

## Grilování

S teplým obdobím roku přichází na řadu oblíbené venkovní aktivity a mezi ně patří i grilování. Grilování je rychlý způsob přípravy pokrmu (do 30 minut) při vyšší teplotě. Většina osob se s grilováním někdy setkala. Grilování má však svá pozitiva i negativa.

Mezi pozitiva určitě patří sociálně společenský rozměr, kdy při dobré náladě a na čerstvém vzduchu s rodinou či přáteli strávíme při grilování příjemný čas.

Dalším nesporným pozitivem je kombinace grilovaného masa, ryb případně uzenin, sýrů, zeleniny a ovoce. Maso by mělo být spíše libovější, netučné, mezi oblíbenou zeleninu patří papriky, rajčata, cuketa, lilek apod., z ovoce pak ananas, či banány. Kombinace masa a zeleniny je chutná, zároveň nutričně vyváženější, a tím zdravější. Při takto rychlé přípravě se v pokrmu zachová více vitamínů a antioxidantů. Současně se při grilování obecně používá méně přidaného tuku než například při smažení.

Ke grilování se však vážou i negativa jako tvorba nežádoucích chemických látek a případné onemocnění způsobené mikrobiální nákazou.

Ke grilování je vhodné využívat kvalitní dřevěné uhlí či dřevo bez vysokého obsahu mýzy a také dbát, aby tuk neodkapával na rozžhavené uhlí a aby grilovaná potravina nepřicházela do přímého styku s plameny. Jinak může docházet k tvorbě nežádoucích především karcinogenních látek (heterocyklické aminy, polycyklické aromatické uhlovodíky a nitrosaminy).

Nejčastějším a nejrychlejším následkem nedostatečného tepelného zpracování při grilování mohou být zažívací potíže, způsobené patogenními mikroorganismy, např. bakterií *Campylobacter* (nejčastěji z kuřecího masa), dále bakterií *Salmonella*, *Listeria* a *Escherichia coli*. Důležité je dbát na dostatečnou hygienu, čistotu rukou, surovin (omytí ovoce a zeleniny) i nádobí, aby byla rizika snížena na minimum.

Upozornění na možná rizika, užitečné informace a rady ke grilování zveřejnil SZÚ na svých stránkách <http://czvp.szu.cz/aktuality/rady/Grilovani.pdf>.

