

Weniger Schadstoffe auf dem Teller:

Heterozyklische aromatische Amine

Im Tierversuch Krebs erregende und Erbgut schädigende Verbindungen. Sie entstehen beim Erhitzen von Fleisch, Fleischextrakt und Fisch unter anderem aus Kreatin, einem natürlichen Muskelbestandteil. Die gebildeten Mengen sind abhängig von Temperatur und Dauer des Erhitzens. Hohe Konzentrationen weist neben der Kruste von gebratenem Fleisch und Fisch vor allem der Bratrückstand in der Pfanne auf.

Tipps

- Fleisch und Fisch möglichst schonend zubereiten, beispielsweise durch Dünsten. Scharf Gebratenes und Gegrilltes in Maßen verzehren. Beim Braten und Grillen unnötig hohe Temperaturen (über 180 Grad Celsius) und lange Garzeiten vermeiden.
- Bratensatz von stark Gebratenem nicht für Soßen verwenden.