

Grillowanie czas zacząć!

mgr inż. Hanna Wilska z Zakładu Dietetyki Klinicznej

Na WUM zaczęła się moda na zdrowie. Tymczasem wraz z majówką rusza sezon na grillowanie. Czy te akcje wykluczają się? Niekoniecznie. Warto jednak wiedzieć jak grillować, aby oprócz przyjemności biesiadowania nie ucierpiało na tym nasze zdrowie.

Co na grilla? Otóż, ku zaskoczeniu wielu, nie kielbasa. Do grillowania wspaniale nadają się warzywa: papryka, cukinia, bakłażan, batat, a nawet marchewka. I obowiązkowo – burak. Przygotowanie warzyw nie jest trudne, wystarczy je umyć, obrać i pokroić w grube plastry lub duże słupki. Następnie wrzucić do miski i dokładnie wymieszać z niewielką ilością oleju rzepakowego. Można doprawić czosnkiem i ulubionymi ziołami. Wspaniale spisuje się w tej roli rozmaryn i pikantna papryka. Warto jednak pamiętać, że im większe kawałki warzyw (zwłaszcza korzeniowych, takich jak burak, marchewka czy batat) tym więcej czasu będą potrzebowały, aby się upiekły. Ale zaznaczam – powinny być upieczone, a nie przypalone.

Grill może być też doskonałą okazją do spożycia ryb, które na polskich stołach wciąż goszczą zbyt rzadko. A szkoda, bo zawierają nie tylko cenne kwasy omega-3, ale także pełnowartościowe białko, witaminę D, jod, selen, magnez oraz w przypadku ryb spożywanych z ośćmi – również wapń. Najlepiej wybierać tłuste ryby morskie, takie jak łosoś, makrela, śledź, sardynki czy tuńczyk – zawierają najwięcej pożądanых kwasów tłuszczowych. Wspaniale się komponują z sokiem z cytryny i koperkiem. Ale przede wszystkim – z folią aluminiową. Owinięcie ryb (lub mięsa) sreberkiem znacząco redukuje zawartość benzopirenu i nitrozoamin - rakotwórczych związków, które powstają podczas grillowania.

Jeżeli na grillu musi znaleźć się mięso, trzeba dobrze zastanowić się nad wyborem. Karkówka czy kielbaski śląskie, czy białe odpadają, ponieważ zawierają bardzo duże ilości tłuszczu. I niestety nie jest to korzystny rodzaj tłuszczu, tak jak w przypadku ryb. Można wybrać kurczaka, indyka, chude kawałki wieprzowiny czy wołowiny. Niezależnie od rodzaju mięsa dobrze jest je wcześniej zamarynować. Natomiast podczas samego grillowania proszę nie zapomnieć o specjalnej tacy, która zapobiega skapywaniu tłuszczu, a także ochroni naszą potrawę przed osadzaniem się produktów kancerogennych. I tutaj również należy pamiętać, aby nie przypalić mięsa.

W czasie kiedy na grillu szykują się warzywa nadchodzi czas na przygotowanie ulubionej sałatki. Ważne, aby składała się ze świeżych, surowych warzyw. Aby wykorzystać witaminy rozpuszczalne w tłuszczach sałatka musi być podana z odrobiną oliwy lub oleju wysokiej jakości. Ważne, aby nie korzystać z gotowych sosów – ich skład pozostawia wiele do życzenia.

Gdy grillowane warzywa, ryba, mięso i sałatka są już gotowe może okazać się, że na pieczywo lub ziemniaki nie ma już miejsca. Grill śmiało może obyć się bez nich. Jeżeli zaś chleb musi się znaleźć na stole, dobrze jest wybrać razowy lub typu graham, który – dzięki wysokiej zawartości błonnika – wesprze nasz przewód pokarmowy w trawieniu spożytych pyszności.

Nieodłącznym elementem grillowania jest oczekiwanie na potrawy będące na ruszcie. Oczekiwaniu temu towarzyszą obłędne zapachy, odczuwane tym mocniej, im większe ma się poczucie głodu. Ale nawet wtedy, siadając do posiłku, należy pamiętać o dokładnym

i niespiesznym żuciu każdego kęsa. Warto też zaprzestać jedzenia, po odczuciu pierwszych oznak sytości. Jedzenie „do pełna”, zwłaszcza szybkie może skutkować licznymi niedogodnościami ze strony przewodu pokarmowego oraz przywiezieniem z majówki kilku nadmiarowych kilogramów.