

Fritureguiden

10 gode råd til bedre friturestegning





Den optimale friturestegning

Ved at følge nogle helt enkle råd kan du gøre din friturestegning sundere og mere sikker.

Friturestegning er en tilberedelsesform, som giver fødevarer en særlig smag og konsistens, som indgår i mange forskellige retter.

En lækker og sprød overflade med en karakteristisk aroma er et af friturestegningens fortrin udover, at det er en tilberedning, som er enkel, hurtig og praktisk i mange sammenhænge.

Desværre er der også en række uheldige sundhedsmæssige og sikkerhedsmæssige forhold omkring friturestegning, som gør, at du skal være ekstra opmærksom, når du frituresteger.

I denne pjece præsenterer vi 10 gode råd om, hvordan du minimerer dannelsen af transfedtsyrer i olien og akrylamid i selve fødevarerne. Stoffer der sammen med en række andre kemiske processer i friturestegningen kan være sundhedsskadelige.

Det vigtigste i den forbindelse er selve oliens kvalitet og den stegetemperatur, der anvendes.

Desuden har det stor betydning, at den friturestegte fødevarer optager mindst mulig olie.

**1**

Fritureolien skal have den rigtige fedtsyresammensætning

Fritureolie opvarmes og nedkøles mange gange, og skal derfor være stabil for ikke at ændre sig negativt under stegeprocessen.

En god fritureolie, som både skal være stabil og sund, er derfor kendetegnet ved:

- **Fedtsyresammensætningen**

Lavt indhold af mættet fedt, mere umættet fedt.

Højt indhold af mono umættede fedtsyrer (>50%)

Lavt indhold af poly umættede fedtsyrer (<50%)

Mindre end 3 % linolensyre (som er en meget reaktiv poly umættet fedtsyre, der kan give harsk og fiskeagtig smag og lugt)

- **Højt rygepunkt** og lav tendens til skumdannelse. Dette har betydning for sikkerheden under friturestegningen.

Et højt rygepunkt sikrer imod selv-antænding ved høje temperaturer. Lav skumdannelse er nødvendig for, at olien ikke skummer over.

- **Lavt smeltepunkt.** Olien, som den stegte fødevarer optager, må ikke føles som paraffin i munden.

- **Neutral smag.** Olien må ikke påvirke smagen af fødevaren negativt.

- **Mindre end 2 % transfedtsyre** i olien.

2

Steg ved temperaturer mellem 160° - 175°C

Ved max 160°C holder olien længst, og du minimerer dannelsen af transfedtsyrer og stoffet akrylamid, der især dannes, når pomfritter steges for længe og ved for høj temperatur.

Lyse pomfritter er også sprøde og velsmagende - den brune farve er ikke et udtryk for kvaliteten.

Så længe fødevaren bobler og bruser i olien, er temperaturen i fødevaren ikke over 100 °C, men så snart vandet er fordampet, stiger temperaturen hurtigt. Undgå at stege for længe uden at du går på kompromis med smag og sprødhed.

Stegetemperaturen må ikke på noget tidspunkt overstige 175°C.

**3**

Skru ned for temperaturen ved længere pauser i friturestegningen

Fritureolien holder længere, hvis du skruer ned for temperaturen, når fritureolien ikke er i brug i løbet af dagen. Dog ikke lavere end 120°C - 130°C!

**4****Brug altid et eksternt termometer til temperaturkontrol**

Den indbyggede termostat i friturestegeren viser ifølge adskillige tests IKKE nødvendigvis temperaturen i selve olien. Et eksternt termometer er en god investering, fordi den rette temperatur ud over at gøre olien bedre og sundere også får den til at holde længere. Så kør langt på literen med et eksternt termometer!

5**Filtrer olien hver dag og fjern løbende rester af fødevarer fra frituren**

De forkullede rester af fødevarer er med til at nedbryde olien og gøre den ringere og mere sundhedsfarlig. Fjern dem løbende!

