magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 3. 8. 2015 | tla

Hoďte na gril zeleninu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Hodte-na-gril-zeleninu__s10010x9270.html

Móda neudává ráz jen stylu oblékání či účesům, ale ovlivňuje i naše chuťové pohárky a zdraví. Zatímco v sedmdesátých letech minulého století bylo in opékání buřtů nad ohýnkem, v osmdesátých letech si Češi pořizovali rožně, na které napichovali kuřata a „točili“ je nad nízkými plamínky. Dnes frčí grilování.

Vůně zapáleného dřevěného uhlí se line ze zahrádek, parků i balkonů. Zkoušeli jste někdy nahradit maso zeleninou? Pokud ano, určitě víte, jak skvělá je. **„Grilovat lze téměř jakoukoli zeleninu. Vhodné jsou cukety, lilek, paprika, chřest, ale i kořenová zelenina jako je mrkev, červená řepa. Výborné jsou také mladé kukuřičky, rajčata,“** dává své tipy nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Hromada grilované zeleniny dokáže nahradit přílohu k na roštu pečenému masu. **„Máte-li na talíři dostatek zeleninové směsi, nemusíte si dávat už chleba. Jde o ideální způsob konzumace například na večírcích, kdy rádi zobeme a pak máme výčitky,“** říká Douchová.

Lze zcela bez masa

Grilovanou zeleninu si můžete užít i bez masa. Můžete ho nahradit sýrem či tvarohem a připravit vegetariánskou hostinu.

Dokonalé jsou například nadívané papriky, cukety či lilky. Lze použít jen měkký tvaroh, případně jedna ku jedné s nastrouhaným tvrdým, který směs zahustí. Stačí ji lehce osolit, přidat podle oblíbené chuti nadrobno nasekané bylinky – bazalku, oregáno, saturejku… Pak napěchovat do paprik, ze kterých jste vydlabali semínka, nebo cuket rozkrojených na polovinu, z nichž jste také

vydloubli semena. Takto upravené je možné je dát přímo nasucho na gril, případně je předtím potřít olejem nebo zabalit do alobalu.

Na olej nezapomeňte

Zeleninu můžete před grilováním posolit a nechat vyplakat. **„V tomto případě je riziko, že se zdravým pokrmem přijmeme ale i velké množství soli, které má už tak průměrný Čech v jídelníčku nadbytek. Proto posolené cukety či lilky následně opláchněte a osušte,“** doporučuje nutriční terapeutka.

Zkuste použít kvalitní řepkový olej společnosti Ahold, který je označen logem Vím, co jím.

Případně si připravte marinádu na zeleninu. Použijte kvalitní řepkový či olivový olej, opět do něj přidejte bylinky, drcený česnek. Každému podle chuti,

experimentům se meze nekladou. Mírně osolte a zeleninu směsí lehce potřete a nechte alespoň půl hodiny prolnout chutě a vůně. **„Ale olejem vždy jen potřít, nikoli marinovat, máčet. Zelenina ráda olej nasákne a místo zdravé pochoutky si připravíte energetickou bombu. Mírné přidání oleje zajistí lepší vstřebatelnost vitamínů rozpustných v tucích, které jsou v zelenině obsažené. Proto zcela bez něj zeleninu připravovat nedoporučuji. Leda, že si k ní připravíte dip, kde tuk obsažený bude,“** uvádí Zuzana Douchová.

Zkuste i ovoce

Není třeba vsázet jen na zeleninu. Sáhněte i po ovoci. Moderní je v současné době grilovaný ananas, ale nejen ten je opečený dobrý. Jako děti jste si určitě zkoušeli péct nad ohýnkem na klacku jablka. Na gril je nakrájejte na silnější plátky. Lahodné jsou takto připravené i hrušky. Delikátní k hovězímu steaku pak jsou grilované rozpůlené švestky, nad tepelným zdrojem jim stačí jen chvilka.

Na co zapomenout?

Vždy myslete na to, že grilování může být na jednu stranu zdravé. **„Na druhou může představovat i rizika. Nikdy proto nejezte spálené**

kousky. Vhodnější je také používat elektrické, plynové či parní grily, než ty na dřevěné uhlí. Odpadají tam zplodiny hoření,“ radí nutriční terapeutka Zuzana Douchová a doplňuje, že pokud nedáte dopustit na řeřavé uhlíky, neměly by z nich šlehat plameny. A když k zelenině přidáte na rošt i maso, pořiďte si grilovací tácek. Zabrání nadbytečnému odkapávání tuku do uhlíků a tak vzniku karcinogenních látek, které se následně na grilované potraviny dostávají.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz