

Frittieren richtig gemacht

Unsachgemäßes Vorgehen beim Frittieren kann zu Speisen führen, die aus lebensmittelrechtlicher Sicht nicht zum menschlichen Verzehr geeignet sind. Die Anwendung dieser Empfehlungen dient der Erreichung einer hohen Qualität von frittierten Speisen.

Die Empfehlungen sind eine Adaption des „Merkblattes zum Frittieren“ des Verbandes der Speiseöl- und Fettindustrie Österreichs. Sie sind in erster Linie an Beschäftigte in gewerblichen Küchenbetrieben und Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung gerichtet.

Vorbereitung

- Geeignetes Frittierfett/-öl mit niedrigem Transfettsäuregehalt, das arm an gesättigten und reich an ungesättigten Fettsäuren ist, auswählen
- Frittierfett/-öl einige Minuten bei ca. 60 °C vorheizen
- Verhältnis Frittiergut zu Frittierfett/-öl soll max. 1:10 sein
- Möglichst separate Friteusen für Fisch, Kartoffelprodukte, Fleisch und Gemüse verwenden; vegetarische und fleischhaltige Lebensmittel trennen
- Tiefgefrorene Lebensmittel kurz antauen und abtrocknen; nasse Lebensmittel trocknen
- Salzen und Würzen vor dem Frittieren vermeiden
- Bröseln von panierten Lebensmitteln abschütteln

Durchführung

- Temperatur des Frittierfettes/-öles auf 150 – 170 °C einstellen und grundsätzlich nie höher als 175 °C wählen
- Temperatur mit einem externen Thermometer überwachen
- Lebensmittel nicht über der Friteuse salzen und würzen

Abschluss

- Frittierte Speisen warm abtropfen lassen
- Bei längeren Pausen die Temperatur absenken und die Friteuse abdecken
- Fehlendes Frittierfett/-öl regelmäßig ergänzen
- Die Qualität des Frittierfettes/-öles auf Aussehen, Geruch und Geschmack und mit Schnelltests regelmäßig prüfen; das Frittierfett/-öl rechtzeitig wechseln, bevor es nicht mehr verwendet werden darf
- Nach Betriebsschluss das Öl filtrieren und die Friteuse sorgfältig reinigen
- Unbenutzte Friteusen entleeren, reinigen und abdecken

Dokumentation

Die Art des Frittierfettes/-öles, alle Kontrollmaßnahmen und jeder Wechsel des Frittierfettes/-öles sollten im Zuge eines Qualitätsmanagement-Konzeptes lückenlos dokumentiert werden