

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 načel 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 1x 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 uživanju 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 Uredba komisije (EU 2017/215).

- Pri pečenju dodajamo vodo, ki upočasni nastajanje akrilamida in hrano zapečemo do svetlo - zlato rumene barve. Pazimo, da se uničijo mikroorganizmi a da živila niso preveč zapečena.
- Temperaturo konvektomata nastavimo na največ 170° C, živilo damo konvektomat predhodno blanširano, odcejeno in še toplo.
- Pri toplotni pripravi hrane pazimo, da se uničijo mikroorganizmi, vendar naj živila ne bodo preveč zapečena.
- 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.