

Сезон пикников – звучит заманчиво и вкусно. С приходом благоприятной погоды появляется неудержимое желание приготовить вкусное блюдо на открытом огне. Для приготовления используют мангал, барбекю, гриль или обычную треногу с котелком.

Гриль считается универсальным приспособлением, так как с его помощью создаются разнообразные кулинарные изделия. Однако вокруг него собрано немало «за и против».

Гриль: польза и вред

Данный метод приготовления пищи имеет свои плюсы и минусы. Разобраться в них достаточно просто и выделим очевидные **преимущества**:

- польза гриля неоспорима. Приготовленная еда сохраняет максимум питательных веществ, которые обычно «теряются» при варке или интенсивной жарке;
- кратковременное запекание при высоких температурах считается безвредным;
- лучшие друзья гриля – овощи, которые являются источниками ценных и необходимых для организма микроэлементов и антиоксидантов.

Вред гриля заключается в первую очередь в неправильном его использовании:

- жирное мясо не только способствует ожирению, но и в процессе выделяет жир, который стекает на основание устройства, нагреваясь и выделяя вредные для здоровья вещества. А употребление сырого мяса приводит к риску возникновения инфекций и глистных инвазий.

Чтобы **правильно приготовить продукт** на любом гриль-устройстве, следует придерживаться нескольких советов:

- минимальное количества растительного масла. Лучше его не использовать вовсе или смазать поверхность с помощью кулинарной кисти тонким слоем;
- предварительное маринование. Раскрыть вкус блюда и сохранить его сочность поможет маринад;
- не жарьте замороженные продукты;
- готовьте тоненькие кусочки мяса;
- полоски будут более выраженными, если не часто переворачивать продукт.

С уверенностью можно сказать, что обработка продуктов на гриле является одним из естественных, безопасных и легких способов приготовления любых блюд. Еда на гриле имеет минимум калорий, максимум полезных веществ, аппетитные полоски и непревзойденный аромат.

Психолог отдела общественного здоровья Е.И. Буглак

