

# 9 leggyakoribb grillezési hiba, amik akár az egészségedet is veszélyeztethetik



Amikor az idő már az esti, sötétedés előtti órákban is csalogató, akkor jön el a családi grillezések ideje, bár a kihívások elől meg nem hátráló családapák akár a télvíz idején is odaállnak a grillsütő mellé, ha egy jó grill ételt szeretnének.

A grillezés igazi mulatság!

A nyarat hivatalosan talán nem is tekinthetjük megnyitottnak, míg az első kerti grillezés le nem zajlik :)

A grillezés az egyik leggyakoribb közös családi program, majd' minden második családban van valamilyen grillsütő.

Fontos azonban odafigyelnetek néhány fontos részletre, hogy elkerüljétek a grillezés leggyakoribb hibáit.

Mivel általában nyáron grillezünk, különösen oda kell figyelni az ilyenkor még gyakrabban felmerülő biztonsági kockázatokra.

Vagy már annyira rutinos és körültekintő grillező, hogy ezek a hibák nálatok szóba se jöhessenek?

## Hiba, ha kihagyjátok a pácolást

Az [Amerikai Rák Kutató Intézet azt tanácsolja](#), hogy minden grillezendő hús (marha, csirke ...) legyen bepácolva grillezés előtt, legalább fél óráig, a hűtőben.

Ezzel védő réteg hozható létre a húsok felületén, ami jelenősen csökkenti a valószínűségét, hogy a grillsütő lángja rákkeltő anyagokat hozzon létre.

Például, az ecetből, citromléből vagy borból, és különböző fűszerekből és fűszernövényekből készített pác csökkenti a heterociklikus aminok (HCA) keletkezését. Ezek a potenciónálóan rákkeltő anyagok akkor keletkeznek, amikor [a húspanban lévő fehérjéket magas hőmérsékletnek tesszük ki](#).

Ha disznó húst grilleztek, fontoljátok meg a barna sörből vagy pilsner-ből való, legalább négy órás pácolását. Ezzel csökkenthetitek a polyciklikus aromás hydrocarbon-ok keletkezését, ami [egy kutatás eredménye szerint](#) hasonlóan viselkedik a HCA-hoz.

Ha a rák kockázatát szeretnétek csökkenteni, [fontoljátok meg további biztonsági lépéseket](#) a grillezés során:

- ne süssétek túl az ételt
- csökkentsétek a grillezési időt
- kerüljétek az előre feldolgozott alapanyagok használatát
- a láng helyett a hőt használjátok a grillezéshez

- grillezetek inkább zöldségeket, gyümölcsöket megfelelően tisztítsátok meg a grillsütőt

## Hiba, ha nem pácolsz megfelelően

Ha nem megfelelő pácot használsz, elszúrhatod vele az egész bulit.

Próbáld kerülni a magas citrus és cukor tartalmú pácoakat, mert ezek a kelleténél gyorsabban megégnek a grillen.

Helyette próbáld ki az alacsony savtartalmú gyümölcs pürét, és ebben pácold pár órán vagy akár egész éjjel a grillezni szánt húsokat. Ilyen pürü lehet például a mangó vagy egy egyszerű Worcester szósz.

Ha magas cukor tartalmú a pácod, mint amilyen a barbecue szósz is, akkor inkább a grillezés vége előtt kend be vele a húst.

Az is megoldás, bár a rák kutatók fenti ajánlásának nem felel meg, ha a pácolás helyett közvetlenül a grillezés előtt, szárazon dörzsölsz be a húst egyszerű fűszer keverékkel, amit készíthetsz só, bors, paprika és barna cukor összekeverésével.

## Hiba, ha nem melegíted elő a grillt

A talán legnagyobb grillezési hibát még az előtt elkövetik a grillezők, mielőtt az étel a grillrácsra kerülne.

Ha megfelelően előmelegíted a grillezőt, az étel gyorsabban elkészül, szaftosabb és puhább lesz.

## Hiba, ha hagyod a steak-et felmelegedni

A bepácolt steak szeletek bent pihennek a hűtőben.

Ha elékez a grillezés ideje, nem kell arra várnod, hogy szobahőmérsékletre melegedjenek, mielőtt a grillre dobnád őket.

Hideg steak szeletek esetén jobban tudod szabályozni a grillezés hőmérsékletét.

Ha szobahőmérsékletű a steak, a kívántnál gyorsabban sül meg.

Akkor érheted el a legjobb grillezési eredményt, ha a grilled tűzes, a steak pedig jéghideg.

## Hiba, ha forrón belevágsz, beleszúrsz a grillezett húsba

Ha késsel a kezekben, alig várod már, hogy az étel lekerüljön a grillrácsról, állj meg egy pillanatra!

A húst levéve a grillről, pihentesd pár percig (minál vastagabb a szelet, annál több pihentetést kíván).

Miért?

A hús grillezésekor a nedvekből több található a belsejében.

Ha megvágod, megszúrod a húst, a nedvek kifröcsögnek, így a húsod jobban kiszárad.

Ha hagyod kihűlni, akkor a nedvek jobban beivódnak a húsba, puhább lesz tőle.

