

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Na grillu warzywa i tofu zamiast kielbasy

Długi majowy weekend otworzył sezon grillowy; dietetycy przestrzegają jednak przed tradycyjną kielbaską i karkówką zachęcając do eksperymentowania z warzywami, owocami, a nawet tofu z grilla.

Kiedy na działkach, w ogródkach i w parkach zaczyna się unosić zapach grillowanego mięsa, dietetyk kliniczny Anna Sadowska już wie, że króluje kiełbasa i karkówka. Do tego dodatki - chleb, sałatka jarzynowa z majonezem, a wszystko to popijane piwem.

„Taki posiłek to nawet 1500 kcal, czyli trzy czwarte średniego dziennego zapotrzebowania" - ostrzega. "Kolejnym problemem jest jakość żywności, którą kładziemy na ruszcie. Bardzo często to najtańsze mięso i kiełbasy, zawierające mnóstwo niezdrowych dodatków. Kiełbasy zawierające mięso oddzielone mechanicznie ("MOM"), azotany, dziwnie brzmiące nazwy składników czy dużą zawartość soli nie powinny znajdować się na naszym talerzu. Zdecydowanie odradzam też kupowanie gotowych, już przyprawionych mięs" - dodała.

Mimo to nie odradza grillowania i zapewnia, że to może być doskonały sposób na przygotowanie potraw, pod warunkiem zachowania kilku zasad. Po pierwsze - należy dokładnie wyczyścić sprzęt. Brudny ruszt czy widoczne resztki po ostatniej imprezie mogą skutecznie zepsuć apetyt i narazić na zdrowotne nieprzyjemności. Ważną rzeczą jest także sposób, w jaki umieścimy żywność na ruszcie.

„Kiedy korzystasz z grilla węglowego, tłuszcz, który wycieka podczas podgrzewania, po kontakcie z rozżarzonym węglem powoduje produkcję bardzo szkodliwych lotnych związków. Z kolei tacki aluminiowe, które przed nimi chronią, również nie są całkiem obojętne dla zdrowia. Bardzo dobrym rozwiązaniem jest zaopatrzenie się w tacki stalowe wielokrotnego użytku. To pojedynczy wydatek, a takie tacki naprawdę dobrze zabezpieczą przed rakotwórczymi produktami powstającymi podczas grillowania" - radzi Anna Sadowska.

Jeśli decydujemy się na mięso, lepiej - jej zdaniem - sięgnąć po chudy drób lub królika. W sklepach bez trudu można też znaleźć wołowinę czy wieprzowinę z niską zawartością tłuszczu. Świetnie smakują także ryby, takie jak łosoś, które dodatkowo zawierają zdrowe tłuszcze omega 3. Jeśli kiełbasy, to tylko dobrej jakości, choć najlepiej w ogóle z nich zrezygnować.

Na grillu powinno znaleźć się także miejsce dla warzyw - na przykład cukinii, bakłażana czy papryki. Trwa także sezon na szparagi, które mogą być świetnym urozmaiceniem. Można również położyć na ruszcie kilka pomidorków koktajlowych między inne produkty, potrzymać na grillu minutę lub dwie.

Jeżeli jesteśmy gotowi na nowe smaki, warto zacząć od tofu. To bardzo dobry, zdrowy zamiennik białka pochodzenia zwierzęcego, wyprodukowany z soi. Marynata idealna to taka na bazie oliwy z oliwek. Do tego odrobinę soli, pieprz, bazylię, oregano, tymianek i majeranek. Warto dodać paprykę, czosnek i np. chili lub pieprz cayenne, jeżeli marynata ma być ostrzejsza. Należy trzymać w niej tofu co najmniej godzinę, a potem grillować kilka minut z każdej strony.

Na grillu można przygotować także deser. "Możesz poukładać plastry ananasa, brzoskwini, nektarynki czy jabłka lub gruszki i doprawić je cynamonem. Świetną formą deseru będzie banan z gorzką czekoladą. Przekrój banana tak, by nie uszkodzić skórki z jednej strony. Włóż posiekaną czekoladę, zamknij skórkę i owiń w folię. Grilluj chwilę, by banan się podgrzał, a czekolada rozpuściła. Gwarantuję, że goście będą zachwyceni" - wskazała Anna Sadowska.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29001.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

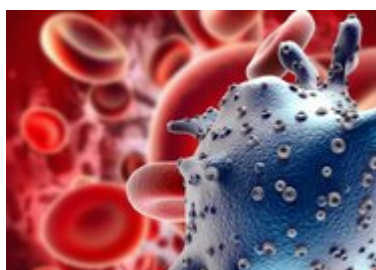
Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

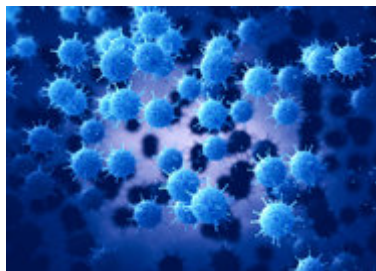
Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy