



## Marinering av kött i rött naturvin minskar cancerrisk vid grillning.

Text. R. Sillén, Naturvinsakademien.

Det är väl känt att grillning av kött kan ge upphov till reaktioner i köttytan som bildar ämnen som kan ge upphov till bl.a. levercancer. Reaktionerna förstärks vid höga temperaturer och speciellt om köttet bränns.

De substanser som bildas är polycykliska aromatiska kolväten (PAH) och heterocykliska aminer (HCA, HAs). Hög värme och fria radikaler i ytan på köttet gynnar bildningen av substanserna.

Vid Universitetet i Porto har man funnit att marinering av kött med olika kryddor reducerar bildning av PAH och HCA med upp till 80 %. Speciellt verksamma kryddor är rosmarin och mynta. En liknande effekt har man fått genom att marinera i mörkt öl och i rött vin. Hypotesen om verknings sättet är att de fria radikalerna i köttets ytskikt reduceras av antioxidanterna i öl eller rött vin.

Rött naturvin som är fritt från toxiner (pesticider och kemikalier) och som har en hög halt av den kraftiga antioxidanten procyanidin (> 500 mg/liter) är optimalt. Köttet bör marineras ca 6 timmar för bästa effekt. De farliga substanserna kan reduceras med upp till 90 %.

En idealisk marinad kanske skulle vara:

- 3 dl rött naturvin – Respiro utan sulfittillsats (Artikelnr: 73392-01)
- 2 matskedar finhackad rosmarin som "klappas" in på köttytan.

(Oljor bör inte ingå i grillmarinader. Bildar hälsovådliga aldehyder vid höga temperaturer)

Vid grillning bildas de farliga substanserna även av rök som bildas av fett som droppar ner på glöden. Flytta därför runt köttbitarna på grillen lite då och då och vänd ganska ofta för att undvika att fett droppar ner. Temperaturen vid grillytan bör inte överstiga 300 C. Idealiskt är att använda en vertikal grill! Bilden visar mitt "hembygge".

Kycklingen roteras (4,5) med el-motor. Fett droppar ner på en skål (6) och blir grund till en gräddsås. Avståndet mellan grillgallret och grillobjektet kan varieras för att nå önskad temperatur. Kycklingen duschas då och då med vitt naturvin (7). Strålningstemperaturen avtar med kvadraten på avståndet.

