

Stekeveiledning for pommes frites

Hva er akrylamid?

Akrylamid dannes naturlig i mat under tilberedning og ved produksjonsprosesser over 120 °C, når man baker, friterer, steker eller griller. Særlig i stivelsesrike produkter som f. eks. potet- og kornbaserte matvarer kan det dannes større mengder akrylamid. Stoffet regnes for å være kreftfremkallende og gentoksisk (kan skade arvestoffet).

Hvordan steker du pommes frites riktig?

- Det anbefales å stekte ved under 175 °C, som et kompromis mellom redusering av akrylamiddannelse og høyere opptak av fett i potetene. Dannelsen av akrylamid er vesentlig mindre ved fritering ved 170 °C enn ved 190.
- Det er viktig å kun stekte pommes fritene gyldne og ikke brune. Jo mørkere produktene er, jo høyere er sannsynligvis innholdet av akrylamid. Spesielt den siste "boosten" er med på å øke akrylamiddannelsen.
- Følg bruksanvisningen på pakken ved tilberedning av frosne pommes frites.
- Et eget frityrapparat til pommes frites er ideelt for å sikre korrekt temperatur.



Pommes fritene her ble stekt ved 185 grader og hadde følgende innhold av 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 $\mu\text{g}/\text{kg}$. Til sammenligning er EUs veiledende nivå på 600 $\mu\text{g}/\text{kg}$. Kilde: Fødevarestyrelsen i Danmark