

# Съветите на специалиста

## Здравословно барбекю?

### Да, ние ще ви покажем как!



Всеки обича доброто барбекю, но изследванията показват, че печенето на месо на висока температура може да спомогне за формирането на канцерогенни хетероциклични амини (НСА) и полициклични ароматни въглеводороди (ПАВ).

НСА се образуват в месото дори и при пържене и печене, но производството на тези химикали, докато месото е на барбекюто, е най-голямо. НСА има още в цигарения дим и изследвания върху животни показват, че може да причини рак на стомаха, дебелото черво, черния дроб и кожата.

Не е ясно дали НСА създават същите проблеми и при хора, но като превантивна мярка американското министерство на здравеопазването и човешките ресурси е заявило, че от тях "може да се очаква да са канцерогенни за човека".

ПАВ, вторият вид съединение, се образува, когато соковете от месото падат върху въглища или

други горещи повърхности и създават дим. Въпросният дим съдържа канцерогени, които се отлагат върху повърхността на месото.

Знам, че звучи страшно, но това не е причина да се отказвате от качественото барбекю, просто спазвайте някои елементарни условия, за да намалите производството на вредните химикали и да ограничите действието им.

#### Използвайте марината

Твърди се, че пикантните маринати намаляват формацията на НСА, така че не се страхувайте да поръсите обилно с лют пипер. Някои подправки са пълни с антиоксиданти, които ще помогнат допълнително за премахването на НСА по време на печене. Такива са мащерката, градинският чай, чесънът и други. Скорошно проучване установи, че високите концентрации на екстракт от розмарин могат да намалят НСА с до 90%!

#### Добавете киселина

Същото е валидно и за добавянето на малко киселина в маринатата. Пробвайте с лимон или качествен оцет. Лимонът е силно алкален продукт и ще алкализира допълнително месото.

#### Добавете алкохол

Следващия път, когато правите барбекю, не забравяйте бирата и виното... за марината. Според проучване на университета в Порто в Португалия мариноването на говеждо месо в червено вино в продължение на шест часа преди печене намалява размера на канцерогени с до 40% в сравнение с месо, което не е било мариновано. Същото проучване установи подобни положителни ефекти и от използването на бира.

#### Намалете силата на топлината

Проучванията показват, че по-високите температури водят до увеличаване на НСА. Дайте си повече време и винаги печете на бавен огън. Добър вариант е да се използва термометър, за да следите за вътрешната температура на месото, тя не бива да надвишава 160-165°C.

#### Сварете леко месото предварително

Добър вариант за намаляване на НСА с около 90% е и предварителното леко сваряване на месото, само не се престаравайте с варенето, все пак говорим за барбекю.

#### Запечете зеленчуци на грила

Зеленчуците на барбекю имат същия невероятен вкус на скара, но не съдържат канцерогени, както месните си колеги. Пробвайте някой път с изцяло зеленчуково барбекю или просто слагайте на скарата наполовина месо и запълнете остатъка със зеленчуци.