ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Jak bezpiecznie grillować!

Zbliża się okres grillowania dlatego też warto przypomnieć zasady jak robić to bezpiecznie.
Nie jest to obróbka termiczna szczególnie polecana dla dzieci, ale gdy stosujemy ją okazjonalnie i robimy to w sposób minimalizujący powstanie niekorzystnych substancji nie musimy się obawiać grillowania.

Zasady bezpiecznego grillowania

Stosuj jednorazowe **tacki aluminiowe lub wielokrotnego użytku** wykonane ze stali nierdzewnej gdyż ogranicza to ściekanie tłuszczu do paleniska i tworzenie szkodliwych związków.

Wybieraj chude gatunki mięs gdyż niebezpieczne związki powstają podczas kapania tłuszczu na węgiel drzewny i wraz z dymem osadzają się one na powierzchni grillowanego mięsa.

Nie grilluj mięsa bezpośrednio nad paleniskiem i nie piecz go zbyt długo gdyż w zbyt spieczonych częściach gromadzą się szkodliwe dla zdrowia substancje.

Marynuj mięso dzięki czemu mniejsza ilość tłuszczu ścieka na rozgrzany węgiel, powstaje mniej dymu i potrawa nie jest zwęglona a zatem ma mniej związków rakotwórczych. Marynata wykonana z oliwy z oliwek, cytryny i czosnku do 90% zmniejsza ilość tych związków.

Pamiętaj, że **do grillowania nadają się świetnie warzywa** takie jak papryka, cukinia, pomidory. Opieka się je krótko więc można to robić bezpośrednio nad żarem bez stosowania tacek. Podniosą wartość odżywczą posiłku i uatrakcyjnią go.

Do grillowania lepiej **używaj grilla elektrycznego niż węgla drzewnego i zrezygnuj z podpałki** podczas spalania której powstają duże ilości sadzy i szkodliwych substancji. Jeśli już z niej korzystasz poczekaj aż się wypali i dopiero rozpocznij grillowanie.

Do przyprawiania mięsa i warzyw **nie stosuj gotowych mieszanek** gdyż często zawierają duże ilości soli, cukru, glutaminian sodu, konserwanty. Lepiej samemu przygotować mieszankę składającą się z ulubionych ziół np. majeranku, tymianku z dodatkiem czarnego pieprzu.

www.zdrowojemy.info

NUTRICIA FUNDACJA · FUNDACJA ROZWOJU DZIECI · inkubatory.pl · Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW · Instytut Matki i Dziecka