

Analiza tveganj – akrilamidi

Akrilamidi so kemične snovi, ki nastanejo ob toplotni obdelavi živila na višjih temperaturah, ko postaja zapečenost karamelno rjave barve. Največje količine akrilamida se sproščajo, če živila pečemo v olju (cvrtje), pečici ali na žaru pri visoki temperaturi: nad 120 °C (nad 175 °C pospešena tvorba), dolgotrajnem kuhanju, odsotnosti vlage, visokem pH ...

Na OŠ Preserje pri Radomljah pri pripravi obrokov upoštevamo načela uravnotežene prehrane, da se izognemo tveganju, ki bi ga lahko predstavljal akrilamid v živilih.

V kuhinji OŠ Preserje pri Radomljah se trudimo pripravljati hrano, ki ni kontaminirana z akrilamidi.

Jedi, ki so pripravljene s cvrtjem, pečenjem v pečici ali na žaru uvrščamo na jedilnik največ 1-krat tedensko. Raje pripravljamo jedi s postopki kuhanja, parjenja ali dušenja s temperaturo priprave pod 120 stopinj Celzija ter uvrščamo na jedilnik surovo sadje in zelenjavo.

Izogibamo se uživanje industrijsko pripravljene hrane, v kateri je akrilamid (krompirček, krispi, žitni kosmiči, prepečenec, pražena kava ...).

Kadar pripravljamo jedi, pri katerih lahko pride do povečane kontaminacije z akrilamidi, sledimo blažilnim ukrepom.

- Pri pečenju dodajamo vodo, ki upočasni nastajanje akrilamida, in hrano zapečemo do svetlo zlatorumene barve. Pazimo, da se uničijo mikroorganizmi, da živila niso preveč zapečena.
- Temperaturo konvektomata nastavimo na največ 170 °C, živilo damo v konvektomat predhodno blanširano, odcejeno in še toplo.
- Živila med pečenjem na žaru obračajmo, tako da se posamezni deli ne zažgejo.
- Z mariniranjem z začimbami omilimo učinke akrilamida, (limonin sok, rožmarin).
- Krompir shranjujemo v temnem, hladnem prostoru (ne manj kot 8 °C) in ne v hladilniku.
- Krompir za pečenje ali cvrtje narežemo na debelejše kose in jih pol ure pred peko namakamo v vodi ali ga blanširamo.

* Uredba komisije (EU 2017/215).