Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Kekse backen: vergolden statt verkohlen

Mon, 11/20/2023 - 10:59

Lebkuchen, Makronen, Zimtsterne – in der Vorweihnachtszeit ist Keksebacken angesagt. Der Gesundheit zuliebe ist es jedoch ratsam, allzu hohe Temperaturen beim Backen zu vermeiden. Empfohlen werden maximal 190°C bei Ober- und Unterhitze und maximal 170°C bei Umluft.

Beim Erhitzen stärkehaltiger Lebensmittel reagieren nämlich die enthaltenen Zucker (Glukose, Fruktose) mit bestimmten Aminosäuren zu neuen chemischen Verbindungen. „Aus geschmacklichen Gründen ist diese so genannte Maillard-Reaktion erwünscht, denn dabei entstehen Röstaromen“, so Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Bei höheren Temperaturen – ab 170 bis 180°C – werden jedoch auch größere Mengen von Acrylamid gebildet.“ Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit stuft Acrylamid als potenziell krebserregend ein. Menschen, vor allem Kinder, sollten so wenig wie möglich davon aufnehmen.

Weihnachts- und andere Kekse sind nicht die einzigen betroffenen Lebensmittel bzw. Speisen. Auch Kartoffelchips, Pommes frites, Bratkartoffeln, Kartoffelkroketten, Cracker, Toast- und Knäckebrot, Crunchy-Müsli, Kaffee und Kaffeeersatzprodukte können aufgrund der Hitze beim Backen, Braten, Frittieren oder Rösten Acrylamid enthalten. Der Vollständigkeit halber ist auch Tabakrauch in diesem Zusammenhang zu nennen.

Die Zauberformel, um die Bildung von Acrylamid zu verringern, lautet: vergolden statt verkohlen. Ei oder Eigelb als Zutaten im Teig sowie die Verwendung von Natron oder Backpulver anstelle von Hirschhornsalz verringern ebenfalls die Bildung von Acrylamid. Eine Schutzfunktion bieten sekundäre Pflanzenstoffe aus frischem, rohem Gemüse und Obst.

Für Lebensmittelunternehmer wie die Lebensmittelindustrie und die Gastronomie sind in der EU seit 2018 Maßnahmen zur Reduktion der Acrylamidgehalte gesetzlich vorgeschrieben.