



Morgunblaðið/Styrmir Kári

Grill Grillið grænmeti og ávexti, þau mynda ekki krabbameinsvaldandi efni.

Grillum hollt og heilnæmt

Það beinast æ fleiri spjót að steikingu og grillun matar við háan hita sem orsakavaldi krabbameins.

Efnið akrýlamíð myndast þegar aminosýrur og sykrur eru hitaðar saman yfir 120°C. Mesta magn akrýlamíðs hefur fundist í frönskum kartöflum og kartöfluflogum, en minna í brauði, kornvörum og öðrum bökuðum eða steiktum sterkjuríkum matvælum. Við grillun og steikingu á pönnu eða í ofni á nautakjöti, lamba- eða svínakjöti, kjúklingi eða fiski myndast efni sem kallast heturhringja arómatísk amín (HAA). Því lengri sem eldunartíminn er, því meira af HAA myndast. Svo myndast einnig fjölhringja arómatísk vetniskolefni (PAH) við bruna fitu hvort sem hún brennur á kjötinu eða við að leka niður á hitagjafa. En þá berast efnin með reyknum aftur á kjötið.

Íslendingar munu ekki hætta að grilla þrátt fyrir þessar staðreyndir, en hér eru nokkur atriði og góð ráð til að fara eftir til að lágmarka myndun krabbameinsvaldandi efna:

Grillið fitulítið kjöt eða skerið fitu. af áður en kjötið er sett á grillið. Marinerung án olíu minnkar myndun akrýlamíða. Notið bakka eða álpappír til að grípa safa og fitu sem lekur af kjötinu til að minnka reykmyndun.

Grill vilja mishitna, snúið því bitunum oft og færið þá til á grillinu til að tryggja jafna eldun og koma í veg fyrir bruna.

Það er mikilvægt að logi leiki ekki um matvælin og þau brenni, farið ekki frá grillinu meðan kjötið er á. Ef kjötið brennur, skerið það brennda af áður en það er borið á borð fyrir gesti.

Þegar notað er kolagrill skal

kveikja upp í því með góðum fyrirvara og bíða þar til loginn slokknar og kolin eru orðin glóandi og grá áður en byrjað er að grilla

Grillið grænmeti og ávexti, þau mynda ekki þessi krabbameinsvaldandi efni

Teflon bráðnar við 330°C, en það er ekki óalgengt að hiti í grillum fari yfir það. Matvælin geta mengast af tefloni og varasamar gufur myndast einnig er teflonið bráðnar. Notið því ekki áhöld, grindur, mottur eða pönnur með teflonhúð á grill.

Einnig er rétt að minna á reglur um meðferð matvæla svo koma megi í veg fyrir að heimilisfólk og gestir grillmeistarans fái matarsýkingu.

Þvoið hendur vel áður en hafist er handa við tilreiðslu kjöts og annarra matvæla og einnig 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 tangir; eina fyrir hrátt kjöt og aðra fyrir grillað kjöt.

Setið 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 er skaðlegum efnum haldið í lágmarki á meðan notið er grillmáltíðar í faðmi fjölskyldu og vina.

Ingibjörg Jónsdóttir, matvælafræðingur hjá Matvælastofnun

www.mast.is