

---

## Richtiger Gebrauch von Frittierölen und Frittierfetten

---

Frittieröle sind empfindliche Lebensmittel. Werden sie zu hoch oder zu lange erhitzt, verderben sie. Verdorbene Frittieröle sind im Wert vermindert und gesundheitsgefährdend. Beim Frittieren sind deshalb unbedingt folgende Regeln einzuhalten:

### Richtige Ölsorte wählen

Nur hitzebeständige Speiseöle oder Speisefette verwenden, z. B. Erdnussöl oder spezielle Frittierfette.

### Produktion

Das Frittieröl ist stufenweise auf maximal 175 °C aufzuheizen (regelmässig mit externem Thermometer prüfen). Dadurch wird eine örtliche Überhitzung vermieden, was den Ölverderb deutlich vermindert. Nasses, gewürztes Frittiergut beschleunigt den Ölverderb. Deswegen möglichst trockene und unbehandelte Lebensmittel in die Fritteuse geben und erst nach dem Frittieren würzen, salzen oder zuckern. Das unnötige mehrstündige Heisshalten des Frittieröls verschlechtert die Qualität wesentlich. Öl nach Gebrauch abdecken.

### Selbstkontrolle

Die Qualität des Frittieröls ist regelmässig zu überwachen. Kontrollen können mittels verschiedener Gerätschaften wie Frittieröl-Tester, Indikator-Stäbchen etc. durchgeführt werden (Bezugsquellen im Internet). Der Höchstwert für den polare Anteil beträgt 27 %. Das Öl sollte schon vorher gewechselt werden. Die optische Beurteilung von gebrauchtem Öl ist heikel. Dunkelbraune, trübe, schäumende, dick- bzw. zähflüssige Öle, die bei Temperaturen unter 180 °C rauchen, sind verdorben und müssen gewechselt werden. Formulare für die Selbstkontrolle finden Sie auf unserer Homepage unter [so.ch/formulare\\_lmk](http://so.ch/formulare_lmk).

### Reinigung

Bei regelmässigem Gebrauch ist das Frittieröl täglich zu filtrieren und die Ölwanne zu reinigen. Reinigungsarbeiten und Ölwechsel sind im Rahmen des Selbstkontrollkonzeptes schriftlich festzuhalten.

### Entsorgung

Verbrauchtes Öl darf nicht in die Kanalisation geleert werden, sondern ist bei den Altöl-Sammelstellen abzugeben. Fritteusen, die nicht im Gebrauch stehen, sind zu entleeren und zu reinigen.

### Acrylamid

Acrylamid entsteht seit jeher während der Erhitzung von kohlenhydratreichen Lebensmitteln und zwar beim normalen und für schmackhafte Lebensmittel wichtigen Bräunungsprozess. Acrylamid erweist sich im Tierversuch als krebserregend. Kartoffelprodukte wie Pommes frites, Rösti und Bratkartoffeln sind Vertreter von Lebensmitteln mit teilweise hohen Gehalten. Damit möglichst wenig Acrylamid gebildet wird, sollten Lebensmittel nicht zu lange und nicht bei zu hoher Temperatur zubereitet werden.