## Hiba, ha túl gyakran forgatod a húst

Ha van hiba, amit a legtöbbször elkövet grillezés közben, az, ha enged a túlzott gyakori forgatás csábításának.

Ez persze abból fakad, hogy szeretnéd elkerülni az étel túlsülését.

A gyakori forgatásnak az a problémája, hogy közben a hús fehérje tartalma csökken, nedveket veszít, ami a húst puhán, lédúsan, zamatosan tartaná.

Küzd le a gyakori forgatás iránti vágyadat. Helyette inkább finom nyomkodással mérlegeld, hogy elegendően megsült-e már.

Ne szúrkáld, ne vagdosd, hanem nyomjad meg a grill csipesszel vagy grill lapáttal. Elég a húst egyszer átfordítanod a grillezése közben.

## Hiba, ha túl grillezitek az ételt

A [Harvard kutatói szerint](#), akik jól átsütve szeretik fogyasztani a húsokat, szárnyasokat, halakat, 15 %-kal növelik a magas vérnyomás kialakulást, azokkal szemben, akik közepesen vagy közepesen-nyersen fogyasztják az ételt.

Azt feltételezik, hogy a hosszú ideig, magas hőmérsékleten való sütés növelik az oxidációs stresszet, gyulladást és inzulin rezisztenciát, amik összességében megnövelik a magas vérnyomás kialakulásának lehetőségét.

## Hiba, ha nagy lángon grillezel

Azokban a reklámok, amikben szép, kövér lángok felett grilleznek, biztosan jól mutatnak a szemnek, de semmiképpen nem jók a grill ételnek.

A nagy lángok szén lerakódást hoznak létre az ételen, és a grillétel belseje sem sül át, miközben a felülete már elég.

Mi a megoldás?

Ne rakj feleslegesen sok szenet a grillre, és várd meg, amíg már parázson grillezhetsz.

Ha olaj alapú pácot használsz vagy zsírosabb húsokat grillezel, a parázsra csepegvé fellobbantja a lángot, ami nem kívánt módon befolyásolja a grill étel minőségét.

Az időnként felcsapó egy-egy lángnyelvvél nincs semmi baj, de ha igazán lángola tüzed, nem jött még el az ideje a grillezésnek.

Gyors megoldás, ha kéznél tartasz egy pohár vizet, amit a lángra spriccelve eloltja azt, átváltva "gőz üzemmódba" egy kis időre.

## Hiba, ha túlpakolod a grill rácsot

A serpenyőben sem pakolod zsúfoltra sütéskor az ételt, amikor a tűzhelynél dolgozol.

Az étel nem sül megfelelően, nehezebb a szeleteket forgatni, és egy idő után elvesztheted a fonalt, mit forgattál már át és mit nem.

Grillezz kisebb adagokban.

Ha kis ideig nagyobb hőmérsékletre van szükséged valamihez, kezd azzal a grillezést.

Ha elkészültél velük, szedd le, majd következhetnek a hosszabb sütési időt igénylő darabok.

## Hiba, ha közvetlenül a grill rácsot olajozod

A grill rács közvetlen olajozása nem a legjobb gyakorlat.

Ahelyett, hogy a rácson maradna, az olaj le fog csepegni, ami meg rajta marad, ráég a rácstra a magas hőmérséklet miatt.

Jobb megoldás, ha a grillezendő húsokat és zöldségeket dörzsölöd be az olajjal.

## Hiba, ha nem cserélitek a konyhai eszközöket

Amikor nyers húst teszel a grillre valamilyen konyhai eszközt használva, vagy mosd el utána vagy használj másik eszközt, amikor leveszed a grillről.

Ha nem így teszel, a nyers húson lévő baktériumok átkerülhetnek a kész ételre.

Kövesd ugyanezt a szabályt, amikor a vágódeszkán nyers hússal dolgozol. Mielőtt újra használnád, mindenképpen mosd el.

## Hiba, ha fémszálas kefével tisztítjátok a grillezőt

Természetesen nagyon fontos a grill körültekintő megtisztítása, de ne használjatok ehhez fémszálas kefét.

Egy [tanulmány szerint](#) ezek a kefék nagy számban okoznak balesetet, amivel a grillezés közepén rohanni kell az ügyeletre.

A probléma a keféből kilazuló, kihulló fémszálaknál jelentkezik, amik a grillezett ételben landolhatnak, és étkezéskor fennakadnak a szájban vagy a torokban.

A biztonságosabb grillezés érdekében használjatok inkább megfelelő dörzsszivacsot, grill súrolót vagy öntöttvas kaparót.

Emellett figyeljetek oda, hogy tisztításkor ne legyen a közelben étel, ami kapcsolatba kerülhet a grill tisztító eszközökkel.

# Hiba, ha nem hagyod pihenni kicsit a meggrillezett ételt

Mindenki olyan gyorsan szeretné a családi asztalra tenni az elkészült gril ételt, amennyire gyorsan csak lehet.

Pedig ha az étel megsült, nem jelenti, hogy azonnal kész is a fogyasztásra.

Ha hagyod az ételt kis ideig pihenni, nem csak lehűl, hanem közben az esetleg még benne lévő baktériumok is jobban elpusztulnak.