

Ergänzungen zum Merkblatt zur Minimierung von Acrylamid

Acrylamid ist ein Kontaminant welcher sich in stärkeichen Lebensmitteln bildet, wenn diese bei höheren Temperaturen ($> 120^{\circ} \text{C}$) zubereitet werden. Es entsteht hauptsächlich in gebackenen, gebratenen oder frittierten kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Getreide, Kartoffeln und Kaffeebohnen. Nach wissenschaftlicher Einschätzung erhöht Acrylamid in Lebensmitteln das Krebsrisiko für Verbraucher aller Altersgruppen und bildet somit eine chemische Gefahr in der Lebensmittelkette, die es zu minimieren gilt. Rechtsgrundlage hierfür bildet die Verordnung (EU) 2017/2158.

Das kann man selbst tun, um die Acrylamidbelastung zu verringern:

Vor allem bei Kartoffel- und Getreideprodukten auf eine sorgfältige Zubereitung achten, insbesondere beim Braten, Backen, Frittieren und Rösten.

Bei allen Erhitzungsverfahren mit Wasser, wie zum Beispiel Kochen, Dünsten und Dampfdruckgaren, entstehen keine nennenswerten Acrylamidmengen. So wurde in Salz- und Pellkartoffeln, Kartoffelsalat und Kartoffelpüree bisher kein Acrylamid nachgewiesen.

Beim Garen in der Mikrowelle sollten abgeschlossene Gefäße verwendet werden, damit die Speisen nicht austrocknen. Die Grundregel für acrylamidarmes Braten, Backen, Frittieren und Rösten lautet Vergolden statt Verkohlen.

Deshalb sollten Sie grundsätzlich eine zu starke Bräunung vermeiden. Auch die Oberfläche nicht zu stark austrocknen lassen, denn dann bildet sich vermehrt Acrylamid.

Auch die Rohstoffauswahl trägt zur Acrylamidminimierung bei, so können z.B. Kartoffelsorten mit niedrigerem Zuckergehalt verwendet werden.

Braten:

Zum Braten von Kartoffel- und Getreideprodukten am besten raffiniertes Rapsöl verwenden. Dieses Öl verkraftet im Gegensatz z. B. zu Nussölen hohe Temperaturen. Nicht scharf anbraten, bei mittleren Temperaturen garen und nicht zu stark bräunen. Bratkartoffeln aus gekochten Kartoffeln zubereiten. Diese enthalten dann deutlich weniger Acrylamid.

Backen:

Beim Backen sollte die Temperatur bei Umluft 180 Grad Celsius und beim Backen ohne Umluft 200 Grad Celsius nicht übersteigen. Diese Grenzen sollten auch dann eingehalten werden, wenn auf der Packung vorgefertigter Produkte (z. B. Backofenpommes) höhere Temperaturen angegeben sind. Wichtig: Immer darauf achten, dass Backofenpommes, Blechkartoffeln, Plätzchen oder Kuchen nicht zu braun werden. Deshalb den Backvorgang beenden, wenn die Produkte gar sind.

Spezialfall Pommes:

Grundsätzlich sind dickere Kartoffelschnitze besser als dünne! Auch in der Imbissbude. Bei der Zubereitung von Backofenpommes diese gleichmäßig und einlagig auf dem Blech verteilen. Um ein Austrocknen zu verhindern, mindestens 400 Gramm pro Blech garen. Eine gesündere Alternative sind Kartoffelecken vom Blech. Diese sind noch dicker und enthalten deshalb relativ gesehen weniger Acrylamid.

Frittieren:

Die Temperatur sollte 175 Grad Celsius nicht überschreiten! Zur exakten Temperaturbestimmung kann ein Fett-Thermometer verwendet werden. Es gilt: So kurz wie möglich frittieren. Die Enden der Pommes sollten leicht braun, aber nicht verbrannt sein. Wer Pommes aus frischen Kartoffeln herstellen will, sollte die geschälten und klein geschnittenen Kartoffelstäbchen vorher eine Stunde wässern. So wird ein Teil des Zuckers aus den Randschichten gelöst. Die Stäbchen vor dem Frittieren aber gut abtrocknen! Grundsätzlich gilt: möglichst selten frittierte Speisen verzehren und immer frisches, zum Frittieren geeignetes, Fett verwenden.

• Lagerung von Kartoffeln:

Kartoffeln zum Braten oder Frittieren sollten möglichst frisch sein. Eine längere Verweildauer im Kühlschrank sollte tabu sein, da bei unter 8 Grad Celsius der Zuckergehalt in den Kartoffeln ansteigt. Und dann kann mehr Acrylamid gebildet werden.

M:

Die Mitarbeiter sind bezüglich der Acrylamid-Minimierungsmaßnahmen regelmäßig zu schulen.

Die Beachtung aller genannten Minimierungsmaßnahmen ist nachzuweisen (z.B. im Rahmen der dokumentierten HACCP-Maßnahmen).

Hinweis

Diese Ergänzung zum Merkblatt dient lediglich der Information und nennt **Schwerpunkte**.

Die Ausführungen dieses Merkblattes erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Es können daraus keine Rechtsansprüche abgeleitet werden.

Die Durchführung von Eigenkontrollmaßnahmen im Rahmen der Sorgfaltspflicht des Gewerbetreibenden wird vorausgesetzt.

Für Fragen steht Ihnen das

Landratsamt Nordsachsen
Lebensmittelüberwachungs- und Veterinäramt (LÜVA)
Sachgebiet Lebensmittelüberwachung

LÜVA
Richard-Wagner-Str. 7a
04509 Delitzsch

LÜVA Außenstelle Torgau
Südring 17
04860 Torgau

Telefon: 03421-758 5202

Fax: 03421-758 85 5210

E-Mail: lueva@lra-nordsachsen.de

zur Verfügung.