

Örugg matvæli – allra hagar!

Góð ráð við grillið

HREINLÆTI við meðhöndlun matvæla er grundvallaratriði. Mikilvægt er að þvo hendur áður en hafist er handa við matreiðslu og alltaf eftir snertingu við hrátt kjöt. Blóðvökva frá kjöti og kjúklingum þarf að þurrka með eldhúspappír. Hrátt kjöt eða blóð/safi úr hráu kjöti á aldrei að komast í snertingu við matvæli sem eru tilbúin til neyslu.

Tvöfalt sett af áhöldum

Mjög mikilvægt er að safi eða blóð úr hráu kjöti berist ekki á grillað kjöt. Notum annað fat, slát, bretti og áhöld fyrir grillaðan mat en fyrir hrátt kjöt. Notað á sérstakt skurðarbretti fyrir grænmeti og tryggja þarf að öll áhöld séu hrein. Krossmengun úr hráu kjöti í hrásalat getur haft alvarlegar afleiðingar.

Alifuglakjöt og svínakjöt

Mikilvægt er að gegnsteikja fuglakjöt og svínakjöt. Hiti í miðju þarf að ná a.m.k. 75°C til að koma í veg fyrir hugsanlega matarsýkingu.

Heilir vöðvar og hakkað kjöt

Rétt er að gera ráð fyrir að sjúkdómsvaldandi bakteríur geti verið í kjöti. Á heilum kjötstykki eru bakt-

eríur fyrst og fremst á yfirborði, þær drepast því fljótt við grillun þótt kjöt sé ekki gegnsteikt. En bakteríur dreifast um allt kjötið þegar það er hakkað og þess vegna er nauðsynlegt að gegnsteikja hamborgara og aðra rétti úr hakki.

Ekki borða brenndan mat

Þegar verið er að grilla er mikilvægt að gefa sér góðan tíma. Ef kolagrill er notað þarf að bíða með að setja matinn yfir þar til loginn slokknar og kolin eru orðin glóandi. Mikilvægt er að logi leiki ekki um matinn og skiptir þá engu hvort notað er kola- eða gasgrill. Brenni yfirborð matarins spillir það bragðinu og skaðleg, jafnvel krabbameinsvaldandi efni geta myndast. Því er mikilvægt að skera frá alla brennda hluta af kjöti áður en þess er neytt.

Fita frá kjöti eða marinering á það til að drjúpa niður á kolin. Þá fer að loga í kolunum og reykur með tjöruefnum sest á kjötið. Hægt er að forðast að fita drjúpi niður á kolin með því að skera fitu af kjötinu áður en það er sett á grillið, setja álpappír undir matinn og velja marineringu án olíu. Ef það logar undir matnum er mikilvægt að færa hann frá loganum.



Morgunblaðið/Kristinn

Á grillið Eins girnilegt og kjöt getur verið þarf ýmislegt að hafa í huga.