

Fette und Öle: Unendliche Vielfalt beim veganen Backen

Verschiedene Produkte im Vergleich



Öle, Fette und sonstiges	Geschmack / Eigenschaften	Vorteile	Nachteile	Auswirkungen auf Backwerk / Süßspeise	Besonders geeignet für	Wichtige Besonderheiten
<p><u>Apfelmus oder anderes Frucht- oder Gemüsepüree (Banane, Avocado, Kürbis etc.)</u> sowie Püree von Hülsenfrüchten (Bohnen, Kichererbsen etc.) entsteht aus rohen oder gekochten Obst- und Gemüsesorten, die fein püriert werden, ohne weitere Zusätze</p>	<p>unverfälschtes Eigenaroma des jeweiligen Ausgangsprodukts</p>	<p>- je nach Ausgangsprodukt reich an Eiweiß, Ballast- und Mineralstoffen, Vitaminen - kann leicht selbst hergestellt werden</p>	<p>- Eigengeschmack, der nicht zu jedem Gebäck passt</p>	<p>- macht Gebackenes leichter, fluffig und/oder saftig - macht Süßspeisen cremig</p>	<p>Brownies, Muffins, Kuchen, Cremes</p>	<p>für eine/n gute/n Geschmack/Textur empfiehlt es sich, ca. ¾ Frucht- oder Gemüsepüree und ¼ Fett zu verwenden</p>
<p><u>Margarine / vegane Butter</u> streichfähiges Produkt mit einem Wassergehalt von rund 20%, besteht je nach Marke aus unterschiedlichen Zutaten wie feste pflanzliche (ggf. auch gehärtete) Öle und Fette (meist Kokos- und Palmkernfett, Sonnenblumen- oder Sojaöl), Wasser, Salz, Sojalecithin, Vitamine, Farbstoffe und Zitronensäure</p>	<p>- mild, verleiht buttrigen Geschmack - für die Erreichung von bestimmten Konsistenzen in manchen Gebäcksorten, wie z.B. Kekse, nahezu unverzichtbar</p>	<p>- leicht in der Verarbeitung - kann Butter 1:1 ersetzen</p>	<p>- industriell verarbeitetes Produkt - konventionelle Produkte enthalten ggf. gehärtete Fette (Transfettsäuren) - viele Margarinen enthalten tierische Fette, Molke sowie Vitamine oder Aromastoffen aus tierischem Ursprung - enthält meist Palmöl, für das Ölpalm-Monokulturen errichtet und tropischer Regenwald abgeholzt wird</p>	<p>- macht Gebackenes knusprig, mürbe und saftig - macht Füllungen, Toppings cremig und streichfest</p>	<p>Mürbteig, Kekse, Frostings, Toppings, Füllungen</p>	<p>Produkte mit weniger als 80% Fett sind zum Backen nicht geeignet, da der Wassergehalt zu hoch ist</p>
<p><u>Pflanzenöl</u> wird entweder durch Heiß- (Raffination) oder Kaltpressung gewonnen. Zum Backen eignet sich meist raffiniertes Öl besser, da es keinen Eigengeschmack hat und sehr hitzestabil ist. Beim Backen kommen am häufigsten Raps-, Sonnenblumen-, Oliven und Maiskeimöl zur Verwendung</p>	<p>hängt von der verwendete Sorte ab, kaltgepresste Öle haben einen deutlichen Eigengeschmack des Ausgangsprodukts</p>	<p>- leicht in der Verarbeitung - im normalen Handel überall und in sämtlichen Preislagen verfügbar</p>	<p>- verleiht nicht allen Backwerken die gewünschte Konsistenz - gesundheitlich zum Teil umstritten auf Grund von hohen Mengen an Omega-6-Fettsäuren, Oxidationsprozessen bei der Erhitzung etc.</p>	<p>macht Backwerk saftig</p>	<p>Muffins, Kuchen, Kekse</p>	
<p><u>Kokosfett / Kokosöl</u> entsteht aus dem Fruchtfleisch von Kokosnüssen, die zerkleinert und getrocknet werden – dabei sinkt der Wassergehalt auf ca. fünf Prozent, der Fettgehalt steigt auf 60 bis 70 Prozent. Anschließend wird das Fruchtfleisch ausgepresst und somit das Fett gewonnen. Als Block oder im Glas erhältlich</p>	<p>- <i>Kokosfett</i>: mild, geschmacksneutral (da raffiniert) - Kokosöl: deutlicher Kokosgeschmack - im kalten Zustand ist Kokosfett /-öl fest und hat eine weiße Farbe. Bei 22-25 Grad beginnt es jedoch zu schmelzen und verflüssigt sich. Da es beim Schmelzen erhebliche Schmelzwärme aufnimmt, erzeugt es im Mund einen deutlichen Kühleffekt, was es einzigartig für bestimmte Einsatzbereiche macht, z.B. Eiskonfekt</p>	<p>- positive Effekte auf die Gesundheit - leicht verdaulich und bekömmlich - hoch erhitzbar, hitzestabil und lange haltbar</p>	<p>- konventionelle Produkte enthalten ggf. gehärtete Fette (Transfettsäuren) - weit gereistes Produkt aus den Tropen - steigt die Nachfrage massiv an, müssten Kokospalmen, wie Ölpalmen, in Monokulturen angebauten werden - in guter Qualität hochpreisig</p>	<p>- macht Kekse, knusprig-knackig und Rührteige saftig - macht Glasuren, Konfekt und Pralinen zart schmelzend</p>	<p>Brownies, Muffins, Kekse, Frostings, Toppings, Füllungen, Glasuren, Konfekt, Pralinen</p>	<p>- kommt Kokosfett/ -Öl wie Margarine / Butter zum Einsatz, sollte es sehr weich sein. Sämtliche weiteren Zutaten sollten nicht gekühlt sein, da das Fett sonst flocken könnte - soll Margarine ersetzt werden, so reicht eine geringere Menge an Kokosfett / -Öl, da es, im Gegensatz zu Margarine, kein Wasser enthält (Umrechnungsfaktor 4/5)</p>

