

Κρέας στη σχάρα: Απόλαυση ή κίνδυνος;

5 μαρινάδες που κάνουν το ψήσιμο πιο ασφαλές & πιο νόστιμο Μεσογειακά υλικά • Αντιοξειδωτική προστασία • Πρακτικές οδηγίες

Το ψήσιμο κρέατος στα κάρβουνα αποτελεί για πολλούς μια αγαπημένη συνήθεια και αναπόσπαστο κομμάτι της ελληνικής κουλτούρας. Ωστόσο, λίγοι γνωρίζουν ότι όταν το κρέας ψήνεται σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες, ιδιαίτερα στη σχάρα και στα κάρβουνα, μπορεί να σχηματιστούν ορισμένες χημικές ενώσεις με πιθανή επιβαρυντική δράση για την υγεία.

Πιο συγκεκριμένα, κατά το έντονο ψήσιμο και την άμεση έκθεση του κρέατος στη φλόγα δημιουργούνται οι ετεροκυκλικές αμίνες, ενώ όταν το λίπος στάζει πάνω στα κάρβουνα και παράγεται καπνός, σχηματίζονται πολυκυκλικοί αρωματικοί υδρογονάνθρακες. Οι ουσίες αυτές μπορούν να επανεπικαθίσουν στην επιφάνεια του κρέατος την ώρα του ψησίματος.

Με απλά λόγια, όσο πιο καμένο, μαυρισμένο και «αρπαγμένο» είναι το κρέας, τόσο μεγαλύτερη μπορεί να είναι η παρουσία αυτών των επιβαρυντικών ενώσεων.

Τα καλά νέα είναι ότι υπάρχουν πρακτικοί και αποτελεσματικοί τρόποι να μειώσουμε σημαντικά τον σχηματισμό τους, χωρίς να στερηθούμε την απόλαυση του ψησίματος. Σύμφωνα με τον **American Institute for Cancer Research**, το μαρινάρισμα του κρέατος πριν το ψήσιμο μπορεί να μειώσει τον σχηματισμό αυτών των ουσιών ακόμη και κατά 60–90%.

Ο λόγος είναι ότι τα υλικά που χρησιμοποιούνται στο μαρινάρισμα — όπως το ελαιόλαδο, τα εσπεριδοειδή, το ξίδι, το κρασί, τα μυρωδικά και τα μπαχαρικά — είναι πλούσια σε φυσικά αντιοξειδωτικά. Τα αντιοξειδωτικά αυτά συμβάλλουν στη μείωση της οξειδωσης και λειτουργούν ως μια προστατευτική «ασπίδα» στην επιφάνεια του κρέατος κατά το ψήσιμο.

Ιδανικά, το κρέας θα πρέπει να μαρινάρεται τουλάχιστον για 30 λεπτά, ενώ όταν υπάρχει περισσότερος χρόνος, το μαρινάρισμα για 2–3 ώρες ή ακόμη και από το προηγούμενο βράδυ προσφέρει ακόμη καλύτερα αποτελέσματα.

Με βάση αυτές τις αρχές, ετοίμασα πέντε διαφορετικές μαρινάδες, βασισμένες σε καθαρά μεσογειακά υλικά, πλούσιες σε αντιοξειδωτικά και μυρωδικά, ώστε να μπορείς να τις εφαρμόσεις άμεσα στο καθημερινό ή γιορτινό σου ψήσιμο.

1. Κλασική Μεσογειακή Μαρινάδα

(η all time αγαπημένη)

Υλικά:

4 κ.σ. ελαιόλαδο
Χυμός από 1 λεμόνι
2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
1 κ.γ. ρίγανη
1 κ.γ. θυμάρι ή δεντρολίβανο
Πιπέρι και λίγο αλάτι

Ταιριάζει σε: κοτόπουλο, χοιρινό, μπιφτέκια

Απλή, αρωματική και απόλυτα μεσογειακή μαρινάδα, πλούσια σε αντιοξειδωτικά από το ελαιόλαδο, το λεμόνι και τα μυρωδικά.

2. Μαρινάδα Εσπεριδοειδών & Μουστάρδας

(φρέσκια και αρωματική)

Υλικά:

3 κ.σ. ελαιόλαδο
Χυμός από 1 πορτοκάλι
Χυμός από ½ λεμόνι
1 κ.σ. μουστάρδα
1 κ.γ. μέλι
Θυμάρι ή δεντρολίβανο
Πιπέρι

Ταιριάζει σε: χοιρινό, κοτόπουλο, σουβλάκια

Τα εσπεριδοειδή προσφέρουν αντιοξειδωτική δράση και φρεσκάδα, ενώ η μουστάρδα και το μέλι ισορροπούν ιδανικά τη γεύση.

3. Μαρινάδα Κρασιού & Βοτάνων

(παραδοσιακή «ταβέρνας»)

Υλικά

½ φλ. κόκκινο κρασί
3 κ.σ. ελαιόλαδο
2 σκελίδες σκόρδο
Δεντρολίβανο
Ρίγανη
Πιπέρι

Ταιριάζει σε: μοσχάρι, παϊδάκια, μπριζόλες

Το κρασί και τα βότανα δημιουργούν μια πλούσια μαρινάδα που μαλακώνει το κρέας και προσθέτει έντονο άρωμα κατά το ψήσιμο.

4. Μαρινάδα Γιαουρτιού & Μπαχαρικών

(για πολύ τρυφερό αποτέλεσμα)

Υλικά

4 κ.σ. στραγγιστό γιαούρτι
1 κ.σ. ελαιόλαδο
Χυμός λεμονιού
Σκόρδο
Κουρκουμάς
Πάπρικα
Πιπέρι

Ταιριάζει σε: κοτόπουλο, κεμπάπ, σουβλάκια

Το γιαούρτι προστατεύει την επιφάνεια του κρέατος και το διατηρεί ζουμερό, ενώ τα μπαχαρικά προσφέρουν αντιοξειδωτική δράση και βάθος στη γεύση.

5. Μαρινάδα Βαλσαμικού & Μελιού

(γλυκόξινη, ιδανική για σχάρα)

Υλικά

3 κ.σ. ελαιόλαδο

2 κ.σ. βαλσαμικό ξίδι

1 κ.σ. μέλι

Σκόρδο

Θυμάρι

Πιπέρι

Ταιριάζει σε: κοτόπουλο,μανιτάρια, λαχανικά σχάρας

Ισορροπημένη μαρινάδα με ήπια οξύτητα και φυσική γλυκύτητα, ιδανική για ψήσιμο χωρίς έντονο «άρπαγμα».