

Örugg matvæli – allra hagar!



Grillmatur Reykur, grillaður og brenndur matur getur innihaldið skaðleg efni.

Morgunblaðið/Golli

Er grillmatur varasamur?

Asólríkum dögum draga margir útigrillin úr geymslum og loftið fyllist af indælli grilllykt. Það er ekki sama hvernig staðið er að eldun á grilli. Við matreiðslu yfir opnum eldi er hætta á myndun efna sem eru í flokki krabbameinsvaldandi efna.

Þessi skaðlegu efni myndast við ófullkominn bruna og er þar helst að nefna fjölhringja vetniskolefni (PAH) en þekktast þeirra er bensó(a)pyren. Þau myndast einnig við reykingu matvæla, skógarelda, eldgos, iðnað og bruna sígarettna. Við grillun er mest hætta á myndun slíkra efna þegar maturinn brennur eða fita af kjöti eða marineringu lekur niður á kolin eða heitt grillið. Þá logar í fitunni og reykur með tjöruefnum myndast. Reykurinn leikur um kjötið og efni úr honum setjast á það.

Við grillun matvæla er mikilvægt að gefa sér góðan tíma. Ef kolagrill er notað þarf að bíða með að setja matinn yfir þar til loginn slökknar og kolin eru orðin glóandi. Ef kjötið er feitt, skal skera sem mest af fitu utan af því áður en það er sett á grillið. Mikilvægt er að logi leiki ekki um matinn og skiptir þá engu hvort notað er kola- eða gasgrill. Ef logar undir matnum skal færa hann frá log-

anum, þó hann snerti ekki matinn. Síðan skal skera frá brennda hluta af kjötinu áður en þess er neytt. Hægt er að forðast að fita drjúpi niður á kolin eða ofan í heitt grillið með því að setja álpappír undir matinn og velja marinerungu án olíu.

Takmarka má myndun þessara efna enn meira með því að grilla við óbeinan hita. Sú aðferð er helst notuð þegar grilluð eru stór og þykk kjöstykki. Kjötið er ekki haft yfir eldinum heldur til hliðar við hann. Grillið er haft lokað og virkar þá eins og ofn.

Grillmatur getur einnig verið varasamur ef hreinlætis er ekki gætt við meðferð hans. Gegnsteikið fuglajakjöt, svínakjöt og hakkað kjöt til að koma í veg fyrir hugsanlega matarsýkingu. Gott er að nota tvöfalt sett af áhöldum til að koma í veg fyrir krossmengun. Blóðvökvi úr hráu kjöti má ekki komast í snertingu við eldað kjöt eða mat sem er tilbúinn til neyslu, t.d. salat.

Ingibjörg Jónsdóttir, matvælafræðingur hjá Matvælastofnun

Nánari upplýsingar er að finna á vef Matvælastofnunar www.mast.is.