Du kan nedsætte nedbrydningen af olien med ca. 15% ved at filtrere dagligt.

6**Minimer fedtoptaget i fødevarerne**

Ryst kurven med fødevarer mindst 10 gange, når den fjernes fra olien. Hermed forsvinder en stor del af olien fra overfladen på fødevaren.

Den største del af olieoptaget i fødevaren foregår nemlig i afkølingsfasen umiddelbart efter stegningen pga. det undertryk, der opstår, når temperaturen kommer under 100°C.

7**Hold olieniveauet stabilt**

Forholdet mellem fødevarer og fritureolie skal være ca. 1:10 for at opnå en optimal friturestegning.

For lidt olie i friturestegeren gør, at temperaturen falder kraftigt, når fødevaren kommer i, og det kan betyde, at fødevaren optager mere olie samtidig med, at skorpen har svært ved at blive sprød.

Hold derfor olieniveauet i frituren stabilt ved at supplere med frisk olie.

**8**

Undgå at få salt i olien

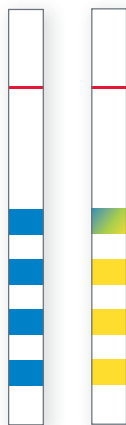
Både salt og krydderier medvirker til at nedbryde olien hurtigere. Tilsæt derfor salt og krydderier bagefter – og IKKE mens kurven hænger over olien!

9

Udskift olien i rette tid

Det er vigtigt at udskifte olien på det rette tidspunkt. Hvis den skiftes for tidligt, er det en ekstra omkostning. En for sen udskiftning af olien påvirker smagen, og gør olien sundhedsfarlig.

Ved at teste olien har du styr på det optimale tidspunkt for udskiftningen. Brug fx en teststrimmel som skifter farve og viser dig, hvor nedbrudt olien er på et givet tidspunkt. Det er en helt enkel metode, der fortæller dig, om olien kan bruges en dag mere eller bør skiftes.



OK SKIFTES

10

En toptunet udsugning giver bedre arbejdsmiljø

Udsugningen over frituren fjerner damp og lugt fra friturestegningen. Har stegetemperaturen været for høj, kan dampen indeholde akrylamid dannet under friturestegningen. Akrylamid kan have negative sundhedsmæssige effekter, hvis stoffet inhaleres. Sørg derfor for at dampen suges ud.

Følg leverandørens anvisning for rengøring og vedligehold af udsugeren for at få den største effektivitet og det bedste arbejdsmiljø.

Ophobning af fedt i udsugeren pga. manglende rengøring udgør desuden en brandfare – så ud over, at udsugeren fungerer dårligt, udgør en snavset udsuger altså også en fare for personale og bygninger.

Vand og varm fritureolie er en farlig cocktail. Derfor skal du undgå brand-sikringsudstyr som sprinklerdyser direkte over frituren. En skumslukker i umiddelbar nærhed er det rigtige valg.

I webshoppen på mortalin.dk
kan du købe teststrimler
og termometre til kontrol
af fritureolien.



MORTALIN

A/S MORTALIN . Bråbyvej 74-76 . 4690 Haslev . Telefon 56 31 10 69 . www.mortalin.dk

KØBENHAVN . Bådehavnsvej 44 A . 2450 København SV . Tlf. 36 16 01 22

ÅRHUS . Lægårdsvej 5 B . 8520 Lystrup . Tlf. 87 43 04 77

ODENSE . Industrivej 7 . 5260 Odense S . Tlf. 66 15 00 13

AALBORG . Ølgodvej 9 A . 9220 Aalborg Øst . Tlf. 96 31 09 31

NÆSTVED . Maglemølle 90 . 4700 Næstved . Tlf. 55 78 70 60

HERNING . Haunstrup Hovedgade 19 . 7400 Herning . Tlf. 97 16 81 68

VAMDRUP . Fabrikvej 17 B . 6580 Vamdrup . Tlf. 74 68 54 63