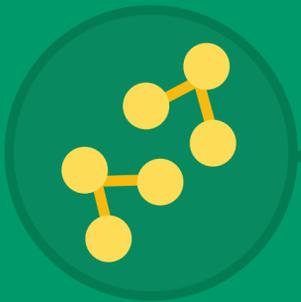


ACRYLAMID IN LEBENSMITTELN: WAS IST ES UND WIE KANN MAN DEN ACRYLAMIDGEHALT SENKEN?

Was ist Acrylamid?



Eine Chemikalie, die beim Braten, Backen, Rösten und Grillen entsteht



Wenn pflanzliche meist stärkehaltige Lebensmittel...



...bei hohen Temperaturen (über 120 °C) gekocht werden



Kann das Krebsrisiko steigen



Normalerweise gilt: mehr Bräune, mehr Acrylamid!

Was sind die häufigsten Acrylamid-Quellen?



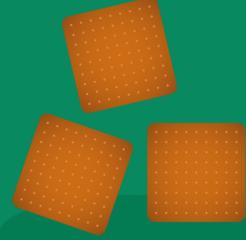
Kekse



Brote



Bratkartoffeln



Salzgebäck



Kaffee

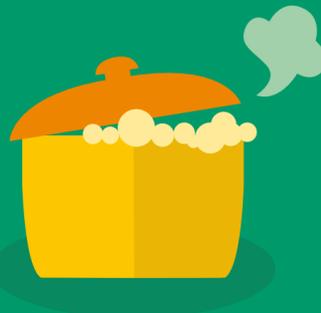
Wie kann man den Acrylamidgehalt zu Hause reduzieren?



Goldene Farbe: Vermeide beim Braten, Backen oder Rösten eine tiefe Bräunung oder Verkohlung.



Koche bei etwas niedrigeren Temperaturen, um die Acrylamidbildung zu minimieren.



Dämpfen und Kochen = KEIN Acrylamid!



Kartoffeln vor dem Braten oder Backen in der Mikrowelle garen, einweichen oder blanchieren