



Lehké a zdravé grilování

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Lehke-a-zdrave-grilovani__s10010x9179.html

Milujete letní okamžiky, kdy se na zahradě pod modrým nebem sejdete s přáteli, nažhavíte gril a zavoní dobroty, které na něm s fantazií a kulinářským nadšením připravíte? Bojujete ale nyní sami se sebou, když vám lidé kolem říkají, že tím škodíte svému zdraví? Co dělat... Vzdát se tohoto prázdninového rituálu a pokrmů, bez nichž si léto neumíte představit, nebo hodit za hlavu zdravé stravování?



Nač se zmítat v tak tvrdé volbě? Zdravý životní styl nemusí být v rozporu s grilováním. Jde jen o to, co grilujeme, jaké oleje a marinády použijeme a na jakém grilu pochoutky připravíme. Dodržíte-li některá doporučení, pak můžete grilovací párty uspořádat s čistým svědomím.

Maso vybírejte libové

Prvním krokem k tomu, aby byl grilovací dýchánek zdravý, je správný výběr produktů. Rozhodně na nich nešetřete. Malým kompromisem z vaší strany bude možná to, že se vzdáte tučných žebírek, prorostlých plátků bůčku a krkovice. Zkuste to jinak. „**Libové maso a ryby jsou naprosto v pořádku,**“ říká dietoložka Karolína Hlavatá. **Máte-li rádi grilované kuře, pak sáhněte po prsním nebo stehenním masu. „Křidýlka jsou možná chuťově fajn, ale nutričně to není nic, žádné maso, jen tuk a koření,**“ upozorňuje Karolína Hlavatá.

Zeleninou nešetřete

Lahůdkou a zpestřením každé grilovačky je grilovaná zelenina a výběr je velký. Grilovat lze téměř cokoli – papriky, lilky, cukety, rajčata, která skvěle nahradí kečup, ale i houby, skvělé jsou žampiony, cibuli, celé palice česneku. Vyzkoušejte i trochu exotičtější sladké verze z ovoce. Výborný je například grilovaný ananas.

„Zelenina a ovoce mají i jiný význam, než chuťový či to, že neobsahují tuky. Grilování patří s ohledem na vznik karcinogenních látek k rizikovějším způsobům tepelné úpravy pokrmů. Zelenina a ovoce tento problém ideálně kompenzují, jelikož jsou bohaté na antioxidačně působící látky,“ objasňuje dietoložka.

Zvolte správný olej

I marináda může být zdravá. Lze ji udělat zcela bez oleje, což je vhodné zejména, bojujete-li s nadváhou. **„Jinak stačí řepkový olej, který je tepelně stabilnější než slunečnicový. Můžeme použít i olivový, ne každému ale vyhovuje jeho chuť. Řepkový je chuťově více neutrální,“** doporučuje Karolína Hlavatá. Podle ní jsou vhodné například marinády s citrónovou šťávou, z pomerančů či bylin. Kvalitní může být i marináda s využitím alkoholu, například piva.

Koření si namíchejte

Připravte si vlastní koření. Jednak je to tak trochu dobrodružství a zábava, ale hlavně víte, co do směsi dáváte, zejména kolik soli. **„Komerčně vyráběné směsi obsahují sůl a my nemůžeme ovlivnit její množství. Je proto lepší koupit jednotlivé druhy koření bez soli a směs si namíchat,“** radí dietoložka. Podle ní je lepší maso nejprve ogrilovat a solit až potom. **„Kombinace vysoké teploty, tuku a soli, zvyšuje riziko vzniku karcinogenních látek,“** varuje Karolína Hlavatá.

Nakládejte ve vakuu

Máte-li pocit, že bez dostatku soli nebude maso dobře ochucené a proležené, vyzkoušejte na nakládání nádoby s vakuovacím systémem, který z nich vytlačí vzduch. Maso se v takovém prostředí lépe rozleží než v misce.

Marinády měňte

Žádná marináda není věčná. **„Spousta lidí dělá chybu, že nové kousky masa dává do již několikrát použité marinády. Ta by ale měla být vždy čerstvá. Opakovaným použitím riskujeme nákazu salmonelózou nebo kamylobakteriózou,“** říká Karolína Hlavatá.

Maso dokonale propečte

Dalším rizikem, že z grilování odejdeme se zažívacími potížemi, je i nedostatečně propečené maso. Než ho narychlo osmahnout ve větší teplotě, je vhodnější dělat ho delší dobu na okraji grilu, abychom měli jistotu, že uvnitř nebude více či méně syrové.

Dresink není nepodstatný detail

Dresink může konečný efekt grilovaného pokrmu doladit k „nebeskému“ požitku, nebo ho totálně „zabít“. Může z něj i udělat zcela zbytečnou kalorickou bombu. Dresinku proto věnujte maximální pozornost.

„Je lepší vyrobit si vlastní. Není to nic náročného. Stačí například cottage, pepř, sůl, ředice nebo jarní cibulka a rozmixovat. Můžeme použít i méně tučnou zakysanou smetanu či tučnější jogurt a česnek,“ radí dietoložka.

Pokud už raději sázíte na dresinky kupované, pak pozorně čtěte informace na obalech. „Je velký rozdíl mezi jednotlivými dresinky. Některé mají ve 100 gramech 350 kJ, jiné ale na stejné množství 2000 kJ,“ dodává Karolína Hlavatá.

Na grilu a způsobu grilování záleží

Zdravější jsou grily plynové či lávové. Jestliže by ale podle vás bez uhlí nebylo to pravé grilování, pak v první řadě vybírejte uhlí kvalitní. I když seženete to nejlepší, přesto je důležité zabránit odkapávání tuků na rozžhavené uhlíky.

„Žárem se všechny zplodiny vynášejí na potravinu a my pak konzumujeme připáleninu plnou karcinogenních látek,“ objasňuje Karolína Hlavatá. Maso můžeme podložit alobalovými táckami, aby tuk nepadal rovnou na uhlí. Riziko snížíme i tím, že grilujeme maso libové a naložíme ho do méně tučné marinády.

Copyright © 2022

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