Grilování bez chybiček

Chyba č. 1: Zabraňte připalování tuku

Aby byl grilovaný pokrm skutečně zdravý, je třeba vybrat správný typ grilu nebo grilovací nádoby. **Důležité totiž je, aby při grilování nedocházelo k odkapávání tuku na rozžhavené uhlíky ani ke styku masa s ohněm.** Někdy je to hra nervů – připravit dobře rozpálené dřevěné uhlí a vydržet, až přestanou hořet, když nám už kručí v břiše. Proto si na grilování vyčleňte dostatek času, nespěchejte, a než se gril řádně rozpálí, připravte v kuchyni vše potřebné.

Říkáte si, že investice do nového elektrického nebo plynového grilu nepřichází v úvahu nebo se zkrátka nechcete vzdávat vůně dřevěného uhlí? Ačkoliv je to investice především do vašeho zdraví, máte ještě jinou možnost – a to **použití grilovacích misek**. **Díky nim nebude docházet k odkapávání tuku a šťávy a vzniku karcinogenních látek**, které se teplým vzduchem dostávají zpět na grilovanou potravinu. Pokud používáte **dřevěné uhlí nebo brikety**, neváhejte si připlatit za ty **skutečně kvalitní**. **Vyhněte se podpalovačům** – mnohé z nich jsou vyrobené na bázi ropy, mohou tedy ovlivnit chuť pokrmu a o jejich zdravotním přínosu pro tělo lze jen pochybovat.

Chyba č. 2: Nekvalitní suroviny

Oblíbenou pochoutkou jsou nejrůznější uzeniny. I když by neměly být hlavní součástí jídelníčku, každý si na nich čas od času pochutná. Pokud už se chystáte hřešit **špekáčkem nebo klobásou**, dopřejte si **ty s vysokým obsahem masa a nízkým podílem přidaných látek, především dusitanů**. Z masa vybírejte

především **méně tučné kusy a maso s rovnoměrným tukovým mramorováním**. Pravda je, že úplně libové druhy masa nejsou při grilování oblíbené kvůli tomu, že při špatné přípravě zůstanou tuhé a suché. Případný viditelný tuk z masa seřízněte – zbavíte se kalorické zátěže a rizika odkapávání tuku do ohně. Pokud hlídáte kalorie, připravte maso bez kůže.

Rozhodně se nevyhýbejte rybám nebo mořským plodům. Dávejte přednost čerstvým surovinám a kromě masitých dobrot **vyzkoušejte také grilovanou zeleninu a ovoce**. Tužší druhy zeleniny můžete krátce povařit, abyste zkrátili dobu grilování. Připravit můžete i balíčky, ve kterých se chutě jednotlivých surovin krásně propojí.

Stále oblíbenější jsou **grilované sýry**. Ty se nebojte nechat před grilováním uzrát, aby se textura zjemnila a chuť zintenzivněla. Zrající sýry naložte klidně na několik dní do směsi oleje a bylinek. Chuťový rozdíl marinovaného sýra je oproti tomu, který putuje na gril rovnou z obchodu, veliký.

Chyba č. 3: Nevhodná marináda

Správné marinování pomáhá nejenom k lepší chuti a barvě výsledného pokrmu, ale dokonce i k jeho zdravotnímu přínosu! Jak uvádí Státní zdravotní ústav, **marinování snižuje riziko tvorby některých škodlivých látek**. Např. **marináda s jednoduchými cukry a čerstvými bylinkami nebo kořením s vysokým obsahem antioxidantů omezuje při vysoké teplotě vznik heterocyklických aminů v mase**. Na trhu je dnes celá řada grilovacích směsí bez soli, případně můžete připravit marinádu vlastní za pomoci čerstvých bylinek.

Marinovat maso můžete nasucho (bez použití oleje), pokud máte čas, rozhodně ale **maso alespoň na hodinku do olejové marinády naložte**. Při grilování se nebude vysušovat, chuť bude výraznější a uvnitř zůstane šťavnaté. **Kromě oleje a bylinek či koření se nebojte použít také něco štiplavějšího. Může to být citronová šťáva, víno, ocet nebo jogurt.** Všechny tyto ingredience totiž napomáhají ke křehkému masíčku.

Otázkou stále zůstává, zda maso před grilováním solit či nesolit i to, zda sůl přidávat do případné marinády. Kuchaři i široká veřejnost se dělí na dva tábory. Přívrženci soli vyzdvihují její schopnost křehčení, odpůrci upozorňují, že z masa zbytečně vytahuje vodu. Proto **doporučujeme zlatou střední cestu, a totiž solit s rozumem** a lehkou rukou. Pokud do marinády přidáváte pevné suroviny (např. česnek), vyplatí se větší kusy před grilováním vyndat. Zbytečně se připalují a v důsledku kazí chuťový výsledek.

Chyba č. 4: Maso na gril rovnou z lednice

Aby bylo grilované maso rovnoměrně upečené, křehké a plné šťávy, měli byste ho **nechat před grilováním uležet asi půl hodiny v pokojové teplotě**. U tohoto bodu ale **pozor, abyste maso nevystavili příliš vysoké teplotě nebo slunečním paprskům**. Pokud bude maso studené ještě z lednice a zamíříte s ním rovnou ke grilu, dostane teplotní šok. Jakkoliv to zní úsměvně, uzavřete tím póry, které do sebe měly vstřebat chuť koření i grilu, a maso bude navíc tužší.

Chyba č. 5: Vidlička

Při manipulaci s masem si zakažte používání vidličky a ostrých nástrojů. Pokud budete do masa píchat,

zbavíte se drahocenné šťávy. **Při otáčení nebo přendávání z grilu na talíř používejte obracečku nebo kuchyňské kleště.** Na maso také zbytečně netlačte ani ho neotáčejte příliš často.

Chyba č. 6: Příliš nízká nebo vysoká teplota

Stejně jako u ostatních druhů tepelné úpravy musí být syrové maso dobře propečené. Pokud je gril příliš rozpálený, maso se bude na povrchu připalovat a uvnitř zůstane syrové. Vysoká teplota na povrchu zničí mikroorganismy, ale je nutné, aby se maso propeklo rovnoměrně po dobu alespoň 10 minut také uvnitř. Pokud máte rádi krvavý steak, pak dbejte na kvalitu této suroviny a místo uměle křehčeného masa raději vyberte to stařené v suché atmosféře. Začátečníkům, kteří mají problém odhadnout, zda je maso správné propečené, pomůže kuchyňský teploměr.

Chyba č. 7: Nedostatečná hygiena

Známe to všichni – letní kuchyně leccos snese. Bohužel kohoutek s tekoucí (třeba i studenou) vodou je v nedohlednu. **Všechny suroviny by tedy měly být připravené už z kuchyně, dobře omyté a očištěné.** Zabraňte kontaktu mezi syrovým masem či vejci a ostatními potravinami. Totéž platí i při používání nádobí – **po ruce byste měli mít vždy dostatek náčiní pro manipulaci se syrovými ingrediencemi a těmi tepelně upravenými**. Po každém grilování gril dobře očistěte a zbavte případného tuku nebo spálenin. Díky speciálním čističům a drátěným kartáčům bude váš gril během pár minut jako ze škatulky a připravený na další grilovačku.