



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 22. 5. 2020 | Tomáš Lebeda

Jednoduché tipy pro zdravé grilování. Děti se nadšeně zapojí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jednoduche-tipy-pro-zdrave-grilovani.-Deti-se-nadsene-zapoji__s10010x19697.html

Nastal čas grilování. Vrací do naší uspěchané doby to, co k jídlu patří a na co během všedních dnů nemá většina z nás čas. Sejít se s rodinou nebo přáteli u dobrého jídla a pití. Z oběda nebo večeře udělat příjemnou společenskou záležitost. Do grilování můžeme zapojit i děti.



Pokud nejste zrovna vyznavači konzumace masa či zeleniny připomínající kominíka, který právě prošel krbem, pak grilování rozhodně **nemusí být zdraví škodlivé** a i v dětském jídelníčku má své místo. Chce to jen dodržet některá pravidla.

Na ohni raději ne

V první řadě záleží **na čem a jak grilujeme**. Vhodné jsou zejména elektrické grily, plynové, případně lávový.

„Když negrilujeme na otevřeném ohni, snižuje se riziko vzniku zdraví škodlivých látek, které vznikají při hoření,“ objasňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Máme-li přece jen raději gril klasický, pak bychom měli používat **jen kvalitní dřevěné uhlí**, nechat ho dostatečně rozhořet a zabránit odkapávání tuku na rozžhavené uhlíky.

„Pro děti je v každém případě lepší potraviny grilovat ještě navíc **v alobalu nebo na speciálních grilovacích táccích**,“ doporučuje dietoložka.

Se syrovým masem opatrně

Důležitá je **hygiena**. Rozhodně bychom neměli s masem, a to ani už naloženým, manipulovat a přitom krájet zeleninu. Také bychom na jeho porcování měli mít speciální prkénko.



„Na to je důležité myslet hlavně u dětí. [Průjmové onemocnění](#), které nedodržením tohoto pravidla hrozí, u nich může mít závažný průběh,“ varuje Karolína Hlavatá.

Abychom zabránili otravám z potravin je lepší nepoužívat olejové marinády. A když už, tak nikdy do nich nenakládat opakovaně, ale vždy připravit novou.

Místo oleje citron či jogurt

Bez olejové marinády se lze při ochucování masa obejít velmi jednoduše. Stačí si trochou namastit ruce a **maso jen promnout**. Zkřehčí ho také citronová šťáva nebo ho můžeme naložit do jogurtu. Ten se hodí zejména ke kuřeti.

„Zásadní je pak zajistit **dostatečnou tepelnou úpravu** pokrmů,“ zdůrazňuje dietoložka.

Balíčky nebo-li rozlétané špízy

U dětí je dvojnásobně důležitý správný výběr potravin.

„Ideální je bílé maso, například **krůta, ryby, také zelenina**. Spousta lidí volí raději krkovicí, než drůbeží, protože je šťavnatější. Vysušování ale snadno zabráníme, když budeme dělat balíčky. Jsou to **takové rozlétané špízy**. Do alobalu dáme maso a k němu zeleninu,“ doporučuje dietoložka.

Co se týká zeleniny, lze použít cokoliv, co máme při ruce - **papriky, rajčata, malé kukuřičky, cibuli, česnek, cuketu, lilek, houby**, co kdo má rád. Právě při výrobě balíčků si na své přijdou i děti.



„Zeleninu nakrájíme na velkém prkénku a necháme je, aby si balíček udělaly samy podle své chuti,“ říká Karolína Hlavatá.

Výhodou balíčků je i to, že se v nich nepřipaluje koření, a tak do nich můžeme bez obav přidat snítku rozmarýnu, libeček, petrželku a další. Ne každé děcko ale má zeleninu nebo maso v oblibě, a tak mu **lze ugrilovat i ovoce**, například broskve, banány, ananas, hrušku, jablko.

Dresink je vhodnější domácí

Poctivá [grilovačka se neobejde bez dresinku](#) a nemusíme o něj ošidit ani děti. Je ale lepší **udělat si svůj vlastní** místo kupovaného. Když už se s ním vyrábět nechceme, pak pečlivě čtěte v obchodě etikety, ať nevyberete příliš tučný. Trváte-li na majonéze, pak ji můžete nastavit třeba řeckým jogurtem. Je hustý, má hodně bílkovin a chuť majonézy nepřebije. Když přidáme trochu zeleniny, například jarní cibulku, bylinky, můžeme mít **dobrou domácí tatarku**.

„Dětem obvykle chutná i tato zajímavost. Nakrájíme na kostičky červenou cibuli a smícháme s dobrým kečupem. K masu je to výborné. Pokud někdo nechce dětem dávat kečup, lze ho nahradit konzervou sekaných rajčat,“ nabízí tip Karolína Hlavatá.

Zároveň zdůrazňuje, že ke každému grilování patří také **dostatečné množství čerstvé zeleniny**.

Copyright © 2023

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