



n é b i h

Termőföldtől az asztalig

TÁJÉKOZTATÓ

- A kitálalt ételeket, salátákat, önteteket a legyekről, egyéb rovaroktól letakarással kell védeni.
- A túlsült, láthatóan égett, füstös részeket vagy az alulsült, félig nyers ételeket ne fogyassza el, gyermeknek semmiképpen se adja.
- A fel nem használt alapanyagokat, illetve megmaradt ételeket minél hamarabb hűtse le, mert már egy-két órát meghaladó szobahőmérsékleten történő tárolás is veszélyes lehet.
- A megmaradt készétel felhasználása előtt forrósítsa át újra az ételt, nem elég csak megmelegíteni. Az ismételt felmelegítésekor ügyeljen arra, hogy az étel belseje 75 °C-ra felforrósodjon. Érdemes beszerezni egy ételhőmérőt, ennek segítségével könnyen ellenőrizheti az ételek tényleges hőmérsékletét.

A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal kellemes nyári esti grillezéseket kíván Önnek és családjának!

1024 Budapest, Keleti Károly u. 24.

Telefon: 06/1-336-9000

Fax: 06/1-336-9099

E-mail: ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu

www.nebih.gov.hu

Zöld szám:

06-80/A NEBIH

06-80/2 63244



n é b i h
Termőföldtől az asztalig

Élelmiszer-biztonsági tanácsok nyári kerti partikhoz, grillezéshez



n é b i h
Termőföldtől az asztalig



A nyár a szabadban történő étkezések, a kerti partik szezonja, amelynek közkedvelt főszereplői a szabad tűzön sült, grillezett ételek. Ezek az ételek nem csak finomak, hanem általában biztonságosak is, de csak akkor, ha az alapvető szabályokat ismerjük és betartjuk.

A veszélyek közül megemlíthető az esetleges ételfertőzés, ételmérgezés, mely néhány órán-napon belül roszszulléttel, hányással, hasmenéssel járhat. A nyers élelmiszereken ugyanis előfordulhatnak megbetegedést okozó baktériumok, de szerencsére az alapos sütés-főzés ezeket elpusztítja. A szabad tűzön történő sütés során kis mennyiségű rákkeltő anyag is keletkezhet, mely hozzáadódik a szervezetet érő egyéb károsanyagterheléséhez.

Alábbi összeállításunkban a grillezés során felmerülő élelmiszer-biztonsági veszélyek megelőzését szolgáló tanácsokat foglaltuk össze.

Előkészítés

- A szabadban történő családi, baráti összejövetelekre, étkezésekre a felkészülés a megbízható helyen történő bevásárlással, a megfelelő minőségű alapanyagok kiválasztásával kezdődik.
- Grillezéshez mindig jó minőségű, lehetőleg frissen vásárolt húst használjon. A mélyhűtött húst hűtőszekrényben előzőleg teljesen engedtesse fel, hogy grillezéskor a belseje is alaposan átsüljön.
- A nyers alapanyagokat (pl. nyers húst, baromfit, halat) és a további hőkezelés nélkül fogyasztandó élelmiszereket (pl. felvágott, sütemény, gyümölcs) tárolja elkülönítetten.
- Az ételkészítéshez csak tiszta eszközöket, edényeket használjon.
- A húst szeletelje közel azonos méretűre, nem túl vastagon, így a rácson egy időben elhelyezett szeletek nemcsak alaposan átsülnek, de azonos idő alatt is készülnek el.

- A pácolás alatt a húst hűtőszekrényben tárolja. A grillezni kívánt alapanyagot közvetlenül azelőtt vegye ki a hűtőszekrényből, hogy a grillre helyezze.
- Az előkészítő műveleteket (pl. saláták mosása, szeletelése, öntetek készítése) lehetőleg a konyhában, és ne a szabadban végezze. Ha erre mégis a szabadban kerül sor, elegendő ivóvíz minőségű vízről gondoskodni kell.
- A kézmosásról se feledkezzen meg! Különösen fontos az alapos kézmosás nyers hús érintése, előkészítése után.

Sütés-főzés

- Csontos hús grillezése esetén ügyeljen arra, hogy a csont melletti rész kellő hőkezelése hosszabb időt vesz igénybe. Ha egy alapanyag grillezését egyszer már elkezdte, úgy azt fejezze is be. Félig grillezett alapanyagot ne tegyen el későbbre.
- A különböző húsok parázs feletti sütésekor olyan egészségkárosító vegyületek jöhetnek létre, amelyek az ételben maradványokként bekerülnek az ételt elfogyasztók szervezetébe is. Ez főleg a kicsöpögő zsiradék égésekor keletkezik, mely a füsttel visszajut az ételre. Ezért sütéskor ügyeljen arra, hogy a kiszülő zsiradék ne csöpögjön a faszénre, illetve elektromos grill esetén a fűtőszálra.
- A hagyományos vízszintes sütési mód helyett előnyösebb olyan grillező használata, amely a függőlegesen felfüggesztett hússzeleteket oldalról grillezi. Hagyományos elhelyezésű vízszintes grillen a húst javasolt alumíniumtálcára helyezve sütni. Ezáltal meggátolható, hogy a lé és a zsiradék lecsepegjen a szénre.
- Ha a húsból a zsiradék a parázsra cseppen és láng keletkezik, akkor a grillrácsot vegye le addig, míg a láng elalszik. A lángon a hús nem sül, hanem ég, megperzselődik. Süsse át alaposan, de ne süsse túl a húsokat!



Tálalás, fogyasztás

- A bográcsban készült húsétel, egytálétel az alapos hőkezelés, hosszú ideig tartó főzés miatt gyakorlatilag biztonságos. Ugyancsak biztonságos a friss alapanyagból, frissen készült, jól átsült grillétel is, ha az előkészítés során nem követtek el hibát.
- Tálaláskor figyeljen arra, hogy a készétel mindig tiszta tányéron kerüljön felszolgálásra, a nyers alapanyagokkal, azokhoz használt edényekkel, eszközökkel semmi képp ne érintkezzen.