05
jul 2016

Grillsäsong - bra att tänka på i värmen!

Skribent: **Monika Österheim**

Grillsäsongen är här! Vi älskar att grilla och äta utomhus så mycket och ofta vi kan. Sommaren är varm och solig, vilket är underbart men det ställer krav på hur vi hanterar maten.

Jag hittade de här bra nyckelreglerna hos Food Safety:

Kylförvara och låt inte mat stå framme
Tvätta händerna mellan hantering av rått och tillagat
Använd separata redskap till rått och tillagat
Skölj grönsaker och sallad
Genomstek råa korvar, hamburgare och färsbiffar

Var extra noga med att kyla all mat. Bakterier trivs mellan 20-50 °C så de frodas under sommaren. Ta med en kylväska när du handlar om det tar mer än 30 minuter. Låt det som ska grillas vara i kylen tills det är dags. Få in rester snabbt i kylen. Står det framme i ett par timmar bör det kastas.
Tvätta händerna innan du börjar förbereda. Tvätta händerna efter att du hanterat rått kött eller jordiga grönsaker, samt använd separata redskap så att inga bakterier följer med. Tänk på att inte använda marinader som t ex rått kött legat i till det du tillagat.

Bakterier finns på ytan av kött och grönsaker. Skölj grönsaker och sallad noga. Det finns inga bakterier inne i ett nyslaktat köttstycke. Därför räcker det att man t ex grillar en entrecote enbart på ytan, den behöver inte vara helt genomstekt. När man mal köttfärs blandas ytan med det inre, därför bör man genomsteka råa korvar, hamburgare och färsbiffar. Kyckling, som vi vet, måste alltid genomstekas såväl filé som färs.
källa: Food Safety