

Weniger *trans*-Fettsäuren – Vermeiden Sie teilgehärtete Siedefette und -öle

Was sind *trans*-Fettsäuren (TFA)?

TFA (engl.: „trans fatty acids“) können als Bestandteile von Siedefetten auftreten. Die Aufnahme zu hoher TFA-Mengen wird als mögliche Mitursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen diskutiert. Daher sollte die TFA-Aufnahme verringert werden.

Was sind Siedefette?

Siedefette und -öle werden zur Herstellung von Siedebäcken wie beispielsweise Berlinern, Pfannkuchen, Krapfen, Donuts, Quarkbällchen und Mutzenmandeln verwendet. Neben der Herstellung von Siedebäcken kommen Siedefette in einigen Betrieben traditionell auch zur Herstellung von Aufschlagmassen, Dauercremes oder als Backfett zum Einsatz. Diese Vielseitigkeit wird beim Einsatz *trans*-fettsäurearmer Siedefette teilweise eingeschränkt; für die Herstellung von Aufschlagmassen, Dauercremes oder als Backfett stehen jedoch ebenfalls *trans*-fettsäurearme Produkte zur Verfügung.

Was können Sie beitragen?

Wir empfehlen aus folgenden Gründen *trans*-fettsäurearme Siedefette einzusetzen:

- > Uneingeschränkte Akzeptanz des Verbrauchers
- > Einwandfreier Geschmack und Geruch des Siedebäcks
- > Geringere Kosten für Siedefett und -öl
- > Gute Haltbarkeit des Siedefettes im Einsatz
- > Hohe Lagerstabilität des Siedebäcks
- > Einfaches Handling der Siedefette und -öle, da in flüssiger, halbflüssiger oder fester Form
- > Geringerer TFA-Gehalt des Siedebäcks

Wie erkennen Sie die Produkte?

EMPFEHLUNG	ZUTATENVERZEICHNIS	GEHALT AN TRANS-FETT-SÄUREN
	„ÖLE/FETTE“ BZW. „ÖLE/FETTE GANZ GEHÄRTET“	NIEDRIG
	„ÖLE/FETTE TEILWEISE GEHÄRTET“	HOCH

Hintergrund

In einem umfassenden Forschungsprojekt des Forschungskreises der Ernährungsindustrie e. V. (FEI) wurden verschiedene Siedefette und -öle untersucht. In mehrtägigen Siederversuchen wurden Berliner / Pfannkuchen und Quarkbällchen hergestellt, ihr Aussehen, Geruch und Geschmack von geschulten Personen und von Verbrauchern bewertet sowie die Qualitätsparameter der Siedefette/-öle überwacht.

Hierbei wurden gezielt *trans*-fettsäurearme Siedefette einbezogen. Die Verwendung steht im Einklang mit den vom Bundesernährungsministerium und der Lebensmittelwirtschaft ins Leben gerufenen „Leitlinien zur Minimierung von *trans*-Fettsäuren in Lebensmitteln“.

Weiterführende Informationen

Forschungsergebnisse und weitere Informationen finden Sie online unter: www.siedefette.de

Unterstützer

Wirtschaft



Finanzierung



Wissenschaft



MERKBLATT ZUM SIEDEN VON SIEDEGEBÄCKEN

VOR DEM SIEDEN

- > Siedetemperatur mit einem externen Thermometer kontrollieren
- > Bei Inbetriebnahme das Siedefett einige Minuten bei max. 60°C vorheizen
- > Siedemenge: das Verhältnis von Siedegebäck zu Siedeöl/-fett sollte max. 1:10 sein
- > Separate Fritteusen für Fisch / Kartoffelprodukte / Fleisch, Huhn, Gemüse und Siedegebäck verwenden
- > Tiefgefrorene Lebensmittel kurz antauen und abtrocknen
- > Salzen und Würzen vor dem Sieden vermeiden
- > Fettbrandlöscher muss 2jährig auf Funktionsfähigkeit überprüft werden

WÄHREND DES SIEDENS

- > Temperatur sollte vorzugsweise im Bereich zwischen 150 –175°C liegen, sollte 180°C nicht überschreiten
- > Siedetemperatur mit einem externen Thermometer laufend kontrollieren
- > Alle Kontrollmaßnahmen und Wechsel des Siedeöls/-fetts lückenlos dokumentieren

NACH DEM SIEDEN

- > Siedegebäck ausreichend warm abtropfen lassen
- > Temperaturabsenkung in längeren Pausen, bei kurzen Pausen sollte die Siedetemperatur beibehalten werden
- > Siedegerät in den Pausen abdecken
- > Siedeöl/-fett in fehlender Menge ergänzen
- > Siedeöl/-fett filtrieren, um kleine Lebensmittelrückstände zu entfernen
- > Siedegerät sorgfältig reinigen
- > Siedeöl/-fett wechseln bevor es verdorben ist
- > Unbenutzte Siedegeräte leeren und abdecken

FETTBEURTEILUNG

- > Sensorische Beurteilung (Geruchs- und Geschmacksängel): kratzender, ranziger, Geschmack, beginnende Rauchentwicklung, verstärkte Schaumbildung.
Achtung ! – Dunkelfärbung ist kein Maß für den Verderb
- > Schnelltests zur groben Orientierung vor Ort (Bestimmung der Totalen Polaren Anteile per Messstab)
- > Laborverfahren – Bestimmung der polaren Anteile und polymeren Triglyceride

Quelle:

Broschüre „Optimal Frittieren“ von der Deutschen Gesellschaft für Fettwissenschaft (DGF), Ausgabe November 2012; kostenfreier Download unter www.dgfett.de.