

„Vergolden statt verkohlen“ Praktische Tipps zur Senkung des Acrylamidgehaltes in Kartoffel- und Getreideprodukten im Haushalt

Um die Acrylamidgehalte bei der häuslichen Zubereitung von Lebensmitteln zu vermindern, empfiehlt die Abteilung für Lebensmittelüberwachung folgende Vorgehensweisen:

- Kartoffeln, die zum Frittieren oder Braten vorgesehen sind, sollten gesund und nicht angekeimt sein. Nach dem Schälen sollten Sie die Kartoffeln entsprechend der gewünschten Zubereitung zerkleinern (Streifen oder Scheiben) und vor der Weiterverwendung circa eine Stunde wässern. Dadurch wird ein Teil des Zuckers, einem der Ausgangsprodukte für die Bildung von Acrylamid, herausgelöst.

Zum Frittieren sollten „mehligkochende“ oder „vorwiegend festkochende“ Kartoffelsorten verwendet werden. Bratkartoffeln sollten nur aus gekochten Kartoffeln zubereitet werden.

- Erhitzen Sie Pommes Frites für den Backofen so kurz wie möglich, d.h. nur so lange bis die Produkte gar und goldgelb sind. Pommes frites sollten eher größer (dicker) als kleiner sein.

Die Backofentemperatur ist bei Umluft auf maximal 180°C und bei Verwendung von Unter- und Oberhitze auf maximal 200°C zu begrenzen.

Die Pommes frites sollten einlagig auf das möglichst voll belegte Backblech gelegt werden. Damit die Pommes frites von allen Seiten gut garen können, dürfen sie jedoch nicht zu dicht aneinander liegen. Eine zu dunkle Bräunung der Spitzen ist zu vermeiden. Eine zu starke Kontaktbräune und somit die vermehrte Acrylamidbildung kann zudem verhindert werden, wenn man Backpapier verwendet.

- Beim Frittieren von Pommes frites in der Friteuse darf die Temperatur 175°C nicht überschreiten. Sie sollte mit einem externen Thermometer kontrolliert werden. Die Frittierzeit sollte möglichst kurz bis zur beginnenden Braunfärbung der Enden und das Frittiergut goldgelb sein.

Das Verhältnis des Frittiergutes zum Fett sollte 1:10 bis maximal 1:15, also circa 100 Gramm Pommes frites auf 1 bis 1,5 Liter Öl betragen. Auch hier sind größere (dickere) Pommes frites besser als kleinere Varianten.

- Für Kartoffelerzeugnisse aus Formteigen, z.B. Kroketten, gelten die gleichen Empfehlungen wie für Pommes frites.
- Für das Braten von Bratkartoffeln aus rohen Kartoffelscheiben, Reibekuchen usw. in der Bratpfanne sollte Margarine (mindestens 80% Fett) statt Öl oder Öl mit etwas Margarine verwendet werden.
- Beim Backen von Brot sollte eine zu starke Bräunung der Kruste vermieden werden. Großvolumige Gebäcke haben tendenziell weniger hohe Acrylamidgehalte als Kleingebäck.

- Beim Toasten von Brot ist ein zu starkes Anbräunen zu vermeiden („vergolden statt verkohlen“).
- Mürbegebäck und Spritzgebäck sollten nicht zu stark gebräunt werden und die Ofentemperatur beim Backen nicht mehr als 190°C betragen. Zusätzlich kann die Acrylamidbildung noch durch die Verwendung von Eigelb reduziert werden.
- Rohe Kartoffeln sollten dunkel und bei mäßigen Temperaturen gelagert werden. Besonders viel Acrylamid wird gebildet, wenn rohe Kartoffeln längere Zeit bei Temperaturen unter 8°C (Kühlschranktemperatur) aufbewahrt werden. Hell gelagerte Kartoffeln werden allmählich grün. In Kartoffeln mit grünen Stellen entsteht beim Braten und Frittieren deutlich mehr Acrylamid als bei dunkel gelagerten Kartoffeln.

Im übrigen wird empfohlen, sich an den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für eine vollwertige Ernährung zu orientieren. Essen Sie also möglichst fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag und reichlich Vollkornprodukte.