

Пять правил безопасного приготовления на гриле

Лето — отличное время для пикников и гриля! Но чтобы отдых принёс только радость, а не проблемы со здоровьем, важно соблюдать несколько простых правил.

1. Выбирайте продукты внимательно.

Берите мясо, рыбу или овощи только в проверенных местах. Обращайте внимание на дату фасовки, срок годности и температуру хранения. Свежую охлаждённую продукцию храните в холодильнике при температуре от +0 до +4 °C, замороженное — при −18 °C и ниже. Не планируйте длительное хранение на открытом воздухе: мясо следует доставать из холодильника непосредственно перед подготовкой. При размораживании не оставляйте мясо при комнатной температуре: безопасные способы — в холодильнике, в холодной проточной воде (в герметичной упаковке) или в микроволновой печи с последующей немедленной готовкой..

2. Соблюдайте гигиену.

Это основа пищевой безопасности. Тщательно мойте руки с мылом до начала работы и после контакта с сырыми продуктами. Используйте отдельные разделочные доски, ножи и посуду для сырого и готового. Не кладите готовую еду на ту же тарелку, где лежало сырое мясо. После работы тщательно мойте все поверхности, с которыми контактировал сырой продукт. Регулярно очищайте от гари и жира решётки, шампуры и другие принадлежности для гриля: закопчённая поверхность — идеальная среда для размножения бактерий.

3. Контролируйте готовность.

Для тонких кусочков используйте жар напрямую над углями или пламенем. Для крупных кусков применяйте непрямой метод: мясо размещают в стороне от зоны прямого жара, накрывают крышкой и готовят медленнее, обеспечивая равномерное прогревание. Избегайте интенсивного открытого пламени под мясом: капающий жир вызывает вспышки, которые приводят к пригоранию и образованию канцерогенов. Не накладывайте слишком много мяса одновременно — это понижает температуру решетки и увеличивает время приготовления.

Не полагайтесь только на внешний вид: румяная корочка не гарантирует, что внутри продукт прожарен. Используйте пищевой термометр. Рекомендуемые минимальные внутренние температуры: птица — не менее 75 °C, свинина — 70–75 °C, говядина и баранина — от 63 °C, рыба — около 65–70 °C. Проверяйте толстые куски в нескольких местах, особенно ближе к кости. Не доготовливайте частично обжаренное мясо позже — это создаёт благоприятные условия для размножения бактерий.

4. Правильно организуйте процесс и обеспечьте безопасность.

Выбирайте для гриля открытое место. Убедитесь, что вокруг достаточно пространства: минимум 3 метра от зданий, деревьев, заборов и других легковоспламеняющихся объектов. Поверхность под грилем должна быть ровной, устойчивой и негорючей (бетон, плитка). Не используйте гриль в закрытых помещениях (гараж, беседка, навес) — есть риск отравления угарным газом. Учитывайте направление ветра, чтобы дым не мешал окружающим. Не оставляйте работающий гриль без присмотра. Работайте с горячим грилем только с помощью термостойких перчаток и инструментов с длинными ручками (щипцы, лопатки). Держите детей и домашних животных на безопасном расстоянии (не менее 1,5 метра). Имейте под рукой средства пожаротушения (огнетушитель, ёмкость с песком) и знайте, как ими пользоваться. При возгорании жира закройте крышку гриля и перекройте подачу газа; локальные языки пламени на углях не заливайте водой — используйте соду или специальные средства.

5. Минимизируйте образование вредных веществ.

Переизбыточное подгорание и чернение мяса увеличивает образование полициклических ароматических углеводородов (ПАУ) и гетероциклических аминов (ГКА), потенциально опасных при частом употреблении. Удаляйте видимые обугленные участки перед подачей. Используйте маринады на основе лимонного сока, уксуса, трав, растительных масел) — они снижают образование ГКА. Уменьшайте количество сахара в маринаде.

Симптомы пищевого отравления и действия при заболевании:

При признаках пищевого отравления (тошнота, рвота, понос, высокая температура, сильная слабость) обратитесь к врачу. При серьёзных симптомах (кровь в стуле, высокая температура, обезвоживание) — немедленно вызывайте скорую помощь. Дети, беременные женщины, пожилые люди и лица с ослабленным иммунитетом должны особенно осторожно относиться к мясу на гриле, избегать недожаренного мяса.

Соблюдение этих правил поможет избежать пищевых отравлений, ожогов и других неприятных ситуаций. Помните: безопасность — это просто, когда есть чёткий план. Удачных и безопасных пикников!