

## Ohjaus- ja neuvontaprojekti II:

### UPPOPAISTORASVAN LAATU KOUVOLAN RAVINTOLOISSA

Kouvolan kaupungin terveystieteiden tutkimuskeskus toteutti kesällä 2022 uppopaistorasvan laatu -projektin, joka oli toinen osa Kouvolan terveystieteiden tutkimuskeskuksen vuonna 2022 toteuttamasta toimijoiden ohjaus- ja neuvontakäyntien kokonaisuudesta. Käyntien taustalla on uuden elintarvikelain myötä käyttöönotettu valvonnan perusmaksu. Taavoitteena oli selvittää, millainen Kouvolan alueen ravintoloiden uppopaistorasvan laatu on, sekä kertoa, miksi on tärkeää seurata uppopaistorasvan laatua. Projekti toteutettiin heinä-elokuussa, jolloin tehtiin 33 mittauskäyntiä Kouvolan seudun ravintoloihin uppopaistorasvan laadun selvittämiseksi. Käynnit tehtiin ennalta ilmoittamatta ja rasvanlaatu sekä lämpötila mitattiin yhdestä tai useammasta rasvakeittimestä paistoöljyterillä. Käynneillä selvitettiin myös uppopaistorasvan käyttöikä näytteenottohetkellä, rasvanvaihtotiheys, alkuperämaa sekä mitä tuotteita rasvassa paistetaan.

Vain yhdessä ravintolassa uppopaistorasvan laatu oli kohtalainen, muissa ravintoloissa laatu oli hyvä. Kohtalaisen tuloksen saanutta ravintolaa ohjattiin vaihtamaan rasva viimeistään päivän päätteeksi. Uppopaisto on ruuanvalmistusmenetelmä, jossa ruoka upotetaan kuumaan rasvaan tai öljyyn. Näin saadaan ruualle ominainen maku, väri, haju ja rakenne. Kypsentäminen tapahtuu +160-180 asteessa, suositeltua +180 astetta ei tulisi ylittää. Yleisimpiä uppopaistettavia tuotteita ovat ranskanperunat, munkit sekä erilaiset panneroidut tuotteet.

Uppopaistorasvan laadun heikentäminen siihen muodostuu terveydelle haitallisia yhdisteitä. Laadultaan heikentynyt rasva alkaa kuohumaan, savuamaan, on koostumukseltaan tummaa ja paksua sekä maultaan kitkerää. Huonolaatuinen uppopaistorasva näkyy ja maistuu lopullisessa tuotteessa ja voi näin pilata koko tuotteen. Käyntien yhteydessä toimijoille jätettiin tietoa uppopaistorasvan laadusta. Osa toimijoista halusi käynnin aikana mittauttaa rasvanlaadun kaikista rasvakeittimistään ja näin saatiin huomata konkreettisesti, mitä tapahtuu keittimessä olevan rasvan vanhentuuessa tai jos käytetään enemmän toista rasvakeitintä. Käynneillä havaittiin, että toimijat ovat tiedostaneet uppopaistorasvan laadun tärkeyden valmiin tuotteen laadussa ja maussa.

#### Lisätietoja:

Saara Söderlund  
Terveystarkastaja  
p. 020 615 7965