

Grilluj z głową



Opis wskazówki

Ciepłe i słoneczne dni służą spotkaniom z rodziną i znajomymi przy grillu, z kolei miła atmosfera sprzyja rozluźnieniu i pozwala zapomnieć o stresach dnia codziennego. Czy wiesz jak przygotować grilla, aby był nie tylko smaczny, ale i zdrowy?

Co można grillować?

Praktycznie wszystko! Od tradycyjnie spotykanych na grillu kiełbasek i mięs przez warzywa, aż po owoce. Te ostatnie coraz częściej pojawiają się na rusztach w postaci m.in. pieczonego jabłka i gruszki oraz banana na ciepło z kostkami czekolady przyjemnie rozpułwiającej się pod wpływem ciepła. Z warzyw doskonale na grillu sprawdzą się: kukurydza, bakłażan, cukinia, pieczarki, cebula czy pomidorki koktajlowe, z których można przygotować przepyszne szaszłyki. Oczywiście na grillu nie może zabraknąć filetów z piersi z kurczaka i karkówki. Aby mięso było smaczne i soczyste, należy je wcześniej zamarynować. Najlepiej, aby mięso spędziło całą noc w marynacie. Przygotowując marynatę pamiętaj, żeby dodać więcej przypraw niż dajesz podczas codziennego przygotowywania obiadu, dzięki czemu wybrany kawałek mięsa będzie niezwykle aromatyczny. Co dodać do marynaty? Sos sojowy, oliwę, sos teriyaki, musztardę, miód, ocet balsamiczny, sok z cytryny lub limonki, zioła prowansalskie, oregano, majeranek, czarnuszkę, chilli, curry, kumin. Wszystko zależy od Twoich preferencji smakowych.

Tacki na grillu - konieczność czy bezsensowny dodatek?

W sklepach wśród wielu akcesoriów grillowych można znaleźć również tacki na grilla. Dla niektórych są one niepotrzebnym i dziwnym wynalazkiem, który tylko wydłuża czas pieczenia. Tacki zbierają tłuszcz wytapiający się z mięs i kiełbas, a także uniemożliwiają mu skapywanie na rozżarzone węgle. Dlaczego to takie ważne? Podczas spalania węgla wydzielają się substancje o działaniu toksycznym i rakotwórczym, silnie oddziałujące na organizm. Są to węglowodory aromatyczne (WWA). Tłuszcz kapiący z przyrządzanych produktów mięsnych dodatkowo zwiększa ich powstawanie. Jesteś amatorem bardzo dobrze wysmażonego karczku lub kiełbaski, które są wręcz czarne po ściągnięciu z rusztu? Takie mięso nie tylko jest ciężkostrawne - zwęglona skórka dodatkowo kumuluje w sobie znaczną ilość WWA, co w końcu odbije się na Twoim zdrowiu. Co bardzo istotne, działanie WWA jest długofalowe, a efekty pałaszowania spalonych produktów nie będą widoczne od razu, tylko po latach. Dodatkowo, tacka umożliwia równomierne rozłożenie ciepła i lepsze upieczenie warzyw i mięs.

Szybko nie znaczy lepiej

Grill czy ognisko to nie wyścigi i zawody kto pierwszy upiecze kiełbaskę czy kurczaka. Szybko przygotowywane produkty spieką się na zewnątrz, ale w środku pozostaną surowe. Jest to szczególnie niebezpieczne podczas przygotowywania drobiu, ponieważ spożycie surowego mięsa drobiowego wiąże się z wieloma nieprzyjemnościami ze strony układu pokarmowego. Szczególnie wrażliwe są dzieci, którym nie należy podawać żadnego niedopieczzonego produktu. Równocześnie, nie służą im mocno wysmażone produkty. Układ pokarmowy dzieci jest znacznie bardziej wrażliwy niż osób dorosłych, dlatego spożywanie na wpół surowych lub zwęglonych specjałów może skończyć się bólem brzucha lub biegunką.

Jaką podpałkę wybrać?

Rozpalanie grilla może być nie lada wyzwaniem. Zdarza się, że zanim zapłonie ogień i węgle się rozpalą, mija sporo czasu. Wtedy dla ułatwienia wiele osób sięga po podpałki. Jaką wybrać, aby była bezpieczna? W sklepach dostępne są podpałki chemiczne, na bazie benzyny oraz ekologiczne. Najbezpieczniej wybierać te ostatnie. Występują one w postaci wiórow lub stosików, które wystarczy obłożyć bryłami węgla. Podpałki ekologiczne nie wpłyną na smak i zapach grillowanej żywności. Podczas spalania podpałek chemicznych wydzielają się szkodliwe substancje, które przejdą do żywności i zmieniają smak oraz zapach jeśli zbyt wcześnie ułożysz je na ruszcie. Ekologiczną podpałkę można wykonać samodzielnie w domu rozpuszczając bezzapachową świeczkę i mocząc w wosku papier lub drewnianka.

Bądź ostrożny!

Do szpitali często zgłaszają się osoby z poparzeniami powstałymi na skutek niewłaściwego postępowania z podpałkami, szczególnie z tymi benzynowymi. Podczas rozpalania grilla zwróć uwagę na kierunek wiatru. Nagły podmuch może spowodować