



Amt für Verbraucherschutz und Veterinärwesen

Umgang mit Ölen und Fetten (Frittüre)

Regeln beim Frittieren

Info-Blatt LMI011

Stand 28. Mai 2018

Kontakt Lebensmittelinspektorat

Amt für Verbraucherschutz
und Veterinärwesen (AVSV)
Blarerstrasse 2
9001 St.Gallen
T 058 229 28 00
F 058 229 28 01
www.avsv.sg.ch
info.avsv@sg.ch

Verdorbene Frittüre-Öle sind gesundheitsgefährdend und im Wert vermindert. Beim Frittieren sind deshalb unbedingt folgende Regeln einzuhalten:

Richtige Ölsorte wählen

Nur hitzebeständige Speiseöle oder Speisefette (z.B. Erdnussöl oder spezielle Frittierfette) verwenden. Stabilisierende Zusätze können den Ölverderb wesentlich verzögern (kein Sonnenblumenöl oder andere Salatöle verwenden).

Friteuse sauberhalten

Öl täglich filtrieren. Sieb und Ölwanne gründlich reinigen.

Schonendes Aufheizen / kein Überhitzen

Stufenweises Aufheizen, ca.10 Min. bei 60-80°C, reduziert örtliche Überhitzung. Temperaturen über 180 °C beschleunigen den Ölverderb deutlich. Die Zuverlässigkeit des Thermostaten regelmässig prüfen.

Kein unnötiges Heisshalten

Das aus Bequemlichkeitsgründen übliche mehrstündige Heisshalten der Friteusen über die Essenszeit hinaus verschlechtert die Ölqualität wesentlich. Bei längeren Pausen Temperatur auf 120-130°C absenken.

Qualität überwachen

Erkennungsmerkmale für verbrauchte Öle:

- Aussehen: dunkelbraun, trüb; im Warmzustand dick- bzw. zähflüssig, schäumend, rauchend unter 180 °C
- Geschmack: ranzig (kratzt im Hals), tranig

Verbrauchtes Öl nicht mit frischem «erneuern». Verbrauchtes Öl nicht mit Zusatz von frischem Öl erneuern. Im Kontakt mit dem verbrauchten Öl verdirbt das frische Öl wesentlich schneller.

Häufig wechseln

Bei starken Belastungen (Dauerbelastung) der Friteuse kann ein Wechsel schon nach 1 bis 3 Tagen nötig werden.

Nasses, gewürztes Frittiergut

Nasses, gewürztes Frittiergut beschleunigt den Ölverderb. Salz, Wasser, Zucker, Gewürze, Fleischsaft usw. verkürzen die Gebrauchsdauer des Frittieröls. Darum möglichst trockene und unbehandelte Lebensmittel in die Friteuse geben; erst nach dem Frittieren salzen, zuckern und würzen.

Lichtschutz

Nach Gebrauch Friteusedeckel schliessen.

Entsorgung

Verbrauchtes Öl darf nicht in die Kanalisation geleert werden, sondern ist bei den Altöl-Sammelstellen der Gemeinden oder privaten Wiederverwertern abzugeben.

Friteusen, die nicht im Gebrauch stehen, sind zu entleeren und zu reinigen. Nicht abgelassenes Öl in Friteusen gilt als im Verkehr befindlich.

Ölbeurteilung

Auf dem Markt sind Schnelltests (Frittieröl-Messgeräte und Teststreifen) zur Ermittlung des Gehalts an polaren Anteilen erhältlich.

Der polare Anteil darf den Toleranzwert von 27% nicht übersteigen.

