

# 6 ZASAD ZDROWEGO GRILLOWANIA:

## 1. ROZPAL DOBRZE GRILLA



Rozpocznij grillowanie w chwili, gdy ogień nie będzie już widoczny i pozostanie sam żar. Nie polewaj węgla płynną podpałką w trakcie grillowania, gdyż mogą wówczas wnikać do żywności toksyczne związki unoszące się wraz z dymem.

## 2. UŻYWAJ SPECJALNYCH TACEK



Tacki zapobiegają skapywaniu tłuszczu z grillowanego mięsa do żaru i ograniczą powstawanie dymu zawierającego szkodliwe dla zdrowia związki (m.in. wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne – WWA, uznane za substancje rakotwórcze). Najlepiej, aby były one ze stali szlachetnej lub żeliwne.

## 3. WYBIERAJ CHUDE MIĘSO, RYBY, WARZYWA



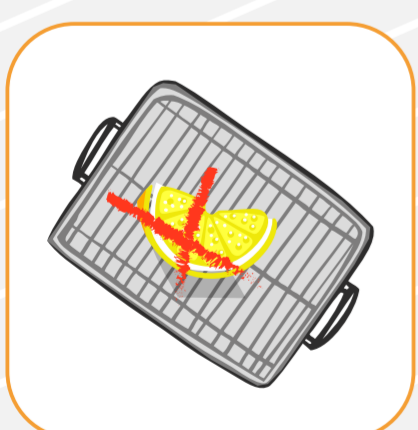
Nie tylko karkówka i kiełbasa to właściwe dania na grilla. Zamiast karkówki wybierz polędwicę, kurczaka czy indyka, dodawaj do tego warzywa (np. cukinię, paprykę, bakłażan, kukurydzę), dobrym wyborem będą również ryby – takie rozwiązanie będzie równie smaczne i dużo zdrowsze.

## 4. STOSUJ ZIOŁOWE MARYNATY



Mięso czy warzywa marynuj wcześniej w oleju czy jogurcie z dodatkiem wielu różnych ziół (np. oregano, rozmaryn, majeranek, papryka, kurkuma), ogranicz dodatek soli – uzyskasz wspaniały aromat i soczystą potrawę. Poza tym przyprawy zawierają antyoksydanty ograniczające powstawanie szkodliwych substancji.

## 5. NIE ŁĄCZ KWAŚNYCH MARYNAT Z ALUMINIUM



Kwasy z marynat zawierających sok z cytryny, sok pomidorowy, ocet czy serwatkę mogą zwiększyć przenikanie związków glinu (aluminium) do jedzenia, co nie jest korzystne dla zdrowia. Tak samo działają marynaty z dużą ilością soli. Potrawy w kwaśnych zalewach przygotuj w piekarniku lub na tackach stalowych, ogranicz sól - dodawaj zioła.

## 6. CZYŚĆ GRILL REGULARNIE



Przed każdym użyciem, usuń spalony tłuszcz, który osadza się podczas grillowania. Są to polimery kwasów tłuszczowych, które są bardzo szkodliwe dla zdrowia.