



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 18. 8. 2023 | Mgr. Eva Kloučková

# Jíme bezpečně: Jak na zdravé grilování

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/jime-bezpecne:-jak-na-zdrave-grilovani\\_\\_s10010x20627.html](https://magazin.clanky/o-vyzive/jime-bezpecne:-jak-na-zdrave-grilovani__s10010x20627.html)

Grilování k létu zkrátka patří. Je to skvělý způsob, jak spojit čas strávený s rodinou a přáteli, pobyt venku a k tomu dobré jídlo plné bílkovin, ale také vlákniny a vitamínů v podobě grilované i syrové zeleniny. Přesto nám může i uškodit. Na co si dát při grilování pozor a jak grilovat zdravěji?



Grilování může být zdravou pochoutkou, ale může také představovat nadměrný příjem energie, tuku, cukru, živočišných potravin a riziko příjmu karcinogenních látek. Jak tedy na grilování, aby grilovat zdravějším bylo a opravdu užili bez výčitek a zdravotních komplikací?

## Méně je někdy více

Při grilování je důležité myslet na to, že může být spojené s **karcinogenními látkami**. Jednat se může jak o heterocyklické aminy (HCA/HA) vznikající při vysokých teplotách v potravinách živočišného původu, tak polycyklické aromatické uhlovodíky (PAU). **Karcinogenní látky se hromadí v příliš opečených, zuhelnatělých částech masa, ale objevují se i při odkapávání tuku na rozžhavené uhlí.** Spaliny se pak teplým vzduchem dostávají opět k masu. Proto je vhodné tučné kousky a viditelný tuk před grilováním odstranit. Třetím zdrojem škodlivých polycyklických aromatických uhlovodíků je **dřevo samotné**, zvláště to smolné, s vysokým obsahem mízy. Za karcinogenní jsou považovány i látky zvané nitrosaminy, které vznikají za určitých podmínek z bílkovin, aromat a dalších složek přirozeně obsažených v potravinách.

## Pozor na mikroby

Pokud není maso dostatečně dobře upravené, mohou v něm zůstat choroboplodné mikroorganismy.

Nejznámějším a nejběžnějším z nich je **Salmonella způsobující salmonelózu**. Onemocnění projevující se horečkou, průjmy a křečemi v břiše

každoročně potrápí 91 tisíc Evropanů. Salmonely se vyskytují nejčastěji **ve vejcích a v syrovém vepřovém, krůtím a kuřecím mase**.



Pokud si myslíte, že nejčastější příčinou salmonelózy je konzumace syrových potravin, mýlíte se. Na vině je spíše to, že tepelně upravené jídlo přišlo do styku se syrovými potravinami. Proto je tak důležité **oddělovat nástroje používané ke zpracování syrového a již k jídlu připraveného masa** včetně talířů, misek, nožů a prkének.

**I když je salmonelóza nejznámější, není v České republice nejčastější.**

V posledních letech ji „předběhla“ **kampylobakteri**óza způsobená bakterií rodu Campylobakter nacházející se nejčastěji **v kuřecím mase**. Toto onemocnění se projevuje podobně jako salmonelóza.

## **Vegetariánská grilovačka**

Doba se mění a grilování už nebývá postaveno na masu a uzeninách s tím, že zelenina je „nutné zlo“. Stále oblíbenější je příprava **sýrů**. **U těch je ale třeba hlídat obsah tuku**. Ten může být totiž vyšší než u prorostlé krkovičky. Alternativou sýrů s vhodnějším nutričním složením se může stát **tofu**. Pokud chcete připravit grilování odpovídající zásadám veganského stravování, při výběru dalších výrobků si přečtěte pečlivě složení.

Základem veganských alternativ je vždy voda, rostlinná bílkovina, koření, případně rostlinný olej, samozřejmě zahušťovadla, stabilizátory a další aditiva, bez kterých se výroba rostlinných alternativ většinou neobejde.

