

## I GRILOVÁNÍ MŮŽE BÝT ZDRAVÉ

*Praha, 27. červenec 2021 – Letošní léto s sebou přináší nevyzpytatelné, a poněkud bouřlivé počasí. Přesto si málokdo z nás nechá ujít typické letní grilování s přáteli. Ano, léto je časem dovolených, setkávání se, a s tím spojeným, i u nás velmi oblíbeným, grilováním. I tady ovšem můžeme udělat velké dietní chyby. Ty se pak mohou projevit i na našem zdraví. Na co si tedy dát pozor?*

Panují-li v létě vysoké teploty, často se nám nechce ani příliš jíst. Je to zcela normální a přirozené. Přesto bychom neměli být živi jen lehkých salátů a jen tekutin. Ani v takových dnech nesmíme zapomínat na velmi důležité bílkoviny, bez nichž naše tělo nevydrží dlouho správně fungovat. Saláty je tedy v průběhu dne vhodné doplnit rybou, vajíčkem nebo alespoň sýrem. Ti, co vyznávají veganskou stravu, mohou místo klasického sýru použít alespoň tofu. V létě je čas sklizně české zeleniny a ovoce. Není tedy zapotřebí vyhledávat cizokrajné plody, ale s chutí se můžeme pustit do těch domácích. Vždyť právě pro horké letní dny máme spoustu lehkých letních receptů, ať už je to lečo, zeleninové karbanátky nebo květákový mozeček, a řadu dalších.

Hlad pak dostáváme povětšinou večer, kdy teploty trochu poklesnou. Máme-li volný večer nebo jsme na dovolené, pak řada z nás neodolá kouzlu grilování. Grilovat můžeme prakticky cokoli a inspiraci můžete nalézt ve [výrobcih privátní řady Na Gril!](#) Mohou to být stále oblíbenější Bavorské klobásky, nebo Marinovaná krkovic, Rib Eye steak, Grilovací tyčinky, Hamburger, Jánošíkův oštěpek či Kuřecí stehenní řízek. Jen je potřeba dodržet určitá pravidla, aby pokrm byl nejen dobrý, ale i zdravý. „Z hygienického hlediska je grilování nejméně bezpečnou přípravou pokrmů. Může zde docházet ke kontaminaci již tepelně upravených surovin syrovým masem nebo není vlastní tepelná úprava dostatečná. Pokud se na grilování ovšem podíváme z kulinářského hlediska, je to jedna z těch zdravějších úprav. Dochází totiž k vypečení tuku, který nezůstává v pokrmu. A právě tohle může být dalším zdravotním problémem. Pokud tuk odkapává do sběrné nádoby s vodou, které jsou vybaveny zpravidla plynové a elektrické grily, nedochází k vytváření polycyklických aromatických uhlovodíků (PAH) přímým kontaktem tuku s dřevěným uhlím. Pokud ovšem používáte klasický gril na dřevěné uhlí měli bychom si pomoci miskou na spodní rošt, která bude odkapávající tuk zadržovat,“ varuje nutriční specialista PENNY Hana Střítecká.

V současné době grilujeme prakticky cokoli, oblíbená je zelenina, sýry, uzeniny, pro většinu z nás ovšem základem zůstává stále maso, ať už vepřové nebo hovězí. „Obecně doporučuji vybírat hlavně takové části vepřového, které jsou tučnější, protože právě tuk je nositelem chuti a masu dodává šťavnatost. Stejně tak je dobré zvolit vždycky spíše maso, které je na kosti – i díky tomu bude křehčí a plné chuti. Stejně jako u vepřového, i u hovězího masa se snažím jít hlavně po řezech, které mají tuk. U hovězího je navíc velmi důležité, aby maso bylo stažené, hezky vyztáhlé. Je o něco dražší než maso, které koupíte klasicky u řezníka, ale vyplatí se! Protože vyztáhlé maso je pak daleko křehčí a má více extraktivní chuť,“ radí kuchař Martin Škoda.

## PRAVIDLA PRO ZDRAVĚJŠÍ GRILOVÁNÍ PODLE HANY STRÍTECKÉ

- ✓ Kupujeme kvalitní suroviny – s vysokým podílem masa a nízkým obsahem tuku.
- ✓ Maso marinujeme – je křehčí, stačí kratší doba přípravy a bylinky v marinádách obsažené mohou snižovat množství vytvářených nežádoucích látek.
- ✓ Maso ([Dobré maso](#)) a uzeniny nedáváme na gril zmrzlé. Zchlazené lze dávat na gril pouze maso mleté nebo ryby.
- ✓ Před pečením odstraňujeme přebytečný tuk, po grilování pak zuhelnatělé části.
- ✓ Maso pravidelně otáčíme.
- ✓ Chceme-li mít jistotu pořádného propečení, můžeme si potravinu předpřipravit v troubě a na grilu už jen dotvoříme kůrku.
- ✓ Ruce i grilovací náčiní pořádně omýváme a dbáme na to, aby nám syrové maso nebo odkapávající krev nekontaminovala už hotové pokrmy, přílohy nebo například zeleninu.
- ✓ Používáme kvalitní oleje vhodné pro vysoké teploty

## RADY A TIPY NA SPRÁVNOU GRILOVAČKU MARTINA ŠKODY NAJDETE ZDE:

<https://www.penny.cz/PENNY-koutek/Konecplytvani/zpracujte-maximum/jak-na-gril>

## RECEPTY MARTINA ŠKODY NA GRIL

[Grilovaná kořenová zelenina s domácím dresinkem z bylinek](#)

[Mix gril se salátem z grilované zeleniny a starého pečiva](#)

### O společnosti PENNY MARKET Česká republika

Společnost Penny Market s.r.o. je dceřinou společností mezinárodního obchodního řetězce REWE, který je jednou z největších světových obchodních společností. Na český trh vstoupil Penny Market před 24 lety v roce 1997, a zaměřil se na rozvoj nových prodejen v regionech. Díky tomu dnes provozuje více než 390 prodejen, což je nejširší síť v ČR, a poskytuje práci více než 5 600 zaměstnancům. Pravidelně slaví úspěchy v programu Volba spotřebitelů a svým zákazníkům nabízí věrnostní program PENNY karta.

### Ing. Tomáš Kubík

*Manažer komunikace / Tiskový mluvčí*

**Penny Market s.r.o.**, Počernická 257 · 250 73 Radonice

Tel.: +420 284 096 183

E-mail: [tomas.kubik@penny.cz](mailto:tomas.kubik@penny.cz) Internet: [www.penny.cz](http://www.penny.cz)