Fette und Öle: Unendliche Vielfalt beim veganen Backen

Verschiedene Produkte im Vergleich



Öle, Fette und sonstiges	Geschmack / Eigenschaften	Vorteile	Nachteile	Auswirkungen auf Backwerk / Süßspeise	Besonders geeignet für	Wichtige Besonderheiten
<p><u>Nuss- oder Samenmus</u> entsteht aus dem Vermahlen von geknackten Mandeln, Cashewkernen, Erd-, Hasel- oder Walnüssen oder Samen wie Sesam oder Hanf ohne weitere Zusätze. Im Glas, auch in Rohkostqualität, erhältlich</p>	<p>intensives Eigenaroma des jeweiligen Ausgangsprodukts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - enthält hochwertiges, leicht verdauliches Eiweiß sowie viele Mineralstoffe und Vitamine - kann (mit einem starken Mixer) auch selbst hergestellt werden 	<ul style="list-style-type: none"> - Eigengeschmack, der nicht zu jedem Gebäck passt - als fertig gekauftes Produkt hochpreisig, nur in speziellen Geschäften verfügbar 	<ul style="list-style-type: none"> - macht Kekse knusprig, mürbe und Rührteige saftig - macht Soßen, Füllungen gehaltvoll und cremig 	<p>Kuchen, Kekse, Soßen, Cremes, Füllungen, Eis</p>	<p>je nach Produkt/Marke/Hersteller sind die Textur und Festigkeit unterschiedlich, was sich auf den Gesamtflüssigkeitsbedarf des Teiges auswirkt</p>
<p><u>Kakaobutter</u> entsteht aus Kakaobohnen, die geröstet, gebrochen und von den Schalen getrennt werden. Diese werden anschließend zur Kakaomasse zerdrückt und gepresst. Die dabei austretende Kakaobutter wird abschließend filtriert. Als Block, auch in Rohkostqualität, sowie in Chipsform erhältlich.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - schwach gelbe Färbung, milder Geschmack, leichtes Kakaoaroma - sehr spezifische Konsistenz, die Kakaobutter für bestimmte Einsatzbereiche, wie z.B. Schokoladenprodukte unersetzbar macht: Unterhalb des Schmelzbereichs (bei ca.35 °C) ist sie hart, bevor sie plötzlich zu schmelzen beginnt 	<ul style="list-style-type: none"> - gute Mischung aus gesättigten und ungesättigten Fettsäuren (positive Effekte auf die Gesundheit) - sehr stabil, wird kaum ranzig 	<ul style="list-style-type: none"> - weit gereistes Produkt hochpreisig, nur in speziellen Geschäften verfügbar 	<ul style="list-style-type: none"> - macht Konfekt, Pralinen und Überzüge zart schmelzend - verleiht Kuchen, Muffins ein leicht schokoladiges Aroma 	<p>Pralinen, Konfekt, Riegel, Eiscreme, Cremes, Überzüge, Kuchen, Muffins</p>	<p>Rührteige werden deutlich fester als bei der Verwendung von Öl oder Margarine</p>