

Gætum að grillinu! Meðferð kjöts og grænmetis

Með hækkandi sól og björtum sumarkvöldum skriða landsmenn út úr húsum sínum, taka fram grillin og matreiðslan flyst að hluta til út undir bert loft. Ástæða er til að minna á reglur um meðferð matvæla svo koma megi í veg fyrir að heimilisfólk og gestir grillmeistarans fái matarsýkingu.

- Þvið hendur áður en hafist er handa við tilreiðslu kjöts og annarra matvæla og eftir snertingu við hrátt kjöt.
- Gætið þess að kjöt eða safi úr kjöti komist ekki í snertingu við matvæli sem eru tilbúin til neyslu svo sem grænmeti og kaldar sósur.

- Við grillun er mælt með því að nota tvær tengur; eina fyrir hrátt kjöt og aðra fyrir grillað kjöt.

- Setjið kjötið ávallt á hreint fat að lokinni grillun. Góð regla er að fjarlægja það fat sem hráa kjötið var á þegar allt kjötið er komið á grillið.

Með því að fylgja þessum ráðleggingum má koma í veg fyrir mengun á grilluðu kjöti og meðlæti s.s grænmeti, kartöflum og sósum og grillmáltíðin í faðmi fjölskyldu og vina skilur eftir sig góðar minningar.

Við grillun er mikilvægt að logi leiki ekki um matvælin þannig að þau brenni. Brenni yfirborð matvæla geta myndast skaðleg og krabbameinsvaldandi efni. Það er því mikilvægt að skera frá alla brennda hluta áður en matvæla er neytt.

E. coli-sýkingin í Þýskalandi hefur vakið athygli og ótta meðal neytenda. Það er þó ekkert sem bendir til þess að grænmeti sem hefur verið á markaði héraðs hafi verið mengað. Matvælastofnun vill samt sem áður benda á mikilvægi hreinlætis við meðferð á grænmeti og ávöxtum.

- Gætið ávallt fyllsta hreinlætis við meðferð á grænmeti og ávöxtum í eldhúsinu.

- Skolið grænmeti og ávexti fyrir notkun og gætið þess að jarðvegur sem stundum fylgir grænmeti berist ekki í önnur matvæli.

- Þrifið hnifa, skurðarbretti, vinnuborð og hendur vandlega eftir meðhöndlun og skurð á öllum matvælum.

Hafið ávallt hreinlætið í fyrirrúmi við eldamenskuna hvort sem matreiðslan fer fram inni í eldhúsi eða úti undir beru lofti.



Morgunblaðið/Golli

Grillað „Við grillun er mikilvægt að logi leiki ekki um matvælin þannig að þau brenni.“