



Öryggi Ef ekki er rétt staðið að grillun þá geta sjúkdómsvaldandi örverur og heilsuspillandi efni borist úr grillmatnum í fólk.

Kannt þú að grilla rétt?



Örugg matvæli

Hjalti Andrason,
fræðslustjóri hjá
Matvælastofnun

Með hækkandi sól og björtum sumarkvöldum skríða landsmenn út úr húsum sínum, taka fram grillin og matreiðslan flyst að hluta til út undir bert loft. Ef ekki er rétt staðið að grillun þá geta sjúkdómsvaldandi örverur og heilsuspillandi efni borist úr grillmatnum í fólk. Hugur þú að eftirfarandi við grillið?

Þværð þú hendur áður en þú hefst handa við tilreiðslu kjöts og annarra matvæla og eftir snertingu við hrátt kjöt? Hætta á krossmengun minnkar verulega með viðeigandi handþvotti.

Gætir þú þess að kjöt eða safi úr kjöti komist ekki í snertingu við matvæli sem eru tilbúin til neyslu svo sem grænmeti og kaldar sósur? Hægt er að forðast krossmengun með því að nota eina tóng fyrir hrátt kjöt og eina fyrir grillað kjöt og sömuleiðis eitt fat fyrir hrátt kjöt og eitt fyrir grillað kjöt.

Gætir þú þess að brenna ekki grillmatinn? Brenni yfirborð matvælna geta myndast skaðleg og krabbameinsvaldandi efni. Það er því mikilvægt að skera frá alla brennda hluta áður en matvælna er neytt. Gott er að forðast það að grilla mjög feitan mat. Þegar fita lekur á eldinn leikur gjarnan logi um matvælin.

Hitar þú kjötið nægilega? Matvæli verða að ná a.m.k. 75°C í gegn til þess að sjúkdómsvaldar

eins og salmonella drepist. Mikilvægt er að gegnumsteikja kjúklinga, svínakjöt og unnar kjötvörur s.s. hamborgara þar sem meiri líkur eru á örverum innst í hökkuðum vörum en í hreinum vöðvum.

Er kæling grillmatarins viðeigandi á ferðalaginu? Geymsluþol hrávara minnkar til muna ef þeim er ekki haldið köldum og eykur líkur á matarsjúkdómum.

Forðast þú teflon við grillið? Teflon á ekki að nota þegar við grillum, hvorki sem grillgrindur eða áhöld því efnið bráðnar við hitastig sem er ekki óvanalegt þegar grillað er. Auk þess getur myndast hættulegt gas. Teflon er samansett af efninu PTFE (Polytetrafluoroethylene) sem þolir ekki hitastig yfir 300°C og er talið skaðlegt, berist það í líkamann.

Bíður þú eftir að grillvökvi er fullbrunninn og kolin eru orðin glóandi og grá áður en þú setur matinn á grillið? Með þessu minnka líkurnar á að ýmis skaðleg efni berist í grillmatinn.

Prífur þú grillið reglulega og eftir notkun? Fita sem situr á grindum og lekur ofan í grillið brennur næst þegar grillað er og skaðleg efni geta sest á matvælin. Það er því góð regla að taka grillið í gegn á vorin og þrifa sýnilega fitu að lokinni grillun.

Með því að fylgja þessum ráðleggingum má koma í veg fyrir heilsuspillandi örverur og efni í grillmatnum. Hugum að réttri meðferð matvæla og notkun áhalda/íláta, ásamt almennu hreinlæti til að njóta heilsusamlegrar grillstundar í faðmi vina og fjölskyldu.