

Kerti sütögetés biztonságosan: a Nébih tanácsai nyári grillezéshez

A grillezés a nyári étkezések egyik legkedveltebb formája. A meleg időjárás azonban a kórokozó, romlást okozó baktériumok gyorsabb szaporodásának is kedvez. A szabadtéri sütögetés ezért nem csupán a megfelelő sütési technikáról szól: legalább ilyen fontos az alapanyagok biztonságos kezelése, az alapvető higiéniai szabályok betartása, a megfelelő hőkezelés, valamint a maradékok szakszerű tárolása. A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Oktatási Programja összegyűjtötte a biztonságos grillezés legfontosabb tudnivalóit.

A biztonságos grillezés már a bevásárlásnál elkezdődik. A hűtést igénylő alapanyagokat, különösen a nyers húsokat, de a húskészítményeket, felvágottakat, sajtokat is, érdemes csak a vásárlás végén a kosárba tenni, majd hűtőtáskában hazaszállítani, hogy a hűtési lánc ne szakadjon meg. A nyers húsok természetes módon tartalmazhatnak olyan kórokozókat, mint a *Salmonella*, a *Campylobacter* vagy egyes *Escherichia coli* törzsek, ezért kiemelten fontos, hogy ne érintkezzenek a már fogyasztásra kész élelmiszerekkel. A keresztszennyeződés megelőzése érdekében a nyers húsok előkészítéséhez használjunk külön vágódeszkát, kést és egyéb konyhai eszközöket, a hús kezelése után pedig mindig alaposan folyékony szappannal mossunk kezet.

Pácoláskor is körültekintően kell eljárni. A húsokat a pácolás teljes ideje alatt hűtőszekrényben, 0-4 °C közötti hőmérsékleten tároljuk, mert szobahőmérsékleten a baktériumok gyorsan elszaporodhatnak. A nyers hússal érintkezett pácot ne használjuk fel mártásként vagy a kész hús locsolására, mivel kórokozókat tartalmazhat. Ugyanígy a pácoláshoz használt edény sem alkalmas arra, hogy a már elkészült ételeket abban tároljuk vagy tálaljuk.

Grillezéskor a megfelelő hőkezelés az egyik legfontosabb élelmiszerbiztonsági szempont. A hús belsejének is el kell érnie legalább a 72 °C-os maghőmérsékletet, amely a legtöbb kórokozót elpusztítja. Ez különösen fontos a baromfihúsból és darált húsból készült ételek, például a hamburgerpogácsák esetében. Érdemes kiemelni azt is, hogy a hús barnára sült külseje önmagában még nem jelenti azt, hogy belül is megfelelően átsült, ezért a legbiztosabb megoldás, ha maghőmérőt használunk. Arra is ügyeljünk, hogy a húsokat ne égezzük meg, mert az erősen elszenesedett részekben egészségre káros vegyületek képződhetnek.

Feladataink a finomságok elkészítése után sem érnek véget. A megsült ételeket ne hagyjuk hosszabb ideig a szabadban vagy szobahőmérsékleten: a maradékot lehetőleg két órán belül – a nagy melegben egy órán belül – hűtsük le és tegyük hűtőszekrénybe. A maradékokat tároljuk légmentesen zárható dobozban vagy alaposan lefóliázva, ezzel megelőzve a kiszáradást, és az ételek minél kevesebb levegővel való érintkezését. Újbóli fogyasztás előtt az ételt alaposan melegítsük át, és ha a szaga, állaga vagy megjelenése megváltozott, semmiképpen se fogyasszuk el. Amennyiben előre tudjuk, hogy a maradék 3-4 napon belül nem fogy el, érdemes kisebb adagokban lefagyasztani. A csomagokat célszerű felcímkézni, hogy később is könnyen nyomon követhető legyen, mikor kerültek a fagyasztóba. A -18 °C vagy annál alacsonyabb hőmérséklet megállítja a baktériumok szaporodását, így az ételek hosszabb ideig biztonságosan eltarthatók.

A grillezés gondtalan élmény marad, ha betartjuk az alapvető élelmiszerbiztonsági szabályokat. Így az elkészült ételek nemcsak finomak, hanem biztonságosan fogyaszthatók is.

Sajtókapcsolat:

- +36 70 436 0384

- nebih@nebih.gov.hu

Eredeti tartalom: Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=32298>