

## Massnahmen zur Reduktion von Acrylamid

*Acrylamid ist eine chemische Verbindung, die beim Frittieren, Backen oder Rösten von kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Kartoffeln oder Getreide entsteht. Da die Substanz für den Menschen wahrscheinlich krebserregend ist, sollten die folgenden Massnahmen im Alltag berücksichtigt werden:*

### **Betroffene Lebensmittel:**

- Selbst hergestellte Gerichte aus Kartoffeln, die gebraten oder frittiert werden (z. B. Rösti, Bratkartoffeln, Chips, Pommes frites, Kroketten, Gratin)
- Selbst hergestellte Backwaren wie Brot, Biskuits, Kleigebäck, Croutons, Knäckebrot

### **Massnahmen bei Pommes frites und anderen gebratenen oder frittierten Kartoffelgerichten:**

- Fertigprodukte (z. B. gefrorene Pommes frites) nach Angaben des Herstellers zubereiten
- Kartoffelsorten mit geringem Zuckergehalt wählen (zum Teil rote Verpackung oder Lieferant fragen)
- Rohe Kartoffeln bei Temperaturen von über 6 °C lagern
- Keimende oder unreife Kartoffeln entfernen
- Geschnittene Kartoffeln vor dem Frittieren mind. 30 Minuten (bis zu 2 Stunden) in kaltem oder einige Minuten in warmem Wasser einweichen und mit klarem Wasser spülen oder vorblanchieren
- Frittieröle und -fette verwenden, die Frittieren bei niedrigeren Temperaturen ermöglichen
- Bei höchstens 175 °C nicht zu dunkel frittieren („vergolden statt verkohlen“)
- Nicht zu grosse Mengen auf einmal frittieren
- Kleinteile aus dem Frittieröl entfernen

### **Massnahmen bei Brot und anderen Backwaren:**

- Bei vorgefertigten Backwaren die Herstellerangaben berücksichtigen
- Teige bei tieferen Temperaturen aufgehen lassen
- Bei tieferen Temperaturen und dafür länger nicht zu dunkel backen
- Brot (z. B. Toast oder Croutons) goldbraun rösten/toasten

*Martina Clavuot-Brändli  
Projektleiterin Lebensmittelsicherheit*

*August 2020*