

Z grilla i z rusztu

Pora roku i pogoda sprzyja, coraz popularniejszemu w naszym kraju, pieczeniu mięs na rusztach ogrodowych, zwanych popularnie grillami. To dobry zwyczaj, bo mięsa z grilla są smaczne, a przyrządzone prawidłowo również zdrowe i wskazane przy Żywieniu Optymalnym.

Najbardziej rozpowszechnione są ruszty na węgiel drzewny. To całkowicie zrozumiałe, jako że z takiego grilla mięso jest najsmaczniejsze, a jego aromat niezrównany. Ruszty gazowe i elektryczne, które pojawiają się tu i ówdzie są, co najwyżej namiastką prawdziwego grilla węglowego. Można, na takim grillu dodatkowo wpływać na smak pieczonych potraw, poprzez dodawanie do węgla naturalnych składników dodatkowo aromatyzujących potrawy. Mistrzowie rusztu mają w tym względzie swoje „tajemnice” – jedni dodają zielone szyszki, inni wilgotne drewno z drzew owocowych, jeszcze inni – jagody jałowca. Zachęcam do samodzielnego eksperymentowania – warto! Smażenie produktów na ruszcie, patelni lub ich gotowanie jest przez ludzi na Żywieniu Optymalnym praktykowane powszechnie, jako że dzięki temu zostają one „nadtrawione” (za pośrednictwem ognia) poza przewodem pokarmowym człowieka, co czyni je łatwiej przyswajalnymi. A człowiek jest człowiekiem, a nie krową i rzeczy surowych nie powinien jadać. Nie powinien też jadać mięs o kiepskim składzie i chudych, a więc kurczaków, indyków, ryb itp. Na grilla, wręcz wymarzone są gatunki mięs najwartościowszych, a więc wszelkiego rodzaju wieprzowina – boczek, podgardle, żeberka, słonina, tłusta karkówka będą z rusztu smakowały nam najlepiej. Można je przyrządzać z zupełnie surowego, świeżego produktu lub z wędzonego – na ruszcie tylko „dopieczzonego”. Wyśmienita z grilla jest również tłusta jagnięcina i baranina. Wprawdzie nie każdy lubi specyficzny smak tego mięsa, ale coraz więcej ludzi się do niego przekonuje. Przy smażeniu mięs należy pamiętać, że podczas obróbki termicznej wytapia się z niego sporo cennego tłuszczu, dlatego też wskazane jest używanie podkładek (takich aluminiowych tacek z dziurkami), które pozwolą nam zachować cenny tłuszcz. Można też używać, samodzielnie przygotowanej glazury do mięsa, czyli smalcu lub masła wymieszanego z ostrymi przyprawami, którym smarujemy mięsa w trakcie smażenia. A po usmażeniu mięsa, już na talerzu, warto na jeszcze gorącym kawałku położyć trochę masła, – aby się roztopiło – pycha!

Ale ruszt to nie tylko mięso „w kawałkach” – to również wędliny, które na grillu dostają nowego, wyśmienitego smaku i aromatu. Oczywiście nie wędliny byle jakie, ale optymalne – tłuste, wyprodukowane bez dodatków roślinnych i konserwantów, a wędzone w naturalnym dymie, czyli takie jakie można kupić w sklepie z żywnością optymalną (w Poznaniu np. przy ul. Krakowskiej). Te są najwspanialsze. A kaszanka z musztardą – wręcz palce lizać! Oprócz musztardy przyda się też kiszony ogórek, który dobrze się „komponuje” z grillowymi tłustościami. A i popić czymś trzeba. Polecam schłodzoną zieloną herbatę z odrobiną cytryny (lub bez), albo wino wytrawne (wolimy czerwone) zmieszane (pół na pół) z wodą mineralną i kostką lodu. Piwa optymalni raczej nie pijają.

Proporcje BTW (w 100g produktu), w optymalnych wędlinach najlepiej smakujących z grilla to: kiełbasa optymalna 9:36,5:0, kiełbasa optymalna sucha 13,5 : 38 : 0, kaszanka 8 : 25,5 : 10, boczek wędzony got. 7,5 : 50 : 0, podgardle wędzone got. 6,9:60:0 (Proporcje odnoszą się do wędlin optymalnych produkowanych w Koźminku – innym nie ufamy).

Życzę wszystkim czytelnikom (zwłaszcza Optymalnym) cudownych chwil na łonie przyrody, przy smakowicie pachnącym grillu.

Waszak