



# Griskött

*Genomsnittssvensken äter 32 kilo griskött per år, och konsumtionen ökar stadigt. Att vi äter mer och mer griskött beror bland annat på att det håller hög kvalitet, det är mört och fint, och erbjuder flera alternativ för den som vill äta fettsnålt.*

## Allmänt om griskött

Griskött är ljusare i färgen än kött från nöt och vilt. Den inbördes variationen i färg mellan olika styckningsdelar och muskelgrupper varierar dessutom mycket, från rött till ljust rosa.

Den som vill minska sitt fettintag bör äta filé, renskuren skinka och renskuren kotlett, som alla har en fetthalt på endast 2–3 %. Rimmat sidfläsk, med en fetthalt runt 35 %, är fetast.

Fläskkött kallas endast det kött som kommer från sidan på grisen, övrigt kött kallas griskött.

Griskött behöver inte möras.

## Tips

Stek inte kött på alltför hög värme, då förlorar det för mycket vätska och blir torrt och tråkigt.

Infrysning av kött bör gå fort, frysen bör hålla en temperatur på minus 18 grader eller lägre under lagringstiden och upptiningen bör ske långsamt vid låg temperatur, allt för att köttet ska behålla sin kvalitet.