

Pfannkuchen

Untersuchung auf Fette

Pfannkuchen oder auch Berliner sind typisch für die Faschingszeit. Es sind runde, an Ober- und Unterseite abgeflachte Gebäckstücke aus einem mild süßen Hefeteig, der in siedendem Fett schwimmend ausgebacken wird. Die Fettaufnahme der Pfannkuchen sollte beim Backen nicht zu hoch sein. Sich qualitativ auszeichnende Gebäckstücke weisen eine feine gleichmäßige Porung auf und sind nicht zu klein. Die Oberfläche und der Kragen sind nicht eingefallen. Auch der Zucker sollte angemessen auf der Oberfläche halten. Üblich sind süße, fruchtige Füllungen aus Konfitüre oder Pflaumenmus, sowie Überzüge von Zucker, Puderzucker oder Zuckerglasur.

Die 20 untersuchten Pfannkuchen-Proben waren sensorisch unauffällig. Bei einer Probe waren die Pfannkuchen nicht gefüllt. Dies ist erlaubt, jedoch nicht üblich. Äußerlich ist das Fehlen der Füllung auf den ersten Blick für den Käufer nicht erkennbar. Enttäuschungen beim Kunden können vermieden werden, wenn eine solche Abweichung kenntlich gemacht wird.

Schwerpunkt der chemischen Analyse war die Bestimmung von trans-Fettsäuren. Bei trans-Fettsäuren handelt es sich um ungesättigte Fettsäuren. Sie entstehen in geringen Mengen beim Erhitzen von Pflanzenölen, die für das Arbeiten bei hohen Temperaturen ungeeignet sind. Bei Verwendung geeigneter Pflanzenöle liegen die auf den Back-/Frittiervorgang zurückzuführenden Gehalte üblicherweise unter 1 % im Fett. Höhere trans-Fettsäure-Werte treten dagegen häufig in teilhydrogenierten Fetten aus linolsäurereichen Pflanzenölen (z. B. Backmargarinen oder Frittierfetten auf Basis von Sonnenblumenöl, Rapsöl und ggf. Olivenöl) auf.

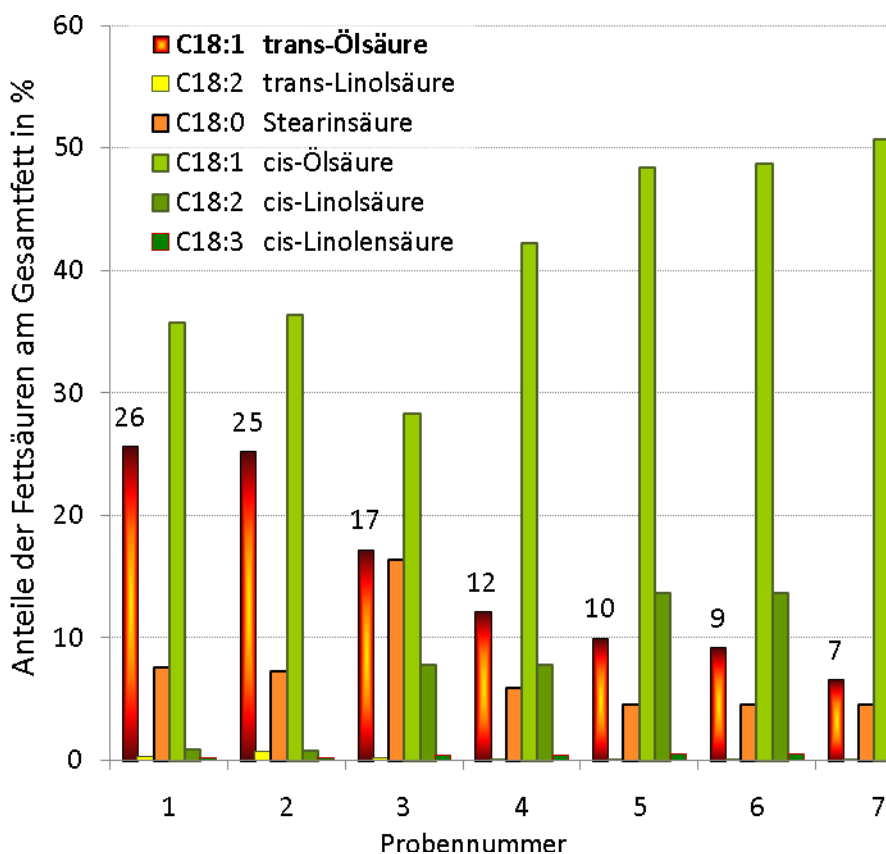


Abb.: Fettsäureverteilung im Fett von sieben Pfannkuchenproben

Die Abbildung zeigt die Anteile der Fettsäuren am Gesamtfett von sieben Proben, bei denen erhöhte trans-Fettsäure-Gehalte mit Werten zwischen 7 % und 25 % trans-Ölsäure im Gesamtfett ermittelt wurden. Deutlich niedriger zwischen (0,2 % bis 0,8%) waren die Gehalte bei zwölf und damit der überwiegenden Zahl der Proben. In einer Probe wurde ein, (ebenfalls als niedrig einzustufender) Gehalt von 2 % trans-Ölsäure im Gesamtfett ermittelt.

Da die Gesamtfettgehalte in den Pfannkuchen zwischen 3 % und 8 % lagen, lässt sich ableiten, dass kein nennenswerter Beitrag zur Aufnahme von trans-Fettsäuren beim Verzehr üblicher Mengen an Pfannkuchen zu erwarten ist.

Gesetzliche Grenzwerte für trans-Fettsäuren in Frittierfetten gibt es bisher nicht. Für die Lebensmittelherstellung und -zubereitung sind Fette mit hohen trans-Fettsäure-Gehalten derzeit prinzipiell zulässig. Ein niedriger Gehalt an trans-Fettsäuren in Lebensmitteln ist dennoch wünschenswert. Zumal mit der Auswahl geeigneter Back-/Frittierfette die Möglichkeit besteht, hohe Gehalte an trans-Fettsäuren in Lebensmitteln zu vermeiden.

Dies bestätigen die Analysenergebnisse der überwiegend unauffälligen Produkte.

Nach Einschätzung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) werden unmittelbare, nachteilige Auswirkungen auf die Gesundheit bislang durch die vergleichsweise niedrigen Aufnahmemengen an trans-Fettsäuren relativiert. Jedoch sollte die Aufnahme von trans-Fettsäuren mit Lebensmitteln auch weiterhin im Sinne eines vorbeugenden Gesundheitsschutzes soweit wie möglich reduziert werden.

Hier finden Sie die Stellungnahme des BfR zu trans-Fettsäuren:

http://www.bfr.bund.de/cm/208/trans_fettsaeuren_sind_in_der_ernaehrung_unerwuenscht_zu_viel_fett_auch.pdf