



Februar 2026

## Frittieröl

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

### Allgemein

Nur hitzebeständige Speiseöle oder Speisefette verwenden.

### Produktion

Das Frittieröl ist stufenweise auf maximal 170 °C aufzuheizen. Dadurch wird eine örtliche Überhitzung vermieden, was den Ölverderb deutlich vermindert. Nasses, gewürztes Frittiertgut 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 (Frittieröl-Tester, Indikator-Stäbchen etc.) durchgeführt 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.

### 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 während der Erhitzung von kohlenhydratreichen Lebensmitteln 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.



Öl bei ca. 170 °C halten.



Portionen von 50-100 g Kartoffeln pro Liter Öl frittieren.



Frittier-Prozess sorgfältig beobachten und rechtzeitig beenden (Lebensmittel vergolden statt verkohlen).

