



Richtig Frittieren

Während des Frittierprozesses kommt es einerseits zu erwünschten Veränderungen wie Krustenbildung am Außenbereich, Garvorgängen im Inneren des Frittiergutes und die Bildung der typischen Aromastoffe des Frittiermediums.

Andererseits stehen aber auch immer die unerwünschten Veränderungen entgegen: es entstehen Zersetzungsprodukte die qualitätsbeeinträchtigend und zum Teil gesundheitsschädlich sind. Solche verdorbenen Frittierfette und somit auch die darin frittierten Lebensmittel, sind im Sinne von Artikel 14, Abs.2 Verordnung (EG) Nr. 178/2002 als nicht sicher zu beurteilen.

Lebensmittel die nicht sicher sind, dürfen nicht in den Verkehr gebracht und an den Verbraucher abgegeben werden.

Folgende Punkte sollten beim Frittieren unbedingt beachtet werden:

1) Fachgerechtes Frittieren beginnt mit der richtigen Auswahl der Friteuse

- a) Die Geräte müssen korrosionsbeständig, leicht zu warten und zu reinigen sein. Sie müssen eine leicht zugängliche Ablaufvorrichtung am Boden aufweisen, damit das Fett täglich abgelassen und der Bodensatz entfernt werden kann (empfehlenswert ist ein Fettfilter).
- b) Eine Abdeckvorrichtung, um bei Nichtgebrauch der Friteuse das Frittierfett vor Licht, Staub und Sauerstoff zu schützen muss vorhanden sein.
- c) Eine stufenlose einstellbare Temperaturregelung (empfehlenswert ist eine Temperatursperre bei 175°C).

2) Die richtige Fettauswahl

- a) Geschmacksneutrale pflanzliche Fette, die speziell zum Frittieren angeboten werden, eignen sich am besten.
- b) Zu empfehlen ist es TFA -arme oder -freie Frittierfette (TFA = Trans-Fettsäuren, engl. trans fatty acids) zu verwenden.
(Eine hohe Zufuhr an Transfettsäuren führt zur Veränderung im Fettstoffwechsel, wodurch sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht).
- c) Niemals verdorbene oder verbrauchte Frittierfette-/öle mit frischen Fetten mischen.

3) Die Wahl der richtigen Frittiertemperatur

Die optimale Temperatur zum Frittieren liegt zwischen 150°C und 175°C. Bei Temperaturen über 175°C steigen die polaren Anteile rasch an und es bilden sich gesundheitsschädliche Umwandlungsprodukte (wie beispielsweise bei stärkehaltigen Produkten der Gehalt an Acrylamid) welche im Verdacht stehen krebserregend zu sein.



Richtig Frittieren

Bei niedrigeren Temperaturen wird die Frittierzeit verlängert und die Fettaufnahme des Frittiergutes steigt deutlich an.

4) Das Frittiergut

- a) Das Verhältnis Frittiergut / Frittierfett nicht über 1:10. Ein überfüllter Frittierkorb verursacht eine starke Abnahme der Frittierfetttemperatur und bewirkt eine mangelhafte Krustenbildung und eine unnötig hohe Fettaufnahme.
- b) Fisch und Fleisch belasten das Fett mehr als Pommes-Frites oder Berliner. Deshalb möglichst getrennte Friteusen verwenden.
- c) Paniertes Frittiergut zuvor gut abklopfen, da angebrannte Partikel den Fettverderb beschleunigen.
- d) Nie über der Friteuse salzen oder würzen.

5) An welchen Merkmalen lässt sich der Fettverderb erkennen:

- a) Eine deutliche Rauchentwicklung beim Erhitzen des Frittierfettes.
- b) Eine stechend, beißende oder brandige Geruchsveränderung des Fettes.
- c) Eine bittere, kratzige, talgige oder seifige Geschmacksveränderung des abgekühlten Fettes.
- d) Eventuell eine Erhöhung der Zähigkeit des heißen Fettes.
- e) Ein starkes und längeres Schäumen beim Einbringen des Frittiergutes, weist auf die Verdorbenheit des Fettes hin.

6) Eigenkontrollverpflichtung

- a) Die Qualität des Frittierfettes kann im Rahmen eines HACCP-Konzeptes mittels verschiedener Schnelltester bestimmt werden, wie beispielsweise die Bestimmung des TPM-Werts (Fa. Ebro, Testo etc.)
- b) Die Temperatur des Fettes sollte regelmäßig durch ein externes Thermometer auf Genauigkeit überprüft werden.
- c) Sämtliche Pflege- und Reinigungsmaßnahmen sollten dokumentiert werden. (Testergebnis, Fettwechsel, Temperaturdokumentation, Reinigung der Friteuse)

Friteuse reinigen, Fett ablassen und filtrieren

Angebrannte Partikel und Fettrückstände können gesundheitsschädlich sein und beschleunigen den Fettverderb. Daher muss das Fett täglich nach Gebrauch abgelassen und filtriert werden.