



Lebensmittel richtig erhitzen

13. Februar 2020

TÜV SÜD informiert: Acrylamid auch zu Hause minimieren

München. Krapfen und süßes Schmalzgebäck gehören zur Faschingszeit einfach dazu. Wer sie selber herstellt oder einfach aus Vorprodukten fertig bäckt, sollte eine wichtige Regel kennen: Leichtes Bräunen reicht völlig aus. TÜV SÜD erklärt, was dahinter steckt.

Beim Backen, Braten, Rösten, Grillen und Frittieren von Lebensmitteln entsteht Acrylamid. Es gilt als potenziell krebserregend und bildet sich vor allem in Kohlenhydrat-reichen und hoch erhitzten Lebensmitteln, wie Chips, Pommes Frites und Backwaren. Kohlenhydrate sind z.B. Zucker oder die Stärke in Mehl und Kartoffeln. Ein weiterer wichtiger Ausgangsstoff für Acrylamid in Lebensmitteln ist der Eiweißbaustoff Asparagin, der in jedem Protein enthalten ist. Werden diese Inhaltsstoffe in trockener Atmosphäre über 180 °C erhitzt, bräunt das Lebensmittel nicht nur schnell, sondern bildet auch viel Acrylamid.

Minimierung von Acrylamid – weiterhin wichtig

Das Bundesinstitut für Risikobewertung in Berlin stuft Acrylamid als Stoff ein, der beim Menschen Krebs erregen und im Erbgut von Menschen Veränderungen erzeugen kann. Die europäische Lebensmittelbehörde EFSA bestätigte 2015 in einer ausführlichen Risikobewertung das mögliche Krebsrisiko für Verbraucher aller Altersgruppen. Es ist bisher nicht möglich, eine sichere maximale Verzehrmenge anzugeben. Deshalb gilt bis heute für alle EU-Mitgliedstaaten das sogenannte EU-Minimierungskonzept für Acrylamid.

Hier arbeiten seit mehr als zehn Jahren Industrie, Handwerk, Forschung und Behörden an der Reduktion von Acrylamid in Lebensmitteln. Sie haben rückliegend umfangreiche Maßnahmen z.B. in Pflanzenzüchtung, Lebensmittelverarbeitung, Zusammenstellung von Rezepturen und Lebensmittelkontrolle gegen Acrylamid ergriffen. Seit 2018 gelten zusätzliche Meldepflichten für die Hersteller bestimmter Lebensmittel (z.B. feine Backwaren und Kartoffelerzeugnisse), um den Acrylamidgehalt von Produkten noch besser abzuschätzen und weiter abzusenken.

Was können Verbraucher tun?

Doch das alles nützt wenig, wenn Zutaten oder Lebensmittel dann zu Hause falsch erhitzt werden. „Durch richtige Zubereitung, insbesondere moderate Erhitzung, kann jeder auch zu Hause Acrylamid vermeiden“, sagt Dr. Andreas Daxenberger, Lebensmittelexperte bei TÜV SÜD. Ob die Temperaturen auf der Produktoberfläche für die Acrylamidbildung ausreichen, ist im Haushalt nicht messbar. Hier hilft die einfache Faustregel: eine leichte Bräunung genügt, um das gewünschte Röstaroma zu erreichen. Dunkelbraune Stellen, insbesondere an den knusprigen Außenrändern kleinteiliger Lebensmittel wie Pommes, Keksen und Frittiergut, sollten vermieden werden. Vor allem Kindern entsteht auf Grund ihres geringeren Körpergewichtes und ihrer gewöhnlich großen Lust auf Süßwaren und verarbeitete Kartoffelprodukte ein höheres Risiko als Erwachsenen. Verbraucher sollten folgende Hinweise beachten:

So lässt sich Acrylamid zu Hause vermeiden:

- Lebensmittel beim Erhitzen, Backen und Frittieren nur leicht goldbraun werden lassen.
- Eine Obergrenze 175 °C beim Frittieren und 170 °C beim Umluft-Backen einhalten.
- Nur kurze Erhitzungszeiten anwenden.
- Die Temperaturangaben auf den Verpackungen vorgefertigter Lebensmittel beachten.
- Backpapiere einsetzen – das vermindert die direkte Temperatureinwirkung.
- Kartoffeln nicht auskeimen oder grünfleckig werden lassen. Nicht im Kühlschrank lagern, sie bilden dann bei Erhitzung mehr bzw. schneller Acrylamid.
- Unterschiedliche Garmethoden anwenden (Blanchieren, Kochen, Dämpfen).
- Abwechslungsreich essen.

Pressekontakt:

Sabine Krömer TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation Westendstr. 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 29 35 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail sabine.kroemer@tuev-sued.de Internet www.tuvsud.com/de
--	---

Im Jahr 1866 als Dampfkesselrevisionsverein gegründet, ist TÜV SÜD heute ein weltweit tätiges Unternehmen. Mehr als 24.000 Mitarbeiter sorgen an über 1.000 Standorten in rund 50 Ländern für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Sie leisten einen wesentlichen Beitrag dazu, technische Innovationen wie Industrie 4.0, autonomes Fahren oder Erneuerbare Energien sicher und zuverlässig zu machen. www.tuvsud.com/de.