



Czy grillowana żywność jest bezpieczna?

Na pewno jest bardzo smaczna. A ciepłe dni szczególnie zachęcają do wspólnego przygotowania posiłku, spędzenia czasu na pikniku i towarzyskiej imprezy, jaką staje się grillowanie. Coraz częściej podczas takiego miłego spotkania podejmujemy temat bezpiecznej żywności. Niestety grillowanie nie jest najzdrowszym dla nas sposobem przygotowania żywności. Znacznie lepsze byłoby na przykład gotowanie na parze... Ale czy ktoś słyszał o letniej plenerowej imprezie ze wspólnym gotowaniem na parze? Zatem warto zadbać o kilka szczegółów, które mogą uczynić nasze potrawy z grilla bezpieczniejszymi, nie pozbawiając nas radości ze wspólnie spędzonego czasu i wyjątkowego smaku grillowanych potraw. Przede wszystkim warto zadać sobie pytanie: dlaczego grillowana żywność może być szkodliwa dla zdrowia? Podczas wszelkich procesów spalania powstają różne związki chemiczne, przede wszystkim dwutlenek węgla. Jeżeli jednak dostęp powietrza jest ograniczony (z reguły w pewnym stopniu jest) lub jeżeli spalaniu ulega materia organiczna to powstają również substancje szkodliwe dla zdrowia. Ich działanie nie prowadzi z reguły do zatrucia, jednak po latach może mieć niekorzystny wpływ na nasze zdrowie. Nie możemy również zapomnieć o podstawowych zasadach higieny, których powinniśmy przestrzegać podczas każdego przygotowania posiłku.



Poniżej prezentujemy **10** zasad bezpiecznego grillowania:

1. Grillowanie jest przyjemnym sposobem przyrządzania posiłków, nie należy jednak czynić z niego codziennego sposobu przygotowania żywności. Niech będzie to okazjonalny sposób spędzania czasu.
2. Obok potraw grillowanych warto zadbać też o owoce i warzywa oraz lekkostrawne potrawy (niegrillowane) przeznaczone np. dla dzieci.
3. Produkty przeznaczone do grillowania takie jak mięso, ryby i drób powinny być zawsze przechowywane w niskiej temperaturze, należy stosować np. lodówki samochodowe lub termotorby; czas w którym produkt jest poza lodówką powinien być jak najkrótszy.
4. Surowe produkty (mięso, ryby, drób itp.) nie powinny mieć kontaktu z daniami po grillowaniu, należy zawsze używać osobnych przyborów kuchennych (np. desek) do krojenia surowego i grillowanego mięsa.
5. Żeby dobrze przygotować potrawę trzeba zadbać o jej równomierne (w całej masie) ogrzewanie. Żywność musi być upieczona, a nie wyłącznie spieczona z wierzchu (zresztą mistrzowie grillowania doskonale o tym wiedzą). Po naciśnięciu mięsa wyciek soku powinien być białawy, a nie czerwony. Nie należy nadmiernie spiekać powierzchni potraw, gdyż te zwęglone czasem fragmenty nie są ani smaczne ani zdrowe.
6. Do grillowania należy używać chudego mięsa. Nie należy dodawać tłuszczu podczas grillowania. Należy zadbać, aby tłuszcz z grillowanych potraw nie ściekał do paleniska. Ulega on bowiem rozkładowi termicznemu, dając sporo szkodliwych substancji, które wraz z dymem „wracają” do naszej żywności. Do pieczenia warto wykorzystać specjalne metalowe tacki.
7. Grillujemy nad żarzącymi się węglami. Należy unikać kontaktu żywności bezpośrednio z płomieniem.
8. Warto poświęcić trochę więcej czasu na rozpalenie grilla, rezygnując z podpałki (produktu naftowego, którego spalanie powoduje powstawanie dużej ilości sadzy i szkodliwych substancji). W żadnym wypadku nie dolewać podpałki podczas grillowania potraw. A jeśli już koniecznie musieliśmy jej użyć podczas rozpalania, to należy odczekać dłuższą chwilę przed umieszczeniem żywności nad paleniskiem.
9. Do grillowania należy używać węgla drzewnego. Powinno się unikać drewna, gałęzi i szyszek. Raczej nie poprawiają walorów smakowych, a są źródłem dymu zawierającego wiele substancji toksycznych.
10. Należy myć ręce przed kontaktem z żywnością i po jej przygotowaniu.