

# 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 enn ved 190 °C.
- 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.



Kilde: Fødevarestyrelsen i Danmark

Pommes fritene her ble stekt ved 185 grader. I regelverket for akrylamid i mat (forordning (EU) 2017/2158) er det en referanseverdi (benchmark level) på 500 µg/kg i spiseklare pommes frites.