

neytendur

Góð ráð fyrir grillmeistarana

Mikilvægt er að tileinka sér holl grillráð vilji menn leggja listina fyrir sig því góð grillveisla getur endað illa sé ekki staðið rétt að matargerðinni. Matvælafræðingurinn Ingibjörg Árnadóttir sagði Jóhönnu Ingvarsdóttur hvað varast bæri er grillið er tekið fram.

Gaman er að grilla góðan mat og sérstök stemning er að grilla úti, hvort sem er heima, í útilegunni eða sumarbústaðnum. En það getur verið erfitt, einkum fyrir þá, sem ekki eru komnir með mikla grillreynslu, að láta allt vera tilbúið á sama tíma og um leið að passa að ekkert brenni. Ekki gengur alltaf jafnvel að láta hitna vel í kolunum en það er einmitt mjög mikilvægt að kolin séu orðin vel heit áður en kjötið er lagt á grillið til að matreiðslan gangi sem best fyrir sig og það sé tryggð að kjötið, sér í lagi kjúklingar og hamburgarar, séu gegnumsteikt.

Undirbúningur og hreinlæti við meðhöndlun matvæla er grundvallaratriði. Þvo skal hendur ávallt áður en matreiðsla hefst og það á einnig við þegar grillið er. Oft eru aðstæður til handþvotta ekki upp á marga fleka í útilegum en einnota blautþurrkur er auðvelt að nota við frumstaðar aðstæður. Góður og skipulagður undirbúningur áður en lagt er að stað getur auðveldað matseldina þegar út í náttúruna er komið.

Bakteríur í blóðvökvanum

„Hrátt kjöt eða kjötsafi má aldrei komast í snertingu við matvæli, sem eru tilbúin til neyslu því mengun vegna baktería kemur oftast frá blóðvökva kjöts. Krossmengun úr hráu kjöti í hrásalat getur haft alvarlegar afleiðingar. Þurrka þarf því blóðvökva frá kjöti og kjúklingum með eldhúspappír.“



Morgunblaðið Jim Smart

Við grillið Þegar verið er að grilla er mikilvægt að gefa sér góðan tíma.



Ingibjörg Árnadóttir

Ef borðtaska er notuð skal ávallt þvo hana með heitu vatni og sápu áður en hún er notuð aftur.

Líkt og mikilvægt er að kjötsafi eða blóð úr hrámeti komist ekki í tæri við matvæli, sem eru tilbúin til neyslu, er einnig átt við kjöt, sem búið er að steikja. Þess vegna þarf að nota annað fat, flát eða Brett fyrir grillaða matinn en notað var fyrir hráu kjötið eða að þessi áhúð séu þvegin með heita vatni og sápu áður en það er notað undir steikta kjötið. Í útilegum getur verið þægilegt að nota við hreina einnota bakka undir það, sem kemur af grillinu og er handhægt að nota tilbúið, skorið grænmeti þegar unnið er við frumstaðar aðstæður til að hindra

krossmengun frá hráu kjöti í grænmeti,“ segir Ingibjörg.

Enginn vill eitra fyrir gesti

Rétt er að gera ráð fyrir að sjúkdómvaldandi bakteríur geti verið í kjöti en ein sú alvarlegasta er salmonella. Hún getur valdið sýkingu, sem lýsir sér með magga- verk, niðurgangi, hita, uppköstum og ógleði. „Sýkingin varir venjulega í tvo til þrjú daga en í alvarlegum tilfellum getur sjúkdómurinn varað í nokkrar vikur. Vitað er að salmonella-bakteríur hefur fundist í fuglakjöti og svínakjöti. Það er því mjög mikilvægt að gegnsteikja fugla- og svínakjöt. Hiti í miðju sneiðarinnar þarf að ná a.m.k. 75°C eða þar til enginn blóðvökvi kemur frá kjötinu til að tryggja að allir komi glaðir og ánægðir úr veislunni. Um hamburgara gildir það sama því þeir eru mótaðir úr hliðvökva kjöti. Þeg-

Grillráðin

- ▶ Hlífum hreinlætið í fyrirrími.
- ▶ Láttum hráan kjötsafa ekki berast í matvæli, sem eru tilbúin til neyslu.
- ▶ Grillum ekki yfir togandi kolunum, bðum þar til eldurinn slökkunar og kolin glóa.
- ▶ Gætum þess að hakkað kjöt sé gegnsteikt.
- ▶ Láttum kjötið ekki brenna.
- ▶ Notum ekki álpappír á öflýsjaða ávexti.

ar kjöt er hakkað eykst yfirborð þess verulega og þar með það yfirborð, sem bakteríur geta lifað á. Bakteríur eru þá ekki lengur aðeins á yfirborði hamburgaranna heldur dreifðar um allt hakkið. Lítt stelling drepur því ekki sjúkdómvaldandi bakteríur, sem hugsanlega geta verið í kjötinu en það geta verið margar mismunandi tegundir baktería. Til að drepa þessar bakteríur verður að steikja hamburgaranna vel eða þannig að kjarnahitastig sé a.m.k. 75°C og gæta þess að enginn raundur blóðvökvi seyti frá kjötinu.

