

Muss man Speiseöl schnell verbrauchen?

Die Haltbarkeit bei Speiseölen hängt davon ab, ob es sich um kaltgepresste Öle oder um raffinierte Öle handelt. Auch die richtige Lagerung hat Einfluss auf die Länge der Haltbarkeit.



Kalt gepresste Öle können in der geschlossenen Flasche bis zu 12 Monate gelagert werden. Ist die Flasche einmal geöffnet, so hält das kaltgepresste Öl bei kühler und dunkler Lagerung noch zwischen ein bis zwei Monaten.

Raffinierte Öle sollten ebenfalls kühl und dunkel gelagert werden. Die Haltbarkeit des Öls in einer ungeöffneten Flasche beträgt ein bis zwei Jahre. Bei einer angebrochenen Flasche ist das raffinierte Öl zwischen 3 und 6 Monaten haltbar.

Der Grund für die geringere Haltbarkeit von kaltgepressten Pflanzenölen sind die ungesättigten Fettsäuren. Diese oxidieren mit der Zeit. Durch den Einfluss von Licht, Wärme und Sauerstoff wird dieser Prozess noch gefördert. Die Oxidation verändert den Geschmack des Öls und es wird ranzig.

Speiseöle sollten an einem dunklen, kühlen Ort gelagert werden. Die Flaschen müssen immer gut verschlossen sein. Neben der Abstellkammer eignet sich auch der Kühlschrank. Dort kann allerdings so manches Öl fest und eventuell flockig werden. Dies hat aber keinen Einfluss auf die Qualität des Öls. Das Pflanzenöl einfach eine Stunde vor der Verwendung aus dem Kühlschrank nehmen, damit es wieder flüssig wird.

Bei guten Lagerbedingungen kann das Öl auch über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus noch verwendbar sein. Als Test einfach an der Flasche riechen. Riecht das Öl ranzig, so ist es nicht mehr genießbar. Riecht es nicht ranzig, dann einfach mit dem Geschmackstest weitermachen: Einen kleinen Tropfen des Öls probieren, schmeckt es bitter, ist es nicht mehr verwendbar.

Quellen:

<https://www.öl-kontor.de/haltbarkeit-von-speiseoel.php>
<https://www.daskochrezept.de/magazin/ernaehrung/warenkunde/wie-lange-ist-speiseoel-haltbar.html>
<https://www.konzelmanns.de/blog/wiki/haltbarkeit-und-aufbewahrung-von-speiseoelen/>
https://praxistipps.focus.de/haltbarkeit-von-olivenoel-so-lange-ist-es-genieessbar_97635