

# Zasady bezpiecznego grillowania żywności



- 1. Przed kontaktem z żywnością i po jej przygotowaniu (szczególnie surowego mięsa) myjemy ręce, a gdy nie mamy takich możliwości stosujemy przynajmniej chusteczki lub żele o właściwościach antybakteryjnych.**
- 2. Produkty takie jak mięso, szczególnie drób, czy ryby przed grillowaniem nie powinny być myte, namnażamy tylko niepotrzebnie bakterie chorobotwórcze w miejscu ich mycia.**
- 3. Prócz mięsa i jego przetworów nie wolno nam zapomnieć o warzywach i owocach (sałatki, surówki), które należy uprzednio dokładnie umyć.**
- 4. Surowe mięso (najlepiej chude – indyk, kurczak, wołowina) i jego przetwory tuż przed smażeniem powinny być przechowywane w niskiej temperaturze (lodówki samochodowe, czy termotorby) i trzymane z daleka od wyrobów gotowych do spożycia (mięś już usmażonych, sałatek, warzyw, owoców).**
- 5. Nie dotykamy rękami surowego mięsa. Nie używamy tych samych sztućców (szczypiec) do surowego mięsa i do pozostałych produktów (sałatek, warzyw, owoców). Sztućce, których użyliśmy do ułożenia do smażenia surowego mięsa, nie nadają się już potem do jego odwracania, czy surówek.**
- 6. Do grillowania używamy brykietów lub węgla drzewnego, wytwarzanych z drzew liściastych, nie zawierających żywicy (żywica spalając się wydziela rakotwórcze związki). Unikamy drewna (m. in. gałęzi, desek), kartonów, gazet, paliwa, nafty, czy też podkładania w trakcie smażenia podpałki (przed smażeniem zawsze musimy poczekać, aż podpałka się wypali).**
- 7. Grillujemy nad żarzącym się węglem, unikając bezpośredniego kontaktu żywności z ogniem.**
- 8. Żywności, szczególnie mięsa nie kładziemy bezpośrednio na ruszcie. Do pieczenia, smażenia używamy tacek aluminiowych (folii aluminiowej) przeznaczonych do kontaktu z żywnością, które zapobiegają kapaniu roztopionego tłuszczu bezpośrednio na węgiel (który spalając się wydziela kancerogeny dym). Nachylanie się bezpośrednio nad grillem podczas smażenia także nie należy do rozsądnych zachowań (wdychanie rakotwórczych związków – wielopierścieniowych węglowodorów aromatycznych).**
- 9. Pieczona żywność, przede wszystkim surowe mięso powinno być dokładnie dopieczone. Temperatura dostaje się do wnętrza mięsa wolniej (bezpiecznie, aby kawałki nie były duże), dlatego musimy być cierpliwi, aby uniknąć zatrucia pokarmowego (szczególnie dotyczy to mięsa drobiowego – E. Coli i Salmonella). Mięso powinno się podgrzać do temp. ponad 70°C.**

- 10. Pieczenie, smażenie, grillowanie ziemniaków lub tostów (pieczywa) niestety nie jest dobre dla naszego zdrowia. Poddana wysokiej temperaturze (już w temp. 120°C) zawarta w nich skrobia zmienia się w akryloamid, który jest związkami rakotwórczym i może uszkadzać układ nerwowy.**
- 11. Nigdy nie spożywamy żywności przypalanej! Nadaje się już tylko do wyrzucenia!**
- 12. Jeśli podczas grilla dodatkowo spożywamy alkohol, to o wiele lepszym wyborem (dla naszego układu pokarmowego, wątroby) od piwa będzie czerwone wino, które prócz tego, iż będzie pomocne w trawieniu to ma korzystny wpływ na nasze serce.**