Á heilum nauta- og lambakjöte-stykkjum eru bakteríur fyrst og fremst á yfirborðinu og drepað fljótt við grillun þó kjöt sé ekki gegnstelkt,“ segir Ingibjörg.

Þegar verið er að grilla er mikilvægt að gefa sér góðan tíma. Ef kolagrillið er notað, þarf að bíða með að setja matinn á þar til logi í kolunum slökkunar og kolin eru orðin grá. „Matarinn verður bragðgóður og hvorki þurr né brenndur ef rétt er staðið að grilluninni. Mikilvægt

er að logi fari ekki í mat, hvort sem kolagrill eða gasgrill er notað. Brenndur matur spillir bragðinu og heilsuskaðleg efni geta myndast sem jafnvel eru krabbameinsvaldandi. Það er því mælt með því að skera alla brennda hluta af kjöti áður en þess er neytt.

Fita frá kjöti eða marinering á það til að drjúpa niður á kolin, eins og margir þekkja. Þá fer að loga í kolunum og reykur með tjöruefnunum sest á kjötið. Hægt er að forðast að fita drjúpi niður á kolin með því að setja álpappír undir matinn og velja marineringu án olíu. Ef það logar undir matnum er mikilvægt að færa hann frá loganum eða vera með vatn til að slökka eldinn.“

Álpappírinn er varasamur

Forðast ber að nota állát eða álpappír fyrir súr matvæli því súran frá matvælanum getur leyst upp á og mengað matvælin með áli. Sem dæmi um súr matvæli má nefna ávexti á borð við appelsínur, epli, ananas og kiwi. Því er æskilegt að slíkar vörur séu t.d. þræddar upp á trépinna eða notaðir sérstökúfir bakkar úr steypuálm eða tefloni. Ef álpappír er notaður, skal ávöxturinn grillaður með hýðinu, að sögn Ingibjargar.

TENGLAR

www.ust.is

Þetta er áttunda greinin af nokkrum í greinaflokki, sem er samstarfsverkefni matvælasviðs Umhverfisstofnunar og Morgunblaðsins.

