

# Voorkoken in magnetron levert gezondere frieten op

nieuws

Wie frietjes vooraf gaart in de microgolfoven, krijgt minder schadelijke stoffen op zijn bord. Dat komt niet door de heilzame werking van de microgolfstralen, wel doordat de voorgekookte frietjes al een beetje gaar zijn en daardoor minder lang in het frietvet moeten. En het is door het hete vet dat in de frietjes de stof acrylamide gevormd wordt. Acrylamide is een mogelijk kankerverwekkende stof die ontstaat als zetmeel of suikers bij hoge temperatuur reageren met eiwitten.

🕒 2 NOVEMBER 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:58

Wie frietjes vooraf gaart in de microgolfoven, krijgt minder schadelijke stoffen op zijn bord. Dat komt niet door de heilzame werking van de microgolfstralen, wel doordat de voorgekookte frietjes al een beetje gaar zijn en daardoor minder lang in het frietvet moeten. En het is door het hete vet dat in de frietjes de stof acrylamide gevormd wordt. Acrylamide is een mogelijk kankerverwekkende stof die ontstaat als zetmeel of suikers bij hoge temperatuur reageren met eiwitten.

Vier jaar geleden bleek uit een ophefmakend Zweeds onderzoek dat er door het bakken of frituren in bepaalde zetmeelrijke eetwaren te veel acrylamide zit. De Zweden ontdekten vooral acrylamide in eetwaren van rijst, bloem, maïs en aardappelen. Het giftige goedje bleek enkel te ontstaan bij 'droog' bakken: frituren, braden in de oven en grillen. Niet als het voedsel met water of stoom wordt gekookt. Het onderzoek vond in frieten concentraties van acrylamide die tot 500 maal hoger waren dan de drinkwaternormen van de WHO. Vermoed werd toen dat in België jaarlijks minstens 100 sterfgevallen gerelateerd waren aan de kankerverwekkende stof.

De ontdekking van de stof in voeding leidde de afgelopen jaren tot een intensieve zoektocht naar alternatieve kookmethodes. Onderzoekers van twee Turkse universiteiten en een Turks nationaal laboratorium hebben een gemakkelijke oplossing gevonden. Door de rauwe frietjes vooraf in de microgolfoven te garen (tien tot dertig seconden in een oven van 850 watt), volstaat daarna een kortere beurt in het frietvet.

Daardoor bevatten de voorgekookte frietjes ruim een derde minder acrylamide dan gewoon gebakken frietjes.

Eerst een douche in de microgolf en dan een bad in de friteuse reduceerde de hoeveelheid acrylamide in de frieten met liefst 36, 41 of 60 procent bij temperaturen van respectievelijk 150,170 en 190 graden. "Het gebruik van de microgolfoven vraagt weinig tijd", zegt onderzoeksleider Koray Palazoglu. "En als de voorgekookte frietjes eventjes gaar worden gebakken, hebben ze een meer aanvaardbare kleur, waarschijnlijk doordat ze een zachtere hittebehandeling ondergaan bij het bakken".

**Bron:** De Morgen/Het Nieuwsblad

## VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17  
1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto:info@vilt.be)

## Volg ons op:

 screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

 screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

 screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

 screenreader.visit us on our x page: [https://x.com/vilt\\_nieuws](https://x.com/vilt_nieuws)

 screenreader.visit us on our bluesky page:  
<https://bsky.app/profile/viltnieuwbsky.social>

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra