

Léto a zdravé grilování

21. června se podle kalendáře oficiálně přihlásilo léto. Toto roční období sebou přináší řadu radostí, ať už se jedná o nejrůznější sporty (např. koupání), ale také například venkovní posezení spojené s oblíbeným grilováním.

Součástí tradiční české kuchyně není jen klasické knedlo-zelo-vepřo, ale i spousta dobrot, které lze připravit přímo v přírodě. Grilované pochoutky se připravují buď na roštu nebo na lávovém kamení. Pokrmy připravené v přírodě navíc chutnají docela jinak, než když se doma hodiny potíme nad sporákem ve snaze připravit rodině něco dobrého a méně tradičního. Příroda totiž dodává stravování romantiku, navodí pohodovou atmosféru a zkrátka nepřijde ani žaludek.

K tomu, aby bylo grilované jídlo zdravé a vhodné i pro malé děti, je zapotřebí dodržet některé zásady, které činí grilovaný pokrm nejen chutným, ale především zdravotně bezpečným.

Dobré rady

- Chceme-li grilovat maso, je lepší jej naložit – jako zdravá marináda nám poslouží např. olivový olej s čerstvými bylinkami, lžičkou citrónové šťávy apod.
- Marinádou maso potíráme pravidelně i během grilování, aby se příliš nevysoušelo
- Abychom zabránili stékání tuku do ohně, je vhodné maso podložit alobalem (nebo speciálním grilovacím táckem). Z oleje, který přijde do přímého styku s ohněm se totiž mohou uvolňovat karcinogenní látky
- Maso, které se chystáme grilovat, bychom měli do samotného začátku měli uchovávat v chladničce, aby nedošlo ke snížení jeho kvality (např. k nákaze)
- Před grilováním (i po něm) je nutné gril, který používáme častěji důkladně, vyčistit

Co budeme grilovat?

Drůbeží maso

Bílá drůbeží maso bez kůže není příliš tučné a neobsahuje tolik cholesterolu, naopak je bohaté na plnohodnotné bílkoviny. Při grilování se však doporučuje kůži na mase ponechat a odstranit ji až těsně před konzumací – maso připravované bez kůže se totiž snadněji vysuší.

Z minerálních látek obsahuje drůbeží maso draslík (snižuje krevní tlak), fosfor (ukládání vápníku), zinek (hojení ran). Dále má drůbeží maso v porovnání např. s vepřovým více vitamínů skupiny B (podporují metabolismus), A (povzbuzují růst a kvalitu pokožky) a E (chrání buňky před působením škodlivin).

Při grilování drůbežního masa je nutné zajistit, aby bylo dostatečně propečené a tím se zabránilo případným alimentárním nákazám.

Ryby

Na grilování se hodí maso jak ryb sladkovodních (pstruh, muréna, sumec obecný, cejn, kapr, lín, štika), tak mořských (makrela, treska, losos, žralok a další).

Rybí maso má vyšší biologickou hodnotu než maso jatečných zvířat. Obsahuje cca 16-20 % plnohodnotných bílkovin. V rybím tuku jsou obsaženy vícenenasycené mastné kyseliny, zejména řady omega-3 (EPA a DHA), které mají vliv na rozvoj mozku, podporují růst, činnost nervové soustavy a imunitního systému, snižují hladinu cholesterolu v krvi aj. Z minerálních látek obsažených v rybím mase je nejvýznamnější vápník, fosfor, draslík, ze stopových prvků pak železo, zinek, jód (je součástí hormonů štítné žlázy) a fluór (pro zdravé zuby). Rybí maso obsahuje také vitamíny, zejména skupiny B (podporují metabolismus živin), A (pro dobré vidění) a vitamín D (podporuje ukládání vápníku do kosti).

Při grilování ryb stačí krátká tepelná úprava, navíc je lehce stravitelné a velmi zdravé.

Vepřové maso

Na zdravé grilování se pro děti nejvíce hodí libová vepřová kotleta nebo kýta, které obsahují méně tuku než např. krkovice nebo bůček. Navíc je vhodnější kupovat spíše maso mladých vepřů. Kromě toho, že vepřové maso obsahuje množství plnohodnotných bílkovin, je také bohatým zdrojem vitamínů skupiny B.

Co všechno potřebujeme na grilování v přírodě?

- Gril – existují různé typy, např. na dřevěné uhlí, elektrické a plynových, horké kameny, grily na jedno použití
- Nádobí a náčiní na grilování (alobal, obracečka, kleště, kuchyňský štětec, kovové špízy, speciální nehořlavé rukavice)

Jaké potraviny se na dětské grilování nehodí

- Tučná masa – mají mnoho tuku a cholesterolu, zvyšují energetický příjem a pravděpodobnost cévních a dalších onemocnění
- Uzeniny, jako jsou špekáčky, klobásy, párky, kabanos, měkké salámy – obsahují velké množství cholesterolu, soli a často i konzervačních látek
- Uzená masa, která jsou velmi slaná a mohou obsahovat mnoho konzervačních látek

Pozor!

Maso, které je špatně tepelně zpracované, buď syrové (riziko nákazy) nebo naopak spálené (obsah karcinogenních látek) rozhodně do zdravého jídelníčku dětí ani dospělých lidí nepatří.