



RECEPTY A JÍDLO 24. 04. 2010

Grilujte s rozmarýnem

Nejdříve se ukázalo, že na vzniku HCA má výrazný podíl teplota při úpravě masa a doba úpravy. Maso pečené při teplotě do 180 stupňů Celsia a méně než...

Vědci zjistili, že známé koření a léčivá bylina ROZMARÝN LÉKAŘSKÝ zabraňuje vzniku rakvinotvorných karcinogenů, vznikajících při grilování masa.

Při dlouhodobém výzkumu Food Safety Consortium na Kansaské státní univerzitě (KSU), který provedl profesor potravinářství J. Scott Smith, se zjišťovalo, jak při grilování **zabránit vzniku karcinogenní složek**, známým jako heterocyklické aminy (HCA,) nebo je co nejvíce eliminovat.

Důležitá je doba úpravy a teplota

Nejdříve se ukázalo, že na vzniku HCA má výrazný podíl teplota při úpravě masa a doba úpravy. Maso pečené při teplotě do **180 stupňů Celsia a méně než 4 minuty** má zanedbatelnou nebo nezměřitelnou hladinu HCA. Ta se ale významně zvyšovala společně s vyšší teplotou úpravy a delší dobou pečení. To znamená, že při dodržení uvedené doby a teploty při úpravě masa se v něm nevytvářejí karcinogenní látky a my můžeme maso konzumovat bez obav o svoje zdraví.

Marinované maso je zdravější

☒ Větším překvapením byl však objev, že pokud bylo maso předem marinované s určitými bylinkami bohatými na antioxidanty, HCA se nevytvořila ani při vysoké teplotě, nebo jen v nepatrném množství!

Největší podíl na tom měl právě rozmarýn.

Stačilo dokonce maso **potřít pouze extraktem z rozmarýnu**. Rozmarýn za tyto vlastnosti vděčí obsahu fenolických složek (kyselina rozmarýnová, karnosol a kyselina karnosolová) které zablokují HCA ještě před tím, než se může začít při zahřívání vytvářet.

☒ Bylinky vhodné pro marinování

Další bylinky, které redukují vznik HCA, jsou **bazalka, máta, šalvěj, saturejka, majoránka, dobromysl a tymián**. Stačí je tedy přidat do marinády a víte, že jste udělali opět něco prospěšného pro svoje zdraví.