

Heiß und fettig... - aber lecker!

Fritten - Les frites - Friten

Fritten haben wir alle schon 100mal gegessen - aber was wissen wir eigentlich über sie? Na klar: dass sie aus **Kartoffeln** gemacht werden. Aber wie genau?



Abb. 1

Eine gute **Frittenbude** nimmt natürlich nur frische Kartoffeln, oft werden sie aber auch tiefgekühlt geliefert. Die Kartoffeln werden in Streifen geschnitten, allerdings machen das nur noch wenige selbst. Viele mögen besonders gerne dicke Fritten, das heißt so ca. 13 mm. Als besonders dick und knusprig sind vor allem die belgischen Fritten bekannt. Die Belgier gelten übrigens auch als Erfinder der Fritten.

Richtige Fritten werden bekanntlich nicht im Backofen gebacken, sondern in der Fritteuse frittiert. Das bedeutet: Sie werden in kochendem Öl gebraten.

Der knusprige Geschmack hat zwei Geheimnisse: 1. das doppelte **Frittieren**: Die Kartoffelstreifen werden zuerst 10 bis 12 Minuten lang in ca. 170°C heißem

Öl „vorfrittiert“. Viel kälter darf das Öl nicht sein. Denn nur bei dieser Hitze schließt sich sofort eine knackige Hülle um die Fritte und das Innere saugt sich nicht mehr mit Öl voll. Aber heißer darf es auch nicht sein, denn sonst verbrennt die Kartoffel. Außerdem entstehen bei höheren Temperaturen giftige Stoffe. Nach dem ersten Frittieren tropfen die Fritten gut ab. Kurz vor dem Servieren werden sie noch einmal 1-2 Minuten fertig frittiert - dann sind sie goldgelb und knusprig!



170° C - ist das heiß? Lege eine Liste mit Temperaturen an: Wasser im Schwimmbad, Milch im Kühlschrank, Teewasser, Öl im Automotor, Fett in der Pfanne...

Was fällt dir noch ein?



Abb. 2

Das zweite Geheimnis ist das Öl. Öl ist nichts anderes als flüssiges Fett. Die leckersten Fritten werden in Rinderfett frittiert. So wird es in Belgien und meist in den Niederlanden gemacht.

In Deutschland macht man das nur ungerne, weil man Angst vor den Giftstoffen hat. Hier nimmt man Pflanzenfett. Ein deutlicher Geschmacksunterschied!

Eine ordentliche Frittenbude wechselt ihr Frittierfett alle 2-5 Tage. Und was passiert damit? Früher wurde das gebrauchte Frittierfett für die Kosmetik, also für Schönheitsprodukte wie Lippenstifte, oder auch als Tierfutter benutzt. Heute verwendet man es manchmal sogar als Treibstoff für Autos oder Flugzeuge!

Und dazu? Gewürzt wird immer erst nach dem Frittieren. Die Gewürze würden sonst im heißen Öl verbrennen. An den meisten Frittenbuden in der Euregio gibt es eine Riesenauswahl an Snacks und Soßen (Abb. 5), besonders in



Abb. 3

2002 hat Ralf mit seinen Freunden in Kelmis einen Weltrekord aufgestellt: eine riesige Tüte mit 1.200 kg frisch frittierten Fritten!



Pommes frites heißt „frittierte Äpfel“. FR „Pommes de terre“ = DE **Kartoffeln**, wörtlich übersetzt aber: „Erdäpfel“. So heißt es auch im NL: „aardappelen“.



Seite des Frittenmuseums in Brügge fritmuseum.be.

Belgien und den Niederlanden. Sehr beliebt ist die **frikandel** mit „Spezialsoße“ (Ketchup, Mayo und Zwiebeln). Mit dieser Soße isst man auch die „Fritte Spezial“ gerne in unserer Region.



Abb. 4: In Deutschland (außer in der Nähe der Grenze!) gibt es oft nur Schnitzel oder Bratwurst. Aber in der Euregio gibt es Bamischeiben, Kipkorn, Fleischkroketten, Käsesoufflés, Sputnik usw.

Die meisten anderen Soßen mit seltsamen Namen wie Andalouse, Américaine, Tartare, Joppi usw. gibt man kalt auf die Fritten. Ein typisch niederländisches Beispiel ist die Satésoße aus Erdnüssen. Die wallonische „sauce lapin“ (mit Sirup), die deutsche Sauerbratensoße und ihr flämisch-niederländischer Verwandter, die „stooftvlees saus“ oder das „zuurvlees“, sind warme Soßen.

Hunger bekommen? Warum nicht, Fritten sind ein reines Naturprodukt. Aber natürlich sehr fettig: also nicht zu oft!



Was bekommt man da eigentlich genau serviert? Lege eine Tabelle mit den Namen von Snacks an. Finde heraus und erkläre jeweils, was es ist (Abb. 4, 5).

Snacks

Loempia	gefüllte Blätterteigrolle
Frikandel	Längliche Geflügel-frikadelle
Hamburger	...
Bami	...

Abb. 6



Jede Frittenbude eignet sich für ein Interview mit dem Chef: Welches Öl? Wie heiß? Wie oft gewechselt? Was wird frisch zubereitet? ... Bestimmt habt Ihr noch 100 andere Fragen.

TÄGLICH, JÄHRLICH, IMMER WIEDER
ENCORE ET TOUJOURS
DAGELIJKS, JAARLIJKS, STEEDS WEER

SAUCES CHAUDES

Lapin	1,00
Tzigane	1,00
Curry	1,00
Tomate	1,10
Chasseur champignons	1,20
Champignons crème	1,40
Goulash	1,40
Marinée	1,40

SNACKS

Fricandelle	1,30
Fricandelle XL	3,50
Fricandelle spéciale	2,00
Fricandelle spéciale XL	4,70
Boulette maison	1,70
Boulette maison saucée: lapin, curry, tzigane, tomate	2,30
Boulette maison saucée: chasseur champignons, champignons, goulash, marinée	2,50
Viandelle	1,50
Cervela	1,60
Poulycroc	1,50
Mexicano	1,80
Loempia	2,80
Macho	1,90
Currywurst	2,60
Bami	1,65
Ragoëzi	1,70
Bockwurst	2,00
Croquette de viande	1,60
Croquette de volaille	1,60
Croquette de crevettes	2,75

SAUCES FROIDES

Mayonnaise, Andalouse, Américaine, Ketchup, Curry, Cocktail, Samourai, Hannibal, Tartare, Moutarde, Toscane, Aigre Doux, Poivre, Hawaï, Bicky	0,60
Mayonnaise sucrée	0,75
Spécial	1,00
Sauce yaourt	1,00

Frietkot, Frittenbude, baraque à frites, frituur, Fritüre, Cafeteria, Schnellimbiss, snack... - das sind alles Ausdrücke für das Gleiche. Aber was sagt man wo?

