

Informationen zu ACRYLAMID

Konsumentenforum Ostschweiz

Fachinformation: Kant. Amt für Lebensmittelkontrolle KAL, St. Gallen

**Beim Kochen und Essen von Kartoffelgerichten
beschäftigt immer auch der Schadstoff Acrylamid.**

**Lassen Sie sich aber den Genuss von Kartoffeln nicht verderben!
Beachten Sie nachfolgende Empfehlungen:**

Was ist Acrylamid?

Ausgangsstoffe für die Acrylamidbildung sind die beiden Zucker Glukose (Traubenzucker) und Fructose (Fruchtzucker) sowie die Aminosäure Asparagin. Zucker und Aminosäure sind natürliche Stoffe, welche z.B. in Kartoffeln und Getreide vorkommen. Acrylamid entsteht erst beim Erhitzen, d.h. während des Bräunungsprozesses bei einer Temperatur ab etwa 180° C.

Wo kommt Acrylamid vor?

Die wichtigsten Acrylamidquellen sind Kartoffeln in gebratener, gebackener und frittierter Form. Weiter sind gebackene Getreideprodukte und unter Verwendung des Backtriebmittels Hirschhornsalz (E 503) hergestellte Backwaren (z.B. Lebkuchen) davon betroffen.

Auch Raucher nehmen diese Substanz beim Inhalieren auf.

Professionelle Hersteller von Pommes frites und Chips sind bereits weit fortgeschritten bei der schonenden Zubereitung, die Acrylamidwerte konnten bei diesen Produkten wesentlich gesenkt werden.

Tipps für Hausfrauen/-Männer und Hobbyköche

- ✓ **Kartoffeln sollen nicht im Kühlschrank gelagert werden.** Zu kühl gelagerte Kartoffeln entwickeln zu viel Zucker, was die Acrylamidbildung begünstigt.
- ✓ **Pommes frites** (auch Ofenfrites): Hellgelbe, eher weiche und auch an den Enden nicht verbrannte Produkte sind weniger acrylamidbelastet.
- ✓ **Rösti:** Nur goldgelb rösten und nicht anbrennen lassen.
- ✓ **Gratins:** Nur goldgelb überbacken, nicht braun werden lassen, eventuell mit Folie abdecken.
- ✓ **Bratkartoffeln:** Bei geringer Hitze goldgelb braten.

In der WHO, der EU und auch in der Schweiz laufen verschiedene Projekte und Abklärungen. Laut BAG (Bundesamt für Gesundheit) gibt es keine gesicherten Grundlagen um das Risiko von Acrylamid für eine Krebserkrankung abschliessend zu beurteilen. Das BAG empfiehlt den Konsumenten eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung mit etwas reduziertem Fettanteil, dafür reich an Früchten und Gemüsen.

Weitere Informationen:

- *Acrylamid* www.bag.admin.ch Aktualisierte Informationen
- *Kartoffelsorten* *Flyer Swisspatat: "Die Kartoffelparade"*