magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 25. 7. 2019 | Bc. Lucie Kremlíková

Letní grilování – na čem si pochutnat a co raději vynechat?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Letni-grilovani---na-cem-si-pochutnat-a-co-radeji-vynechat__s10010x19318.html

Teplé letní dny přímo vybízejí ke grilování. Asi každý z nás si dovede představit tu příjemnou atmosféru s přáteli u rozpáleného grilu. Jaké jídlo vybrat, abychom si pochutnali a zároveň měli pocit, že prospíváme i svému zdraví? Jakými potravinami výčitek pohostit rodinu i přátele? Jaké raději nekupovat?

Grilování **nepatří mezi nejzdravější způsob přípravy jídla**, ale pokud si ho dopřejeme jen jednou za čas, je to v pořádku. Je však třeba přemýšlet nad tím, co a jakým způsobem grilujeme.

Na výběru grilu záleží

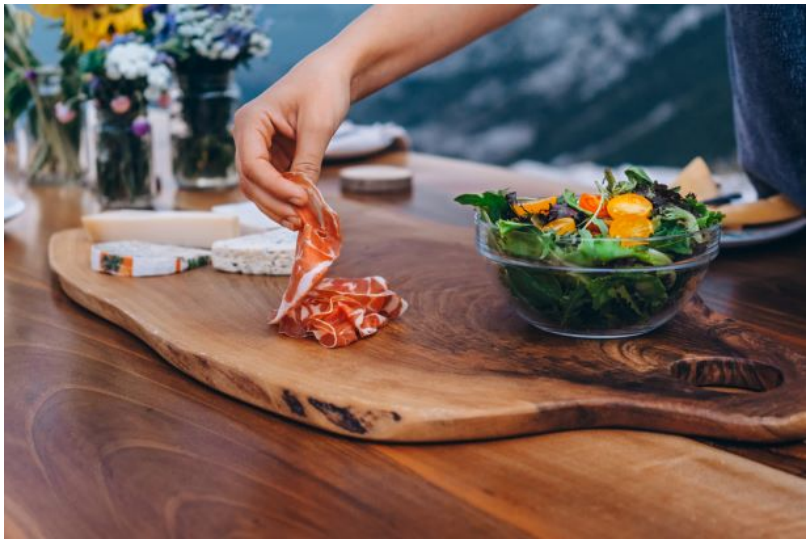
Existuje řada různých typů grilů – na dřevěné uhlí, elektrické či lávové. Grilovat lze rovněž na mřížce umístěné nad ohništěm. Ke grilování se doporučuje používat **kvalitní dřevěné uhlí nebo grilovací brikety**.

- Důležité je zabránit kontaktu odkapávajícího tuku s rozžhaveným uhlím.

Tomu lze zabránit vhodnou konstrukcí grilu či využitím grilovacích misek, které umožňují průchod kouře i tepla, ale **zabraňují odkapávání tuku na uhlí**. Rovněž je třeba dbát na to, aby nedocházelo ke styku plamenů s potravinou. Po každém použití je nutné gril a grilovací pomůcky **důkladně očistit**, mechanicky i vodou se saponátem.

Otestovali jsme pro Vás 11 grilovacích omáček - celý test zde: **Test grilovacích omáček - hodně cukru i soli**

Zdravá příprava - základ úspěchu



Vzhledem k tomu, že je grilování venkovní záležitostí, často se odehrává i samotná příprava surovin venku mimo kuchyň. Logicky se tedy snažíme používat méně nádobí a šetříme s ním. Pozor ale na to, abychom **na stejném prkénku neporcovali syrovou rybu a poté grilované maso**, protože by mohlo dojít k nechtěné kontaminaci. Maso je vhodné dobře propéct, aby nezůstalo uvnitř syrové. Pozor ale i na to, abychom ho nespálili. Pokud se tak stane, **nemělo by se černé spálené maso konzumovat**.

Pozor na levné uzeniny

Obchodní řetězce nabízejí mnoho druhů uzenin určených ke grilování – **klobásy, špekáčky, opékáčky, párky a další**. Společné všem uzeninám je **vysoký obsah soli a tuku**. Uzeniny mají různou kvalitu, ty určené přímo na gril jsou většinou levnější a méně kvalitnější. Tuk z uzenin během grilování

odkapává přímo na žhavé uhlíky, kde dochází ke vzniku polycyklických aromatických uhlovodíků. Odtud se stoupajícím teplým vzduchem dostávají zpět na potraviny a kontaminují je. Takové látky **mohou být ve větším množství karcinogenní**.

Maso raději libové

Tučné maso se pro grilování nehodí ze stejného důvodu, který je popsán u uzenin. Vhodnější variantou jsou **libová masa s nižším obsahem tuku**, například krůtí nebo kuřecí. Je vhodné z něj odstranit kůži a přebytečný tuk. Maso je možné předem naložit do marinády, která dodá potravině chuť. Slané koření je možné **nahradit například čerstvými bylinkami**.

Ryby na prvním místě!

Vhodnou variantou pro grilování jsou ryby, které jsou oblíbené pro svou snadnou a rychlou přípravu. Navíc mají **nižší kalorickou hodnotu**. Využít lze klasické sladkovodní ryby – kapra nebo pstruha, ale bát se nemusíme ani těch mořských. Skvěle chutná na grilu připravený **losos, tuňák či treska**.

Zelenina a ovoce - bez váhání

Bez váhání můžeme grilovat téměř každou zeleninu. Mezi oblíbené a často používané druhy patří **lilek, cuketa, paprika, rajče, cibule nebo třeba klas kukuřice**.

- Z ovoce se využívá zejména ananas a banán.
- Zeleninu je vhodné využít i syrovou, třeba **v podobě zeleninového salátu**, který můžeme konzumovat jako přílohu k masu.

Grilovací omáčky - raději ty domácí

Velmi oblíbené jsou **grilovací omáčky a dresinky**, kterými se dochucují hotové pokrmy. Specifická chuť grilovaného masa či ryby není ale třeba přebíjet velkým množstvím zmiňovaných omáček. Chuť marinovaného grilovaného masa je to, proč máme grilování tak rádi. Prodávané **dresingy jsou velmi kalorické**, často tučné a plné soli.

- Pokud je u grilování vyžadujeme, **je vhodné připravit si je doma** například z jogurtu či zakysané smetany a bylinek, česneku, cibule, kaparů či nakládaného pepře.

Tip: Pro jistotu s sebou na grilování berte probatický doplněk stravy, který obsahuje speciální kombinaci dvou probiotických kmenů s vysokým obsahem živých kultur (10 mld. CFU), prebiotika a prospěšnou kvasinku S. Boulardii (Biopron forte). Vrací střevní mikroflóru do normálu a pomáhá překonat zažívací potíže a onemocnění.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz