Informacja prasowa Gdynia, 28.07.2025 r.

# **Letni grill od A do Z. Jak przygotować, przechować i nie zmarnować**

**Lato w pełni, a to oznacza jedno – sezon grillowy trwa. Spotkania z rodziną i przyjaciółmi, ciepłe wieczory i zapach dymu unoszący się nad ogrodem to nieodłączna część wakacyjnych weekendów. Na ruszt trafiają mięsa, warzywa, sery i pieczywo, a wspólne biesiadowanie często przeciąga się do późna. Żeby wszystko poszło gładko – od przygotowań po ostatni kęs – warto wcześniej zaplanować nie tylko menu, ale też to, jak sprytnie przechować jedzenie i wykorzystać to, co zostanie.**

Ciepłe miesiące to czas spotkań na świeżym powietrzu – w ogrodzie, na działce, na tarasie. Przy stole gromadzą się bliscy, a na grillu powoli rumienią się mięsa, warzywa i ulubione dodatki. Żeby wszystko poszło sprawnie, dobrze jest wcześniej przygotować składniki, zadbać o ich przechowanie i mieć pomysł na to, co zrobić z tym, co nie trafiło na talerz. Bo choć grill zaczyna się od planowania, marynowania i rozpalania rusztu, to kończy się… często na zbyt wielu resztkach. Swoimi wskazówkami i sprawdzonymi rozwiązaniami dzieli się Aleksandra Juszkiewicz – zwyciężczyni programu *MasterChef*, autorka książki *Po pierwsze tradycja*, biolożka, ekolożka, propagatorka kuchni zero waste i ekspertka marki FoodSaver.

## Smak zaczyna się od marynaty

Aromatyczne, soczyste, dobrze przyprawione – takie właśnie powinny być dania z grilla. Sekret tkwi w marynacie. Klasyczne metody, takie jak marynowanie w misce lub w woreczku strunowym, sprawdzają się, o ile pamiętamy o kilku zasadach. Składniki muszą być szczelnie zamknięte, najlepiej przykryte folią spożywczą, by ograniczyć kontakt z powietrzem. To właśnie tlen może spowalniać proces marynowania i wpływać na świeżość produktów.

Nie bez znaczenia jest także czas – mięso najlepiej przechowywać w marynacie przez kilka, a nawet kilkanaście godzin, koniecznie w warunkach chłodniczych. Im mniejsze kawałki, tym lepiej – chłoną aromaty szybciej i wymagają krótszego grillowania. Choć tradycyjne sposoby mają swoje zalety, wiele osób poszukuje dziś rozwiązań, które pozwolą osiągnąć ten sam efekt szybciej i z jeszcze lepszym rezultatem. I właśnie tutaj coraz większą popularność zyskuje marynowanie próżniowe – wygodne i efektywne, szczególnie przy ograniczonym czasie.

 – *Marynowanie próżniowe nie tylko przyspiesza cały proces, ale też pozwala na intensywniejsze przenikanie aromatów w strukturę mięsa. Usunięcie powietrza sprawia, że marynata dociera głębiej i szybciej wnika w produkt, bez konieczności wielogodzinnego chłodzenia* – tłumaczy Ola Juszkiewicz. – *To wygodne rozwiązanie, szczególnie jeśli grillowanie planujemy z wyprzedzeniem lub… pogoda zaczyna płatać figle. Produkty zamarynowane próżniowo można bezpiecznie przechować przez kilka dni w lodówce – bez ryzyka, że się popsują. Grill może poczekać na lepszą pogodę, a składniki pozostaną dalej świeże.*

Delikatna pierś z kurczaka świetnie komponuje się z jogurtem naturalnym, czosnkiem i cytryną – to połączenie nie tylko zmiękcza mięso, ale też nadaje mu śródziemnomorskiego akcentu. Jeśli zależy nam na czymś bardziej wyrazistym, warto sięgnąć po marynatę z musztardy, miodu i świeżego tymianku – sprawdzi się zarówno do karkówki, jak i warzyw z grilla.

