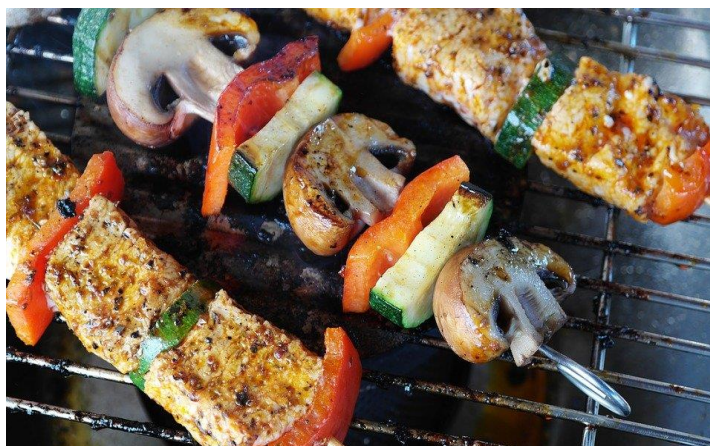


LETNÁ GRILOVAČKA A JEJ NÁSTRAHY

S letom každoročne prichádza i obľúbená sezóna grilovania. Grilované jedlo je síce veľmi chutné, ale je potrebné si dať pozor na to, aby bolo pripravené kvalitne,



keďže nesprávnou prípravou môže byť i zdraviu škodlivé. Na to, aby jedlo letnej grilovačky bolo čo najzdravšie si treba dať pozor na viacero zásad.

Keďže grilovanie je úprava jedla priamym teplom, dochádza z grilovaného jedla k odkvapkávaniu tuku. Kvapky tuku padajú na rozhorúčené uhlie a horia. Výsledný dym obsahuje polycyklické aromatické uhľovodíky a tým, že dym následne stúpa späť k mäsu dochádza k jeho kontaminácii. Tieto látky majú rakovintvorné účinky. Navyše, vystavením potravín bohatých na bielkoviny (mäsa a rýb) vysokému teplu (nad 100 °C) vznikajú



heterocyklické amíny, ktoré taktiež majú rakovintvorné účinky. Je dôležité si dávať pozor na dĺžku grilovania. Napríklad je bezpečnejšie mäso nakrájať na menšie alebo tenšie porcie, aby sa pripravilo za kratší čas ale popritom aby sa stihlo dostatočne tepelne upraviť. Pri otáčaní je dobré mäso otočiť bez toho, aby bolo prepichneté

(aby sa obmedzilo ďalšie uvoľňovanie šťavy, ktorá by kvapkala), napríklad použitím kliešťov alebo lopatky namiesto vidličky.

Potenciálne karcinogény v mäse je možné znížiť použitím fólie s perforovanými otvormi alebo špeciálnej dosky, ktoré vložíte do grilu medzi žeravé uhličky a mäso, ktoré zároveň slúžia ako ochranná bariéra.

Taktiež ich tvorbu obmedzí aj marinovanie jedla pred varením. Je dobré podľa možnosti vyhnúť sa kupovaným marinádami a vopred marinovaným mäsami. Ak používate marinády z obchodu alebo vyhľadávate recepty, vyberte si také, ktoré majú nízky obsah soli v prípade oleja olivový alebo repkový. Marinády s bylinkami (rozmarín, oregano, tymián) a cesnakom obsahujú antioxidanty a zabraňujú tvorbe nebezpečných látok v grilovanom mäse. Všetky marinované potraviny uchovávajte v chladničke. Pred samotným grilovaním je

potrebné mäso osušiť, inak bude marináda kvapkať. Treba si dať pozor na dĺžku marinovania a nemarinovať mäso prídlho. Počas grilovania už nepoužívajte marinádu v ktorej sa mäso marinovalo, pretože šťava zo surového mäsa sa dostane do mäsa už tepelne upraveného.

Grilujte nielen mäso a ryby, ale aj zeleninu a ovocie. Grilovať je možné napríklad paradajky, cibuľu, papriku, cuketu, baklažán, ananás, jablko či hrušku. Tie sú taktiež oproti grilovanému mäsu zdravšie, keďže na rozdiel od mäsa v nich nevznikajú zdraviu škodlivé látky. Taktiež je dobré mať bohatú zeleninovú prílohu.



Napríklad namiesto chleba je dobré si dať prílohy vo forme listových šalátov alebo dobrá je zelenina dusená.

Vnútorňú teplotu mäsa kontrolujte pomocou teplomeru. Taktiež je potrebné dávať pozor



na hygienu. Je dôležité mať nielen kvalitný gril, ale najmä mať gril pred začatím grilovania čistý. **Akékoľvek zdravé grilovanie by bolo neúčinné, ak by sa pripálená usadenina na grile preniesla na jedlo.** Navyše zvyšky častí mäsa a tuku po zahriatí by znovu začali horieť, kvapkať a dymiť. **Surové mäso a ryby uchovávajú oddelene od zeleniny a iných potravín a hotové grilované jedlá ukladajte na čisté**

taniere, nie na tie, ktoré ich držali, keď boli surové.

V neposlednom rade je potrebné si dať pozor na frekvenciu grilovania. Grilovať počas sezóny je prijateľné 2-krát za týždeň pokiaľ je človek zdravý, aby pečeň nebola priveľmi zaťažovaná a mohla nebezpečné látky spracovať a následne ich telo vylúčiť z organizmu.



REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
BRATISLAVA hl.m.
so sídlom v Bratislave

MUDr. Natália Šranková
odbor podpory zdravia

www.facebook.com/ruvzba.sk

