magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 3. 7. 2014 | tla

Grilujte, ale zdravě!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Grilujte,-ale-zdrave!__s10010x8467.html

Maso, marináda, gril, dřevěné uhlí a dresink! V teplých měsících roku prostě grilovačka nesmí chybět. Odborníci na zdravý životní styl však časté pečení masa nad žhavými uhlíky příliš nedoporučují. Jak si užít gril párty zdravě?

Problematické jsou karcinogenní látky, které se při grilování dostávají na maso.

Jejich původ je jednak ve zplodinách hoření, tedy ze samotného dřevěného uhlí, případně dřeva, opékáme-li na ohýnku. Dále se vytvářejí z tuku, který odkapává do žhavých uhlíků a teplem se dostává zpět na maso.

„Nejvíc zplodin vzniká, když mám tučné maso v tučné marinádě a kape to přímo na rozžhavené uhlí a zanáší se sekundárně na maso,“ potvrzuje dietoložka Karolína Hlavatá a přidává rady, jak si z grilování udělat nejen příjemné setkání s rodinou a kamarády, ale hlavně neubližovat svému zdraví.

Žádné plameny

„Důležité je mít kvalitní dřevěné uhlí, neměly by z něj šlehat plameny. V ideálním případě mít grilovací tácek, abychom zabránili zmiňovanému nadbytečnému odkapávání,“ uvádí doktorka Hlavatá a vychvaluje elektrické, plynové či parní grily: **„Odpadají tam zplodiny hoření.“**

Jaké vybrat maso?

„Další věcí je, že bychom měli mít vždy libové maso, ne aby kůže visela někam dolů, přepalovala se,“ uvádí dietoložka. Na grilování je

výtečné drůbeží, libové vepřové maso, ryby. Hovězí a skopové je ideální využít mleté ve směsi s vepřovým a drůbežím na karbanátky, hamburgery. I v tomto případě je však třeba vybírat maso libové, případně z něj tučné okrájet.

Marinování je věda

Mnohdy si na maso připravujeme i ne zrovna ideální marinády. **„Nejvhodnější je marinovat v citrónové šťávě, v bylinkách, vyhnout se zalití masa olejem,“** dává příklad Karolína Hlavatá.

Libové maso můžeme s olejem jen lehce promnout, aby zkřehlo a lépe se do něj dostala chuť bylinek. Pokud chcete méně tučnější a ve výsledku zdravější variantu, opravdu zkuste bylinky do masa jen pořádně vmasírovat bez oleje. A pokud kapku používáte, zvolte správný typ. **Nejvhodnější je řepkový, který se nepřepaluje a má i nejideálnější složení mastných kyselin, dokonce lepší než olej olivový.**

Dresing chuť zabíjí

„A hlavně nakonec nezabijte celé grilování dipem. Správně marinované maso má samo o sobě výtečnou chuť, je hřích ji přebíjet dresinkem,“ říká Karolína Hlavatá. Velkou chybou je podle ní i to, že spousta

lidí koupí hotové dresinky. **„Pokud se podíváte na nutriční složení, tak je to jako tučná majonéza, možná i horší. Jsou strašně tučné, ale i slané. Dá se ale i mezi nimi vybrat méně energetický, ale nesmíme zapomínat, že energii mají,“** upozorňuje.

Pokud se podíváte na etiketu a důsledně si přečtete složení, zjistíte, že například výrobek, který se chlubí tím, že je brusinkový, švetskový či vyrobený například z jiného ovoce, tohoto ovoce obsahuje tak zanedbatelné množství, že bez přidání aromat by z něj nebylo vůbec cítit.

Udělat si můžete i vlastní dip, je to naprosto jednoduché. **„Stačí lehkou zakysanou smetanu ochutit česnekem nebo bylinkami, úplně to stačí. Nebo vezměte bílý jogurt, do něj přidejte lžíci light majonézy, najemno nasekanou cibuli, bylinky. A nebo najemno nasekejte rajčata s česnekem, cibulkou, bazalkou. A na velký objem přidejte lžíci olovového oleje,“** doporučuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Nezapomeňte na zeleninu

Ke každému grilování by měla patřit hromada zeleniny. I tu můžete hodit na mřížku nad žhavé uhlíky, zkuste třeba cuketu, cherry rajčátka na větvičce, papriky, lilek, cibuli či kukuřičné klasy nebo ananas. **„A vždy si ke grilování**

udělejte zeleninový salát,“ dodává dietoložka Karolína Hlavatá s tím, že bychom se k masu neměli cpát jen chlebem.

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