# Grillowanie - co wolno, a co nie? Przewodnik z przepisami

Amatorów grillowania w naszym kraju nie brakuje. Z ankiety przeprowadzonej wśród Polaków wynika, że zaledwie 6,7% rodaków wcale nie grilluje. Około 10% uważa, że grillowanie jest zdrowe, niemniej zdaniem 43% należy odpowiednio przygotować jedzenie, by uzyskać zdrowe potrawy.[[1]](#footnote-1) Co ma wpływ na ich prozdrowotne wartości? Przede wszystkim jakość samych użytych produktów, ale także to, na jakim grillu posiłek zostanie przygotowany.

## Który grill wybrać i o czym pamiętać?

Bardzo wysoka temperatura, konieczna do grillowania jedzenia, sprzyja powstawaniu związków rakotwórczych, bardzo niebezpiecznych dla ludzkiego organizmu. Tradycyjne i najbardziej popularne g**rillowanie na węglu drzewnym jest najmniej bezpieczne dla naszego organizmu.**Powodem tego stanu rzeczy jest brak stałej kontroli nad rozpalonym ogniem, który w kontakcie z jedzeniem tworzy doskonałe warunki do powstawania szkodliwych związków — w szczególności toksycznego benzopirenu.

Jak wynika z wielu badań, pod względem bezpieczeństwa, zdrowia i jakości jedzenia**, najbezpieczniejsze jest przygotowywanie potraw na grillu elektrycznym, który posiada regulację temperatury i często specjalny pojemnik, do którego ścieka tłuszcz, co zapobiega powstawaniu toksycznych związków. W porównaniu z potrawami przygotowanymi na grillu gazowym czy węglowym, te z grilla elektrycznego zawierają nawet 40 razy mniej szkodliwych substancji**[[2]](#footnote-2)**.** Ponadto w świetle prawa z grilla elektrycznego można korzystać praktycznie wszędzie, ponieważ nie stanowi on zagrożenia pożarowego.

## Jak zorganizować grillowanie w plenerze?

Jeśli chce się urządzić grill poza własnym podwórkiem czy działką, należy pamiętać, że zgodnie z prawem, nie wszędzie można rozpalić grill węglowy czy gazowy. Często poza wytycznymi natury prawnej, ograniczenia nakłada także zarządca terenu. Ustalenie czy w danym miejscu można, czy nie można rozpalić grilla, może być kłopotliwe. Niemniej mając do dyspozycji odpowiednie urządzenie elektryczne i przenośną stację zasilania, grillowanie można urządzić praktycznie wszędzie, nie martwiąc się o źródło prądu. *–* Stacja o pojemności 1260Wh jest w stanie zasilić grill elektryczny o mocy 1150W przez godzinę, ale już stacja o pojemności 3600Wh zapewni zasilanie grilla o tej samej mocy niemal trzy razy dłużej.– wyjaśnia Paweł Tomiczek z EcoFlow. Grillowanie w plenerze ciężko jednak ograniczyć do godziny czy trzech. Co w przypadku, gdy planujemy całodzienny wyjazd i dłuższe grillowanie? – Czas zasilania można swobodnie wydłużyć poprzez podłączenie stacji do paneli fotowoltaicznych. Panele będą zasilać stację, a jednocześnie stacja posłuży za źródło zasilania grilla*.* – dodaje przedstawiciel marki EcoFlow.

## Co najczęściej ląduje na ruszcie?

Grillowanie na przestrzeni ostatnich lat zmieniło swój charakter. Podstawą nie jest już tylko to, by zjeść smacznie, ale przede wszystkim – zdrowo. Na ruszcie zagościły ryby, chude mięso, owoce morza, warzywa, a nawet owoce, którym ustąpiły miejsca tradycyjna kiełbasa, karkówka czy kaszanka. Często jednak brakuje nam pomysłów na to, co mogłoby się znaleźć na ruszcie, poza tym, co do tej pory znamy. Warto zainspirować się sprawdzonymi przepisami, rekomendowanymi przez najlepszych speców w dziedzinie kulinariów. Przepisy na rozpływające się w ustach pieczarki z rusztu rekomendują szefowie kuchni Dwór Korona Karkonoszy.

**Grillowane pieczarki z kozim serem**

**Składniki:**

* 5 dużych pieczarek
* 70g sera koziego twarogowego
* starty ząbek czosnku
* bazylia
* pieprz

**Wykonanie:**

Pieczarki umyć, trzon odkroić i posiekać. Ser kozi skroić w drobne kostki, wymieszać z pokrojonymi trzonkami i czosnkiem, przyprawić bazylią i pieprzem. Kapelusze pieczarek wypełnić masą serową. Grilować ok 10 minut.

**Pieczarki nadziewane serem mozzarella i suszonymi pomidorami**

**Składniki:**

* ½ kg dużych pieczarek
* kilka łyżek oliwy z oliwek
* 2 starte ząbki czosnku
* 100g suszonych pomidorów
* 100g pesto bazyliowego
* sól,
* pieprz
* 3 kulki sera mozarella

**Sposób wykonania:**

Pieczarki umyć, odciąć trzonki, zostawić tylko kapelusze. Oliwę wymieszać z czosnkiem i posmarować nią pieczarki. Mozzarellę zetrzeć na tarce i odrobinę włożyć do kapelusza.

Do kapelusza włożyć także suszonego pomidora, nałożyć pół łyżeczki pesto, przykryć mozarellą, znowu pesto i „zamknąć” pomidorem suszonym. Grillować 10-15 minut do momentu rozpuszczenia się sera.

\*autor przepisów: Dwór Korona Karkonoszy

1. https://kobieta.dziennik.pl/kuchnia-i-przepisy/artykuly/8411206,grillowanie-w-polsce-badania.html [↑](#footnote-ref-1)
2. https://dietetycy.org.pl/czy-grillowanie-moze-byc-bezpieczniejsze/ [↑](#footnote-ref-2)