

Heter niet beter

'In ons Diepste Zelf weten we dat patat goed voor ons is', staat er op de deur van een Consumentenbond-medewerker te lezen. Bewijzen om dat te staven of te weerspreken, kunnen we u niet geven. Maar sinds een recent onderzoek dat in opdracht van de Voedsel en Waren Autoriteit werd gehouden, kunnen we wel stellen dat frietjes die goudgeel en knapperig zijn gebakken, het minst slecht zijn. Voor de smaakpillen, maar vooral voor de gezondheid. De ideale baktemperatuur blijkt 175 °C te zijn; vijf graden lager dan het advies tot nu toe luidde. Dat is in de praktijk natuurlijk moeilijk te meten. Vandaar het kleuradvies 'goudbruin'. Wordt de patat langer en in nog heter vet gebakken, dan ontstaat er meer acrylamide en wordt de patat donkerder van kleur. En dat is niet goed voor ons. Minder heet bakken heeft waarschijnlijk geen invloed op het vetgehalte van patat.

