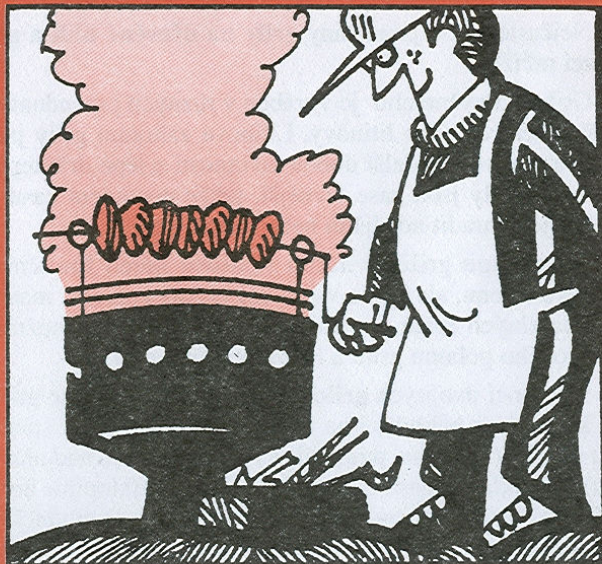


Co můžete udělat, aby grilování bylo bezpečnější? Můžete pomocí vhodných opatření tento problém minimalizovat?

- Používejte ke grilování vhodný gril.
- Používejte ke grilování kvalitní dřevěné uhlí.
- Používejte libové maso, odstraňte kůži z drůbeže a odstraňte tučné okraje masa.
- Grilujte tak, aby nedocházelo ke styku plamenu s masem!!!
- Grilujte tak, aby nedocházelo k odkapávání tuku na rozžhavené uhlí.
- Zabraňte odkapávání tuku na rozžhavené uhlí (např. i vhodnou konstrukcí grilu):

- příprava pochoutek na lávových grilech s rozpálenými kameny je skutečně mnohem zdravější, protože tuk neodkapává do ohně. Pokrm ale nemá onu charakteristickou "vyuzenou" chuť, která je konzumentem upřednostňovaná,
- na zahradním grilu lze nad dřevěným uhlím upravovat pokrm v alobalu, který položíme na kovovou mřížku (rošt),
- na zahradním grilu lze nad dřevěným uhlím upravovat pokrm v gril nádobách (speciálních alobalových miskách na jedno použití s profilem, který brání odkapávání tuku a šťávy do ohně, a otvory, které umožňují lepší přístup tepla ke grilovanému pokrmu). Gril nádoby se prodávají v obchodní síti spolu s ostatními pomůckami ke grilování,
- maso tepelně opracujeme nejdříve v mikrovlnné troubě a následně provedeme konečnou úpravu na grilu k získání specifické chuti grilovaného masa. Pozor na dostatečné tepelné ošetření masa - na řezu nesmí být růžové!!!
- Gril a grilovací pomůcky po každém použití důkladně očistěte a umyjte saponátem.
- Než začnete grilovat maso, marinujte je.

Některé studie z USA doporučují marinování masa proto, že při grilování údajně dochází k několikanásobnému snížení tvorby heterocyklických aminů. Marinované maso má dále prodlouženou údržnost, je křehčí a marinování mu dodává lepší chuť a vůni.



Z hlediska prevence alimentárních onemocnění (tj. onemocnění z potravin) bakteriálního původu je nutno zabránit kontaminaci potravin následujícími opatřeními:

- než začnete grilovat, myjte si důkladně po manipulaci se syrovým masem ruce,
- zabraňte křížové kontaminaci tak, že na syrové maso použijete jiné talíře, prkénko a příbory než na grilované maso a zeleninovou přílohu,
- používejte vždy čerstvou marinádu, snížíte tak riziko bakteriální kontaminace,
- připravené marinované polotovary ke grilování uchovávejte v chladničce při teplotě nejvýše 4 °C,
- buďte opatrní při grilování mletého hovězího masa (nebezpečí kontaminace a výskytu *Escherichia coli* O 157),
- grilované maso musí být dostatečně tepelně ošetřeno, musí mít v jádře teplotu alespoň 72 °C po dobu 10 minut, aby chom byli chráněni před bakteriálními patogeny a parazity a následně před případným onemocněním z potravin,
- použijte při grilování, pro kontrolu dostatečného tepelného ošetření masa, vpichovací teploměr.