helgartilboðin

Fiskur í helgarmatinn

| Bónus | | | | Nóabinn | | | |
|----------------------------------|---------|-----------|--------------|----------------------------------|---------|-----------|--------------|
| Gildir 9. ágúst til 12. ágúst | verð nú | verð áður | meðla. verð | Gildir 9. ágúst til 12. ágúst | verð nú | verð áður | meðla. verð |
| Brún egg, 6 stk., 30% afsl. | 181 | 259 | 507 kr. kg | Lambafille með kryddostasösu | 2.898 | 3.498 | 2.898 kr. kg |
| Frosin lambahjörtu | 149 | 299 | 149 kr. kg | Ungnautastrimlar í tex mex | 1.798 | 2.098 | 1.798 kr. kg |
| Frosin lamballtur | 149 | 299 | 149 kr. kg | Ungnauta osso bucco | 698 | 938 | 698 kr. kg |
| Frosin lambasvið | 279 | 399 | 279 kr. kg | Laxasteik með hvíllauk | 1.098 | 1.498 | 1.098 kr. kg |
| Frosinn lambabúgur | 489 | 699 | 489 kr. kg | Keiluspjót slórnuppar marín. | 398 | 469 | 398 kr. stk. |
| Ferskt nautahakk | 798 | 998 | 798 kr. kg | Steinbítisflök krydd marineruð | 798 | 1.398 | 798 kr. kg |
| Bónus brauð 1 kg | 98 | 129 | 98 kr. kg | Sköbuselsflöndi í tómataðhvíli | 1.798 | 2.398 | 1.798 kr. kg |
| Ferskt pizzadeig, 400 g | 198 | 0 | 495 kr. kg | Kæsmiðjan vínabrauð | 320 | 356 | 320 kr. pk. |
| Ferskt grillbrauð, 400 g | 198 | 0 | 495 kr. kg | Pepsi Max, 2 ltr | 99 | 176 | 49 kr. ltr |
| Hagkaup | | | | Samkaup/Úrval | | | |
| Gildir 9. ágúst til 12. ágúst | verð nú | verð áður | meðla. verð | Gildir 9. ágúst til 12. ágúst | verð nú | verð áður | meðla. verð |
| Svínasnitel úr kjötbordi | 998 | 1.548 | 998 kr. kg | Kjötbord lambafille m/fitu | 2.659 | 3.549 | 2.659 kr. kg |
| Svínakótleitur m/beini úr kjötb. | 998 | 1.399 | 998 kr. kg | Gourmet ungnautahakk | 949 | 1.360 | 949 kr. kg |
| Innluttar nautakundir | 2.729 | 3.899 | 2.729 kr. kg | Gourmet nautagjullas | 1.419 | 2.035 | 1.419 kr. kg |
| Holta fersk kjúklingalæri | 363 | 605 | 363 kr. kg | Borgames skinka | 199 | 305 | 199 kr. stk. |
| Holta fersk kjúklingaleggir | 363 | 605 | 363 kr. kg | Iefugj 1/1 kjúklingur, ferskur | 425 | 655 | 425 kr. kg |
| Ferskir kjúklingavængir | 239 | 399 | 239 kr. kg | Gósa apollo lakkriskonfekt 110 g | 89 | 107 | 89 kr. kg |
| | | | | Memild 103 500 g | 199 | 397 | 398 kr. kg |
| | | | | Mylan Fitty samlokubrauð | 0 | 0 | 0 kr. kg |
| Krónan | | | | Pín Verslan | | | |
| Gildir 9. ágúst til 12. ágúst | verð nú | verð áður | meðla. verð | Gildir 9. ágúst til 15. ágúst | verð nú | verð áður | meðla. verð |
| Grísagjullas | 899 | 1.500 | 899 kr. kg | Borgames lambagrillinn, krydd | 1.598 | 1.998 | 1.598 kr. kg |
| Grísasnitel | 899 | 1.594 | 899 kr. kg | Borgames víkinga lambalæri | 1.598 | 1.998 | 1.598 kr. kg |
| Móa kjúklingaleggir, magnp. | 399 | 609 | 399 kr. kg | Borgames lambagrillinn, krydd | 1.499 | 1.998 | 1.499 kr. kg |
| Móa kjúklingavængir, magnp. | 169 | 281 | 169 kr. kg | Borgames lambagrillkótil, krydd | 1.575 | 2.100 | 1.575 kr. kg |
| Fjórískur ýsufók, roðsbeinlaus | 599 | 844 | 599 kr. kg | Borgames ostapýsur | 798 | 1.063 | 798 kr. kg |
| Nauta- og lambahakk | 629 | 899 | 629 kr. kg | Borgames spánskar pýsur | 852 | 1.136 | 852 kr. kg |
| Freschetta XL, 4 tegundir | 329 | 440 | 329 kr. stk. | Memild Seneseo, 111 g | 309 | 219 | 1.973 kr. kg |
| Líf appelsínus./epli/aoe | 69 | 109 | 69 kr. ltr | Chicago Town 13cm 340 g | 609 | 339 | 997 kr. kg |
| Líf músí | 199 | 249 | 199 kr. pk. | Nabisco Oreo, hjúpað 284 g | 289 | 198 | 750 kr. kg |
| Mylfu heimilisbrauð 1/1 770 g | 129 | 158 | 167 kr. kg | | | | |

Nám í viðurkenndri lýsingarhönnun

Nýtt námsframboð Iðnskólans í lýsingarhönnun er fyrir fagfólk með háskólamenntun á sviði lista og tækni.

Námið er 30 eininga (ECTS) verkefnabundið nám fyrir fólk með menntun á sviði arkitektúrs, iðnfræði, tækni- og verkfæði. Námið er sérhæfing í lýsingarhönnun sem byggist á samþættingu fagurfræði tækni og samskiptum. Nemendur á þessu skólastigi fá úthlutað hönnunar-verkefni sem þeir leysa undir handleiðslu reyndra kennara. Gert er ráð fyrir að nemendur búi að góðri undirbúningsmenntun og jafnvel nokkurri starfsreynslu þegar þeir hefja nám en þurfi þrátt fyrir það að sækja sér viðbótarþekkingu í formi námskeiða sem kennd eru í lýsingarfræðihluta námsins.

Námstímanum er skipt í haustönn og vorönn.

Á haustönn eru nemendur undirbúnir fyrir sjálfstæða verkefnavinnu með aðferðafræðilegum undirbúningi í formi fyrirlestra og málstofa. Á haustönn vinna nemendur að tveimur verkefnum undir handleiðslu kennara og þrjú verkefni eru unnin á vorönn.

Kennsla hefst 18. september.

Rafræn umsóknarform er að finna á vef Ljóstæknifélags Íslands www.ljosfelag.is

Upplýsingar í síma Iðnskólans í Reykjavík 522 6500 og með því að senda á póstfangið helgib@ir.is



IÐNSKÓLINN Í REYKJAVÍK

LJÓSTÆKNIFÉLAG ÍSLANDS