



## **Ekki borða brenndan mat**

Þegar verið er að grilla er mikilvægt að gefa sér góðan tíma. Ef kolagrill er notað þarf að biðja 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.

## **Notum álpappír eða marineringu án olíu**

Fita frá kjöti eða marinerung 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 setja álpappír undir matinn og velja marineringu án olíu. Ef það logar undir matnum er mikilvægt að færa hann frá loganum.

## **Hafið eftirfarandi í huga við grillið:**

- Höfum hreinlætið í fyrirrúmi
- Höfum hendur ávallt hreinar
- Tryggjum að öll áhöld sem notuð eru séu hrein
- Höfum röð og reglu á eldhúsbörðum og þrífið þau oft og vel.
- Þurrkum blóðvökva frá kjöti og kjúklingum með eldhúspappír
- Gætum þess að hakkað kjöt (hamborgarar), svínakjöt og fuglakjöt sé gegnsteikt (75°C)
- Notum tvöfalt sett af áhöldum
- Notum sérstakt skurðarbretti fyrir grænmeti
- Látum blóð/safa úr hráu kjöti ekki berast í matvæli sem tilbúin eru til neyslu
- Grillum ekki yfir logandi kolum, biðum þar til eldurinn slokknar og kolin glóa
- Látum kjötið ekki brenna
- Forðumst að láta fitu drjúpa niður á kolin

## **Umhverfisstofnun**

Suðurlandsbraut 24 • 108 Reykjavík  
Sími 591 2000 • Fax 591 2020  
Netfang [ust@ust.is](mailto:ust@ust.is)  
Heimasíða [www.ust.is](http://www.ust.is)

Ljósmyndir: Sesselja María Sveinsdóttir • Umbrot og prentun: Gutenberg



**Góð ráð við grillið**

**ÖRUGG MATVÆLI – ALLRA HAGUR!**

## Góð ráð við grillið

Það er gaman að grilla góðan mat og sérstök stemning fylgir því að grilla úti hvort sem er heima, í útilegunni eða sumarbústaðnum. Góð grillveisla getur endað illa ef ekki er staðið rétt að matargerðinni. Til að koma í veg fyrir matarsýkingar eða aðra kvilla þarf að vanda til undirbúnings, meðhöndlun hráefnis og framreiðslu.

## Undirbúningur

Hreinlæti við meðhöndlun matvæla er grundvallaratriði. Þvíð hendur áður en hafist er handa við matreiðslu og alltaf eftir salernisferðir, bleyjuskipti, umönnun gæluðýra og snertingu við hrátt kjöt. Setjið vatnsheldan plástur á sár þegar matvæli eru meðhöndluð.

Þurrkið blóðvökva frá kjöti og kjúklingum með eldhúspappír. Ef borðtuska er notuð skal ávallt þvo hana áður en hún er notuð aftur. 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, ílát, bretti og áhöld fyrir grillaðan mat en fyrir hrátt kjöt.

Notið sérstakt skurðarbretti fyrir grænmeti og tryggjið að öll áhöld séu hrein. Krossmengun úr hráu kjöti í hrásalat getur haft alvarlegar afleiðingar.

***Hrátt kjöt eða blóð/safi úr hráu kjöti á aldrei að komast í snertingu við matvæli sem eru tilbúin til neyslu***

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

