

## LETNIE GRILLOWANIE

Okres urlopowo-wakacyjny oraz piękna, słoneczna pogoda za oknem zachęcają nas do spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu. Przyrządzanie potraw pod gołym niebem, wśród znajomych jest o wiele przyjemniejsze niż stanie godzinami w upalnej kuchni. Taką możliwość daje nam grill, na którym można przyrządzać zarówno mięsa, ryby, jak i warzywa, owoce czy pieczywo. Grillowanie przywędrowało do nas zza oceanu już kilkanaście lat temu i stanowi jeden ze zdrowszych sposobów przyrządzania mięs, aczkolwiek mamy tendencję do wybierania na grilla najmniej zdrowych i najbardziej tłustych produktów. Grill to ryzyko dodatkowych kilogramów również za sprawą piwa, pochłanianego w ten czas w ogromnych ilościach. Niepodważalną zaletą grillowania jest nieużywanie tłuszczu, który dodatkowo wytapia się w procesie przyrządzania mięs i pozwala na „odtłuszczenie” porcji mięsa, co sprawia, że staje się ono mniej kaloryczne, mniej obciążające przewód pokarmowy, bardziej łatwo strawne i dzięki temu zdrowsze niż przyrządzone podczas tradycyjnego smażenia. Chociaż grillowanie jako metoda przyrządzania pokarmów znalazła uznanie w środowisku dietetyków, to jednak nieumiejętne jego stosowanie może obrócić się przeciwko naszemu zdrowiu. Istnieje kilka zasad, których przestrzeganie sprawi, że potrawy z grilla będą nie tylko smaczne, aromatyczne ale i zdrowsze. Jednym z podstawowych elementów bezpiecznego grillowania jest umiejętne rozpalanie. Pod żadnym pozorem nie należy używać rozpałek, gazet, kartonów czy malowanego drewna, gdyż podczas ich spalania uwalniane są toksyczne związki, które następnie trafiają wprost na nasze talerze. Do palenia w grillu najlepiej używać węgla drzewnego oraz drewna drzew liściastych z uwagi na małą zawartość żywic. Wszystkie produkty, które przygotowujemy na grilla powinny być wysokiej jakości, a mięsa warto wcześniej zamarynować z udziałem np. oliwy czy czosnku. Nie należy grillować mięsa peklowanego w roztworze azotynu sodu, gdyż związki te podczas smażenia łatwo przekształcają się w szkodliwe dla zdrowia nitrozaminy i akrylamid, odpowiedzialne za występowanie nowotworów pęcherza, piersi czy jelita grubego. Warto również pamiętać o tym, aby żywność była dobrze rozmrożona, w przeciwnym razie mięso w środku może się nie dopiec i może dojść do zatrucia pokarmowego np. bakterią *Escherichia Coli*. Z tego samego powodu należy zwracać uwagę na to, by na jednej tacce lub naczyniu nie kłaść jeszcze surowych porcji mięsa i już gotowych, ugrillowanych mięs czy warzyw. Po każdej uczcie ruszt należy dobrze oczyścić z resztek jedzenia i spalonego tłuszczu. Spalony tłuszcz, zarówno ten upadający na rozżarzony węgiel, jak i tworzący brązową skorupkę na porcjach mięsa jest źródłem wielu toksycznych związków takich jak: nadtlutki, wielopierścieniowe

węglowodory aromatyczne (benzopiren) czy wolne rodniki, które odgrywają istotną rolę w procesie nowotworzenia. Badania naukowe wykazały, że częste spożywanie żywności grillowanej, zwłaszcza przyrządzonej z pogwałceniem zdrowych zasad zwiększa ryzyko zachorowania na raka pęcherza moczowego. Nie należy przesadzać także z czasem pieczenia. Użycie aluminiowych tacek nie tylko przyspieszy przygotowywanie posiłku ale również ograniczy wnikanie szkodliwych związków do wnętrza potrawy i pozwoli uniknąć przywierania mięsa do rusztu. Jeśli decydujemy się na spędzenie letniego popołudnia przy grillu dołożmy wszelkich starań, aby potrawom z mięsa towarzyszyła zawsze porcja świeżych warzyw i owoców oraz ruch na świeżym powietrzu. Zawarte w roślinach witaminy i antyoksydanty unieszkodliwią wolne rodniki i inne toksyczne substancje wprowadzone do organizmu w postaci grillowanej żywności.