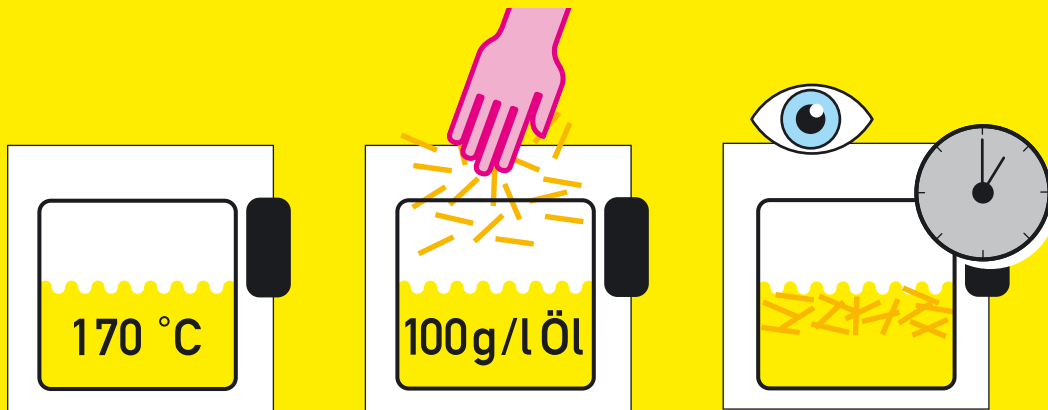


.STOP.Acrylamid



Tipps zur Zubereitung von acrylamidarmen Pommes frites



Wichtigste Punkte ausgehend von tiefgekühlten Vorprodukten

1. Öl bei ca. 170 °C halten. In heisserem Öl bilden sich schnell überfrittierte Stellen mit sehr hohen Acrylamidgehalten. Wichtig: **Die Temperaturangabe der Fritteuse regelmässig mit einem Thermometer prüfen!**

2. Portionen von etwa 50–100 g Kartoffeln pro Liter Öl in der Fritteuse: Die Öltemperatur soll etwas sinken, aber ca. **145 °C nicht unterschreiten**. Grössere Mengen in Portionen frittieren, wobei das Öl zwischen jeder Portion wieder aufgeheizt werden muss.

3. Acrylamid bildet sich erst am Ende des Frittierprozesses, wobei ab einem bestimmten Moment die Gehalte sehr schnell ansteigen (abhängig von der Menge Frittiergut). Die Pommes frites dürfen nicht überfrittiert werden: **Sorgfältig beobachten!**



Gute Pommes frites mit wenig Acrylamid sind goldgelb und haben leicht gebräunte Spitzen (Aroma). Die allgemeine Bräunung hat noch nicht eingesetzt.



Tipps zur Zubereitung von acrylamidarmen Pommes frites

Vorbereitung ausgehend von rohen Kartoffeln

- 1. Kartoffelsorten** – Kartoffeln mit gelbem Fleisch, hohem Stärkegehalt, aber wenig Fructose und Glucose auswählen (z.B. Agria, Granola, Eba).
- 2. Lagerung** – Kartoffeln dürfen nicht unter ca. 8 °C gelagert worden sein (Problem der Keimhemmung bei Langzeitlagerung). Ungekochte Kartoffeln nicht im Kühlraum oder Kühlschrank lagern. Auch geschälte und geschnittene Kartoffeln nicht länger als ca. 24 Stunden kalt lagern.
- 3. Schnitt** – Keinen allzu feinen Schnitt wählen (mindestens 7 mm). Kleine und unregelmässige Kartoffelstücke aussortieren (diese bräunen zu schnell).
- 4. Wässern** – Die geschnittenen Kartoffeln mit kaltem oder boilerheissem Wasser überdecken und mindestens ca. 15 min. stehen lassen.
- 5. Blanchieren** – 2–3 Minuten bei 140 °C vorfrittieren verbessert die Knusprigkeit.

Die Tipps zur Herstellung von Pommes frites mit wenig Acrylamid sind die Schlussfolgerungen einer längeren Zusammenarbeit zwischen der Hotelfachschule Belvoirpark Zürich und dem Kantonalen Labor Zürich. Zusätzliche Erklärungen und experimentelle Daten sind im erklärenden Blatt «Acrylamid in Pommes frites» oder noch eingehender unter www.belvoirpark.ch oder www.klzh.ch zu finden.

BELVOIRPARK 
EINE SCHULE IN BEWEGUNG

 **KANTONALES LABOR
ZÜRICH**

Seestrasse 141 • CH-8002 Zürich • Telefon 01 286 88 11
Fax 01 286 88 10 • www.belvoirpark.ch

Postfach • Fehrenstrasse 15 • CH-8030 Zürich
Telefon 043 244 71 00 • Fax 043 244 71 01 • www.klzh.ch