



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 26. 6. 2013 | Bednářová Daniela

# Jak na zdravé grilování?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Jak-na-zdrave-grilovani\\_s10010x7799.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Jak-na-zdrave-grilovani_s10010x7799.html)

Léto je u nás jednoznačně spojeno s grilováním. Venkovní příprava jídla a příjemné posezení je jedna z nejoblíbenějších aktivit na teplé letní večery. Obecně ale grilování nepatří mezi nejzdravější úpravy potravin, ale když dodržíme jisté zásady a dopřejeme si takto upravené jídlo jen jednou za čas, můžeme grilovat i souladu se zdravým životním stylem.



“Ne všechno grilování je ale stejně nezdravé,” uvádí **nutriční terapeutka [Bc. Veronika Jirkalová, DiS.](#)** “Existují **dva základní druhy** a to **grilování přímé a nepřímé**. Přímé grilování je na kratší dobu a žár působí přímo na maso. U nepřímého grilování je například zapékací mísa umístěná mezi dva zdroje tepla, kdy vzduch proudí rovnoměrně, je to dlouhodobá úprava grilovaného pokrmu. Druhý typ je zdravější, nedochází k **odkapávání tuku z masa přímo na rozpálené uhlíky a tím ke tvorbě karcinogenních látek**,” dodává Jirkalová.

## **Pozor na tučné maso a sůl v marinádě**

Mezi první zásady zdravého grilování patří správný výběr surovin. Z masa na grilování bychom si měli vybírat ta **libová**. Drůbeží a vepřové maso je na gril vhodnější než hovězí. Také proto, že jeho příprava netrvá tak dlouho. I ryby

jsou pro grilování vhodné. Jejich maso je křehké a rychle udělané.

Doporučuje se také **maso dopředu namarinovat**. V marinádách ale **pozor na sůl**. Váže na sebe vodu a může tak dojít k vysušení masa. Ideální by bylo nesolit maso vůbec, ale když je potřeba, dá se solit až těsně před úpravou na grilu.

Na zdravé grilování i na rozžhavených uhlících je třeba zabránit skapávání tuku do ohně a jeho následné usazování zpět v mase. U toho může pomoci **alobal nebo grilovací podtácky**.

## Řádně propéct, ale nespálit

“Mezi zdravější varianty řadíme například grilování na lávových kamenech či desce,” jmenuje nutriční terapeutka. “Plynový gril mezi zdravé varianty neřadíme a to z toho důvodu, že topné medium je zde propan-butan, teplo odkapává na drť z lávových kamenů umístěných nad plynovým hořákem, vzniká nežádoucí vzplanutí odkapávaného tuku na lávové kameny, mimo jiné dochází k **ovlivnění chuti masa připáleným tukem**,” dodává.

Také bychom při grilování neměli zapomínat na to, že je potřeba každé maso **správně propéct**. Pokud není dopečené, může obsahovat zárodky salmonely

či jiné nepěkné dárečky. Druhým extrémem jsou zase připálená masa, která jsou také naprosto **nevhodná pro zdravý životní styl**.

Místo masa nebo i jako dobrá příloha je vhodná **zelenina**. Lépe je vybírat pevnější druhy, ale lze grilovat i ty měkčí v alobalových miskách. Mezi nejčastěji používané druhy zeleniny na grilování patří paprika, lilek, rajče a například cibule.

---

Copyright © 2024

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