

Steg dine pommes frites rigtigt

Hvad er akrylamid?

Når du steger pommes frites dannes der akrylamid i pommes fritterne. Akrylamid er et kræftfremkaldende stof som bl.a. er direkte relateret til risikoen for brystkræft.

Akrylamid dannes når produkter med kulhydrater og aminosyren asparagin opvarmes til over 120 grader.

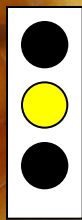
Cirka halvdelen af danskernes indtag af akrylamid kommer fra pommes frites og andre stegte kartoffelprodukter. Andre fødevarer der bidrager er bl.a. kaffe, brød, kager.

Hvordan steger jeg pommes fritterne rigtigt?

Dannelsen af akrylamid afhænger af bl.a. kartoffelsort, blanchering, sukkerindhold mm. De forhold du selv kan påvirke er:

- Stegetemperaturen. Dannelsen af akrylamid er væsentligt mindre ved frittering ved 170 grader end ved 190 grader. Det anbefales at stege ved under 175 grader, som et kompromis mellem reduktion af akrylamid dannelse og uden stort optag af fedt i kartoflerne.
- Jo mørkere produkterne er jo højere er indholdet af akrylamid. Specielt det sidste "boost" er med til at øge akrylamiddannelsen. Det er derfor vigtigt kun at stege pommes fritterne gyldne og ikke brune.
- En særlig fritureenhed til pommes frites er ideelt for at sikre korrekt temperatur.
- Følg brugsanvisningen på pakken ved anvendelse af frosne pommes frites.

Se bagsiden for foto-vejledning



De viste pottes frites blev stegt ved 185 grader og havde følgende indhold af akrylamid: 1) 24 $\mu\text{g}/\text{kg}$, 2) 130 $\mu\text{g}/\text{kg}$, 3) 690 $\mu\text{g}/\text{kg}$ og 4) 1590 $\mu\text{g}/\text{kg}$. I EU er en vejledende grænseværdi på 600 $\mu\text{g}/\text{kg}$ i spiseklare pottes frites (henstilling 2013/647).