



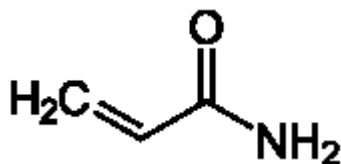
# Steg dine pomfritter rigtigt

## Hvad er akrylamid?

Når du steger pomfritter dannes der akrylamid i pomfritterne. 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 pomfritter og andre stegte kartoffelprodukter. Andre fødevarer der bidrager er bl.a. kaffe, brød, kager.



## Hvordan steger jeg pomfritter 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 pomfritterne 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 pomfritter.

Se bagsiden for foto-vejledning



24  $\mu\text{g}/\text{kg}$



130  $\mu\text{g}/\text{kg}$



690  $\mu\text{g}/\text{kg}$



1590  $\mu\text{g}/\text{kg}$

De viste pomfritter blev stegt ved 185 grader. I EU er en benchmark værdi på 500  $\mu\text{g}/\text{kg}$  i spiseklare pomfritter (forordning 2017/2158).