Jako přílohu pak použijte **brambory a zeleninu**. Na gril se nejlépe hodí paprika, cuketa, lilek, rajčata vcelku, kukuřice. Vyzkoušet můžete i fazolové lusky nebo dýně. A chybu neuděláte ani s houbami.



Vše pak můžete doplnit celozrnným pečivem.

## 10 rad pro zdravější grilování

1. Používejte **různé nádoby na syrové a tepelně upravené maso**. Jinak by mohlo dojít k tak zvané křížové kontaminaci, tedy nákaze již připravených pokrmů.
2. Potraviny, které volíte pro grilování, musí být **čerstvé a skladované podle doporučení uvedeného na obalu**. To platí hlavně tehdy, pokud mají být potraviny „uchovávány v chlazeném stavu“.
3. Pro grilování vybírejte **méně tučné maso, viditelný tuk a kůži**

**případně odstraňte.** Maso **nakrájejte na menší kousky** tak, aby bylo propečené uvnitř i při kratší době grilování.

4. Při grilování **nahradte pečivo zeleninou, ať již syrovou, nebo grilovanou**, ta dodá vašemu tělu nejen vlákninu, ale také antioxidanty chránící organismus před škodlivými látkami. Zeleninu před použitím pečlivě omyjte.
5. **Maso před grilováním naložte.** Bude křehčí a zároveň se zkrátí doba nutná k úpravě. Marináda s **jednoduchými cukry a čerstvými bylinkami** obsahující antioxidanty navíc může v mase snížit tvorbu škodlivých látek. Skvělými variantami jsou **rozmarýn, dále bazalka, tymián, šalvěj, oregano nebo kurkuma.**
6. Pokud chcete marinádu použít i na polité tepelně upraveného masa, oddělte ji před naložením. **Nepoužívejte marinádu, v níž jste nakládali syrové maso.** Před opakovaným použitím marinádu raději svařte.
7. **Maso grilujte dostatečně dlouho tak, aby i uprostřed bylo alespoň 10 minut upravováno při teplotě 72 °C** (ověřit teplotu můžete pomocí speciálního teploměru). Gril by tak měl být dostatečně rozpálený, ale potraviny by neměly přijít do styku s plameny.
8. **Dipy** připravte vždy čerstvé, zbytky po grilování neschovávejte. Připravit je můžete z bílého jogurtu, zakysané smetany nebo tvarohu. K ochucení přidejte čerstvé bylinky, trochu soli, případně česnek a citrónovou šťávu. V

malém množství můžete přidat také kvalitní majonézu.

9. Zvažte **použití grilu s nepřímým ohřevem** (např. na lávovém kameni), který zabrání odkapávání tuku do ohně a sníží množství karcinogenních látek, případně odkapávacích misek umístěných mezi ohništěm a rožněm.
10. Gril a grilovací pomůcky **po každém použití mechanicky zbavte spalin** důkladným očištěním.

Ať už grilujete s rodinou nebo přáteli, užijte si společně strávený čas.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací:**

**Tisková konference BEZPEČNOST POTRAVIN. Evropský úřad pro bezpečnost potravin 7. června 2023.**

**<https://www.fzv.cz/grilovani-jde-to-i-zdrave/>**

**<https://bezpecnostpotravin.cz/jak-prezit-grilovani-a-pikniky-ve-zdravi/>**

**<http://czvp.szu.cz/aktuality/rady/Grilovani.pdf>**

**<https://www.vyzivaspol.cz/wp-content/uploads/2023/06/grilovani.pdf>**

**[https://szu.cz/wp-content/uploads/2023/03/tabulka\\_leden-prosinec\\_2022.pdf](https://szu.cz/wp-content/uploads/2023/03/tabulka_leden-prosinec_2022.pdf)**

**[grilovaná zelenina](#) [grilování](#) [letní jídelníček](#) [letní onemocnění](#) [salmonelóza](#)**

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)