– *Dla fanów nieco bardziej orientalnych smaków doskonałą opcją będzie marynata inspirowana kuchnią azjatycką – z sosem sojowym, imbirem, czosnkiem i odrobiną oleju sezamowego. Taka kompozycja idealnie podkreśla smak mięsa, ale równie dobrze pasuje do tofu czy grillowanych warzyw, jak papryka, bakłażan czy pieczarki. Dodatek miodu lub syropu klonowego przełamuje słoność sosu i dodaje całości delikatnej słodyczy, a szczypta chili nadaje lekko pikantnego charakteru –* podpowiada ekspertka FoodSaver, producenta systemów do przechowywania próżniowego.

## Resztki? Nie wyrzucaj!

Po grillowaniu często zostaje więcej jedzenia niż planowaliśmy. Zamiast wyrzucać resztki lub w pośpiechu chować je do lodówki i zapominać o nich na kilka dni, warto dać im drugie życie. Grillowane mięso, warzywa czy pieczywo można spokojnie wykorzystać jako bazę dań na kolejne dni.

– *Kurczak czy karkówka świetnie sprawdzą się w kanapkach – wystarczy pokroić je w plastry lub poszarpać widelcem i połączyć ze świeżym pieczywem oraz ulubionym sosem, np. czosnkowym czy musztardowo-miodowym. Dzięki temu kanapki będą soczyste i pełne smaku. Grillowane warzywa można podać z kaszą albo ułożyć na cieście francuskim i zapiec z serem. Nawet chleb z grilla nie musi się zmarnować – pokrojony w kostkę, przyprawiony i podsuszony w piekarniku posłuży jako domowe grzanki do zupy lub sałatki* – mówi Ola Juszkiewicz.

Żeby jednak takie resztki nadawały się do ponownego wykorzystania, trzeba zadbać o odpowiednie przechowywanie. Najlepiej przełożyć je do szczelnych pojemników lub – jeszcze lepiej – zapakować próżniowo, co pozwala zachować smak, aromat i świeżość na znacznie dłużej. Mięso i warzywa należy schować do lodówki jak najszybciej po ostygnięciu, unikając trzymania ich w temperaturze pokojowej, zwłaszcza latem. W próżni grillowane mięso, warzywa, sery, a nawet pieczywo można przechowywać w lodówce przez kilka dni, a w zamrażarce nawet kilka miesięcy. Taki sposób pakowania ogranicza dostęp powietrza, co spowalnia psucie, zapobiega wysychaniu i pomaga zachować smak oraz zapach produktów.

Dobrze zaplanowane grillowanie to nie tylko smaczne jedzenie, ale też sposób na to, żeby nic się nie zmarnowało. Wystarczy wcześniej zadbać o marynowanie, przechowanie składników i pomysł na resztki. Dzięki temu oszczędzamy czas, pieniądze i jedzenie – również po wspólnym biesiadowaniu.

\*\*\*

**FoodSaver** to wiodący producent systemów próżniowego pakowania żywności, który zrewolucjonizował sposób, w jaki konsumenci przechowują żywność, przedłużając jej świeżość. Od momentu swojego założenia, marka zobowiązała się do dostarczania innowacyjnych rozwiązań, które pomagają zachować wartości odżywcze produktów, minimalizują marnowanie żywności i oferują wygodę w kuchni. Produkty FoodSaver, znane z niezawodności i łatwości użycia, obejmują szeroki zakres urządzeń próżniowych, od kompaktowych modeli ręcznych po zaawansowane automatyczne systemy pakowania, a także akcesoria i materiały eksploatacyjne, takie jak worki i pojemniki próżniowe. Więcej informacji: [www.food-saver.pl](https://www.food-saver.pl/).

**Ola Juszkiewicz** – zwyciężczyni programu MasterChef, autorka książki kulinarnej *Po pierwsze tradycja*. Biolożka i ekolożka, propagatorka kuchni zero waste. Ekspertka i kucharka w programach telewizji śniadaniowej. Na co dzień związana z Mazurami, gdzie prowadzi sielską pracownię kulinarną. Ekspertka marki FoodSaver.

**Kontakt dla mediów:**

Monika Perdjon

Tel.: + 48 796 996 313

E-mail: monika.perdjon@goodonepr.pl