

Kartoffeln und Acrylamid

Vorweg die gute Nachricht: Die Bildung von Acrylamid in gebackenen, gebratenen und frittierten Kartoffeln kann man in den Griff bekommen, denn mit der gebotenen Umsicht beim Zubereiten dieser Speisen kann das Entstehen dieser unerwünschten Substanz weitgehend eingeschränkt werden.

Was ist Acrylamid?

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

Wie gefährlich ist Acrylamid?

Wie jede Substanz kann die Aufnahme von Acrylamid in Abhängigkeit von der aufgenommenen Dosis für den Menschen schädlich sein. Während in Tierversuchen eine krebserregende Wirkung nachgewiesen werden konnte, zeigten Kontrollstudien beim Menschen bisher keine Zunahme von Tumoren.

Wo kommt Acrylamid vor?

Eine wichtige Acrylamidquelle sind Kartoffeln in gebratener, gebackener und frittierter Form. Weiter sind gebackene Getreideprodukte, Kaffee sowie geröstete Zwiebeln und Nüsse davon betroffen. Doch auch Raucher nehmen diese Substanz unbemerkt beim Inhalieren auf.

Tipps, wie Sie im Umgang mit Kartoffeln die Acrylamidbelastung vermindern können:

Lagerung

- Kartoffeln vor Licht geschützt und **nicht im Kühlschrank** lagern (Kälte fördert die Zuckerbildung). Ideal sind ca. 8 bis 10° C.
- Wer keinen geeigneten Lagerraum hat, sollte pro Mal nur kleinere Mengen Kartoffeln einkaufen.

Zubereitung

- Den Brat-, Back- und Frittiervorgang rechtzeitig beenden, d.h. Speisen „nur“ **vergolden**.
- Bratkartoffeln und Rösti in genügend Öl **länger und dafür weniger heiss** (bei mittlerer Hitze) braten.
- Im Wasser zubereitete Kartoffeln enthalten kein oder nur sehr wenig Acrylamid.

Weiterführende Informationen:

Zu Acrylamid: Bundesamt für Gesundheit, www.bag.admin.ch

Zu Kartoffeln: swisspatat, www.kartoffel.ch