



## **Empfehlungen für Privathaushalte und handwerkliche Betriebe zur Vermeidung zu hoher Acrylamid-Gehalte beim Backen von Lebkuchen und ähnlichen Erzeugnissen**

In der Vorweihnachtszeit ist das Interesse an Lebkuchen und anderen Gebäcken besonders groß. Die leckeren Erzeugnisse sind schon überall in den Auslagen und Zuhause beginnt sie bald, die Zeit des Plätzchenbackens im Advent.

Schon im vergangenen Jahr wurde nicht zuletzt durch Untersuchungen des LGL bekannt, dass auch Spekulatius und Lebkuchen hohe Acrylamid-Gehalte aufweisen können. Da Acrylamid wahrscheinlich auch beim Menschen Krebs auslösen kann, muss die Acrylamidbelastung so gering wie möglich gehalten werden.

Die Acrylamid-Gehalte der Gebäcke weisen große Schwankungen auf. Manche Lebkuchen enthielten besonders viel Acrylamid, andere dagegen besonders wenig.

Die folgenden Tipps sollen helfen, beim Backen von Lebkuchen und ähnlichen Erzeugnissen zu hohe Acrylamidgehalte zu vermeiden:

### ***Tipps zum Lebkuchenbacken:***

- Backtemperatur und –dauer wirken sich aus auf die Acrylamidbildung. Daher bei möglichst niedriger Temperatur backen und nur so lange, wie unbedingt nötig. Da jeder Backofen anders reagiert, muss die optimale Temperatur selbst ermittelt werden. Meist reicht bei Umluft 160 – 170 °C und ohne Umluft 180 – 190 °C.

Die Gebäcke sollten nicht im Ofen austrocknen, denn dann bildet sich besonders viel Acrylamid.

- Helle Mehle wirken sich günstig aus und Weizenmehl bildet weniger Acrylamid als Roggenmehl. Es ist daher empfehlenswert, Weizenmehl der Typen 405 oder 550 zu verwenden.



- Beim Stehenlassen von Lebkuchenteigen bilden sich vermehrt Vorläufersubstanzen von Acrylamid. Daher sollte der Teig nach der Herstellung möglichst bald verarbeitet werden.
- Einen besonders großen Einfluss auf die Acrylamidbildung hat das Backtriebmittel. Für Lebkuchen wird traditionell Hirschhornsalz (Ammoniumbicarbonat, ABC-Trieb) zusammen mit Pottasche (Kaliumcarbonat) verwendet.

**Soweit irgendwie möglich, sollte man bei der Herstellung von Lebkuchen auf Hirschhornsalz verzichten und dieses durch Natron (Natriumbicarbonat) oder handelsübliches Backpulver ersetzen.** Dann kann man meist auch auf Pottasche verzichten.

**Auf keinen Fall sollten kartoffelhaltige Lebkuchen mit Hirschhornsalz hergestellt werden.**

- Honig trägt bei manchen Lebkuchenteigen zum guten Geschmack des Erzeugnisses bei. Er enthält aber auch mit Fructose und Glucose wesentliche Vorläuferstoffe für die Acrylamidbildung. Daher sollte man diese Gebäcke anstelle von Honig mit normalem Haushaltszucker süßen.
- Diabetikergebäck wird häufig mit Fructose gesüßt, einem wesentlicher Vorläuferstoff für die Acrylamidbildung. Daher sollte man diese Lebkuchen mit einem Zuckeraustauschstoff süßen, z. B. mit Maltit.
- Mandeln enthalten verhältnismäßig viel von der Aminosäure Asparagin, einer Vorläufersubstanz von Acrylamid. Sie sollten daher nur so wenig wie nötig geröstet werden. Auch ist es besser, ganze Mandeln zu rösten und sie erst nachher zu zerkleinern, denn beim Rösten von Mandelstiften oder –blättchen entsteht erheblich mehr Acrylamid.