne »Pfeffersteak«, GEFRO Pikante Pfanne »Schnitzel Mexikanisch«, GEFRO Brotaufstrich »Tomate-Paprika«, GEFRO Brotaufstrich »herzhaft-pikant«, GEFRO BALANCE Klare Gemüsebrühe QUERBEET, GEFRO BALANCE Suppen-Pause GEMÜSE-LUST, GEFRO BALANCE Suppen-Pause TASTE OF ASIA, GEFRO BALANCE Suppen-Pause TOM SOJA, GEFRO BALANCE Suppen-Pause GUTE BEETE, GEFRO BALANCE Suppen-Pause EL GAZPACHO, GEFRO BALANCE Suppen-Pause PILZ-CHAMPION, GEFRO BALANCE Suppen-Pause GRÜNE WELLE, GEFRO BALANCE Dunkle Soße KRAFT & SAFT, GEFRO BALANCE Helle Soße EDEL & GUT, GEFRO BALANCE Tomatensoße & -Suppe DOLCE VITA