



In der Weihnachtsbäckerei gibt es manche Leckerei – doch manchmal ist leider auch Acrylamid dabei.

Empfehlungen zur Vermeidung extrem hoher Gehalte an Acrylamid beim Backen von Lebkuchen und ähnlichen Erzeugnissen im Privathaushalt und bei der handwerklichen Herstellung.

In den Supermarktregalen kann man sie schon finden: Lebkuchen, Spekulatius und die ganzen anderen weihnachtlichen Leckereien. Und bald beginnt auch in den Familien die schöne Zeit des vorweihnachtlichen Plätzchenbackens.

Ausgerechnet in einigen weihnachtlichen Backwaren, zum Beispiel in Spekulatius und vor allem in Lebkuchen wurden im letzten Jahr immer wieder hohe Gehalte an Acrylamid festgestellt. Trotz intensiver Forschung ist es bisher noch nicht gelungen, den Verdacht zu widerlegen, dass Acrylamid auch beim Menschen Krebs auslösen kann. Deshalb ist es sinnvoll, die Acrylamidbelastung möglichst gering zu halten.

Bei den Untersuchungen des letzten Jahres fiel auf, dass gerade in Lebkuchen extreme Unterschiede im Acrylamidgehalt zu finden waren. Manche Lebkuchen hatten nur sehr wenig Acrylamid, bei anderen dagegen wurden höhere Acrylamidgehalte gemessen, als bei allen anderen Lebensmitteln.

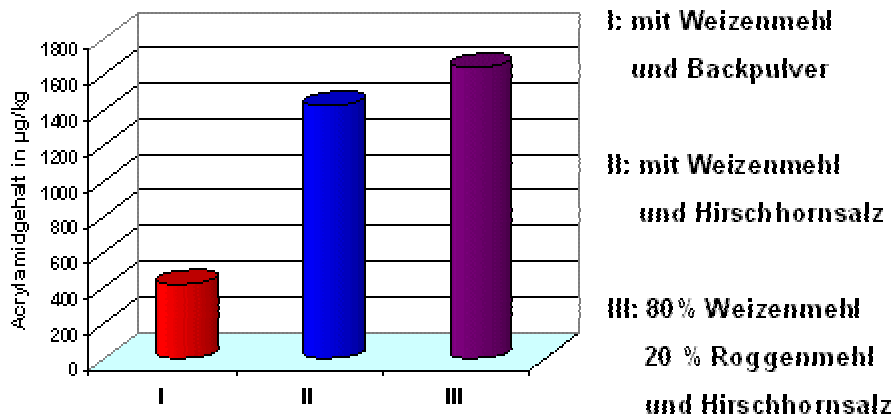


Abbildung: Acrylamid in Lebkuchen

Ergebnis eines Backversuches, der in Zusammenarbeit mit der *Württembergischen Bäckerfachschule Stuttgart* durchgeführt wurde

Die folgenden Tipps sollen Ihnen helfen, beim Backen von Lebkuchen, Honigkuchen, Pfeffernüssen, Basler Leckerli und ähnlichen Erzeugnissen extreme Acrylamidgehalte zu vermeiden. Sie sind allerdings keine Garantie für ein acrylamidfreies Gebäck.



Verbrauchertipps

- Um extreme Acrylamidwerte zu vermeiden, sollten Sie folgendes beachten:
- Weizenmehle bilden tendenziell weniger Acrylamid als Roggenmehle; Weißmehle (z.B. Type 405 oder 550) bilden tendenziell weniger Acrylamid als Vollkornmehle.
- Beim Stehenlassen der Teige erhöht sich die Menge an Vorläufersubstanzen, aus denen Acrylamid entsteht. Deshalb sollten die Teige nach der Herstellung nur so lange ruhen, wie unbedingt nötig.
- Auch die Backtemperatur und die Backdauer wirken sich auf den Acrylamidgehalt aus. Deshalb bei möglichst niedriger Temperatur backen. Da jeder Backofen andere Eigenschaften aufweist, können hier keine allgemeingültigen Temperaturempfehlungen gemacht werden. In vielen Fällen dürften aber bei 180°-190°C (ohne Umluft), bzw. 160°-170°C (mit Umluft) gute Ergebnisse zu erzielen sein.
- Sie sollten auch darauf achten, dass das Gebäck im Innern nicht völlig austrocknet, denn gerade dann lauern erhöhte Acrylamidwerte.
- Die wichtigste Rolle für die Bildung von Acrylamid spielt aber das Triebmittel, das für das Aufgehen des Teiges und für eine schöne Porenbildung sorgt.
- Zur Herstellung von Lebkuchen wird traditionell Hirschhornsalz (Ammoniumbicarbonat, ABC-Trieb) verwendet. Durch das Hirschhornsalz bekommt der Lebkuchen seinen besonderen Geschmack. Leider wird ausgerechnet dadurch auch die Bildung von Acrylamid sehr stark gefördert.
Wenn es geschmacklich möglich ist, sollte man daher auf Hirschhornsalz (ABC-Trieb) völlig verzichten und stattdessen Natron (Natriumbicarbonat) oder Backpulver verwenden.
- Bei Verwendung von Backpulver oder Natron kann in der Regel auf den Zusatz von Pottasche (Kaliumcarbonat) verzichtet werden.
- Es gibt auch spezielle Lebkuchenteige mit einem beträchtlichen Anteil an Kartoffeln. Bei solchen Kartoffellebkuchen ist Hirschhornsalz unbedingt zu vermeiden, sonst sind extrem hohe Acrylamidgehalte vorprogrammiert.

Zum Schluss noch ein weiterer Tipp:

Mandeln enthalten größere Menge an Asparagin, eine Aminosäure, die beim Erhitzen Acrylamid bildet. Deshalb sollte man beim Rösten von Mandeln folgendes beachten:

- Mandeln sollten nur leicht geröstet werden, sie sollten nicht dunkelbraun werden.
- Versuche haben zudem gezeigt, dass es besser ist, die ganzen Mandeln zu rösten und sie erst danach zu zerkleinern. Beim Rösten von gemahlene Mandeln, Mandelstiften und Mandelblättchen entsteht deutlich mehr Acrylamid, als beim Rösten von ganzen Mandeln.