

viten@fvn.no

tt synet advarer: Mye og hard grilling kan føre til kreft.

tt



GRILLSESONGEN ER I GANG.
Ingenting er som et grillmat med gode venner i hagen på en fin sommerdag, men vær obs på hvordan maten blir grillet. Brent mat er ikke sunt. Prøv å unngå usunt fett.
FOTO: SCANPIX



SUNT PÅ GRILLEN 1: Blomkål og brokkoli. FOTO: SCANPIX



SUNT PÅ GRILLEN 2: Store kjøttstykker. FOTO: WEBER



SUNT PÅ GRILLEN 3: Fisk. FOTO: KJARTAN BJELLAND

ring i hvilke typer grill folk kjøper.
– Vi markedsfører mer gassgrill, men ser at like mange fortsatt sverger til de tradisjonelle kullgrillene. Økningen er like stor på alle felt – kull, elektrisk og gass, sier han.
Det generelle rådet fra Mattilsynet er å unngå fet grillmat, og heller erstatte det med kylling, mager fisk – og mer grønnsaker.
Grønnsaker som squash, broccoli eller blomkål egner seg godt på grillen. De inneholder lite protein, og vil dermed heller ikke utvikle kreftfremkallende stekemetagener som fisk – og spesielt kjøtt, sier Helle K. Knutsen ved Folkehelseinstituttet, som sitter i VKMs fagkomité.
Anders Tharaldsen i Mattilsynet anbefaler indirekte grilling under lokk, og med svakere varme.
– Det tar kanskje litt lengre tid, men har mange fordeler. Maten blir mindre skadelig. Men den blir også mer saftig og delikat, sier han.

Tekst: **May Britt Brøyn**
may.britt.brøyn@aftenposten.no

FAKTA

Gode grillråd

- ▶ Unngå flammer, grillingen bør først starte når kullet er grått på utsiden.
- ▶ Bruk stekebrett eller folie som hindrer fett å dryppe ned.
- ▶ Grill mindre fettrik mat.
- ▶ Grill ved lavere temperatur over lengre tid.
- ▶ Ikke plasser maten direkte over grillkull-/grillelement.
- ▶ Indirekte grilling er best: flytt snarest maten til et sted på grillen med mindre varme og legg på lokk.
- ▶ Vend maten flere ganger under steking/grilling.
- ▶ Grill større kjøttstykker slik at overflaten blir mindre i forhold til volum.
- ▶ Mariner kjøtt på forhånd eller forkok i mikrobølgeovn.
- ▶ Sørg for god lufttilførsel under grillingen.
- ▶ Har grillen lavasteiner, så hold dem rene.

Farlige forbindelser

- ▶ **PAH:** Polysykliske aromatiske hydrokarboner. Dannes ved ufullstendig forbrenning av fett som drypper på varmekilden. Kan også dannes i matvarer ved røyking og tørking, eller komme inn i maten som en miljøforurensning.
- ▶ **HA:** Heterosykliske aromatiske aminer. Dannes ved steking, grilling, fritering, røyking.
- ▶ I begge stoffgruppene er det flere gentoksiske og kreftfremkallende forbindelser som er kreftfremkallende og kan skade arvestoffet (DNA).

VERDT Å VITE

Verdens kaldeste havstrøm



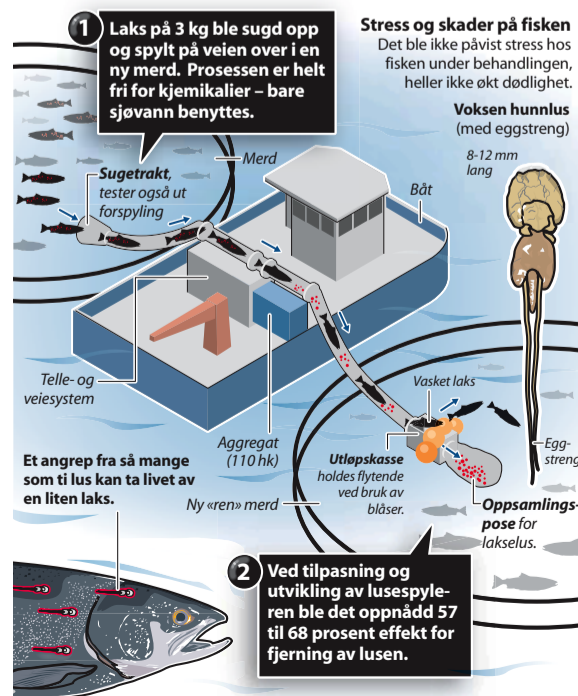
Klimaforsker Svein Østerhus fra Bjerknessenteret målte i februar det kaldeste sjøvann som noensinne er målt. Det fant han under den tusen meter tykke Ronne-isbremmen i Antarktis hvor vannet holdt minus 2,6 grader celsius. – Når sjøvannet er så kaldt, legger det seg på bunnen. Det danner superkalde strømmer som går langs havbunnen og helt opp til Irland, sier Østerhus. De kalde havstrømmene blir regnet som den største drivkraften i klimasystemet. De tykke isbreene i Antarktis holder en temperatur mellom minus 20 og 25 minusgrader. Derfor blir vannet under dem kaldere enn det som er frysepunktet ved overflaten. Det er trykket som gjør at vannet er flytende, selv i minusgrader, og når det blir presset ut over kontinentalsokkelen renner det ned i havdypet i stor fart. KILDE: HUBRO

Dagen i dag

632 Profeten Muhammed dør i Medina. Han har fått æren for å ha stiftet verdensreligionen islam. Muhammed ble født i 570 og ble foreldreløs som seksåring. Han giftet seg senere med en enke han fikk seks barn med. Ifølge tradisjonen skal Muhammed i 610 ha fått besøk av engelen Gabriel, som fortalte ham at han var Allahs sendebud.
Muhammed begynte med offentlige forelesninger i 613 hvor han oppfordret de rike til å gi til de fattige, samtidig som han oppfordret til ødeleggelse av avgudsbilder. Læren sin nedfelte han i Koranen.
Dette skaffet ham fiender, og i 622 rømte han fra Mekka til Medina. Muhammed kom grusomt tilbake to år senere, og etter noen års krig erobret han Mekka i 629. Året etter hadde han kontroll over hele den arabiske halvøy. NTB

Ny effektiv lakselusspyler

Lakselus er et betydelig og økende problem for norsk oppdrettsnæring. Mekanisk fjerning av lus ved spyling med vann er nå testet ut, mye lus kan fjernes på denne måten.



KILDE: vetinst.no/Flatsesund Engineering as

nyhetsgrafikk.no