

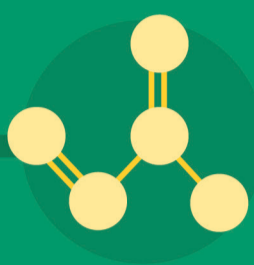
COS'È L'ACRILAMIDE?



alimenti di origine vegetale, principalmente ricchi di amido

>120°

cucinati ad alte temperature



composti chimici che si formano durante la frittura, cottura al forno e alla griglia



può aumentare il rischio di cancro



Generalmente, più il cibo è scuro maggiore è l'acrilamide!

DOVE SI TROVA COMUNEMENTE L'ACRILAMIDE?



BISCOTTI



PANE



PATatine FRITTE



CRACKERS

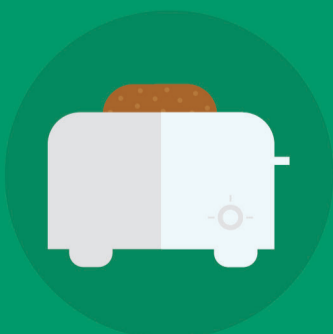


CAFFÈ

COME POSSO RIDURRE L'ASSUNZIONE DI ACRILAMIDE?

evita di bruciare la superficie degli alimenti

varia i metodi di cottura



durante la tostatura



durante la cottura al forno



durante la frittura



perché non provi a cucinare al vapore o a bollire?