Jak přežít sezónu ve zdraví: Desatero pro bezpečné a zdravé grilování masa

15.6.2026 - MgA. Petra Batók | Hygienická stanice hlavního města Prahy

Léto je tu a s ním i čas zahradních party a pikniků. Aby vaše pocity z grilování byly jen příjemné, stačí mít pod kontrolou dvě věci: bakterie a škodlivý kouř. Podívejte se na jednoduchá pravidla, se kterými ochráníte zdraví své rodiny i přátel, a přitom si ugrilujete ty nejlepší steaky a burgery.

Proč tato pravidla dodržovat?

Letní grilování s sebou nese dvě hlavní rizika, která lidé často podceňují. Prvním jsou bakterie (např. Salmonella nebo Campylobacter), kterým horké letní počasí svědčí a mohou způsobit vážné zdravotní potíže. Druhým rizikem jsou škodlivé chemické látky, které vznikají při pálení tuku v otevřeném ohni a usazují se na mase. Dodržováním tohoto desatera ochráníte zdraví své i svých hostů, a přitom si grilování užijete na maximum.

1. Po nákupu rychle do lednice

Maso nakupujte jako úplně poslední položku nákupu a domů nebo na zahradu ho převážejte v chladicí tašce. Čím méně času bude maso mimo lednici, tím menší bude riziko množení bakterií.

2. Skladování na dně lednice

Syrové maso skladujte v nejspodnější polici chladničky. Zabráníte tím tomu, aby šťáva z masa nedopatřením skápla na jiné potraviny, které už nebudete tepelně upravovat (zeleninu, sýry, dorty).

3. Venku z lednice maximálně hodinu

Maso vyndejte z chladničky až těsně předtím, než ho položíte na gril. Pamatujte, že jídlo, které ponecháte v letním horku (při teplotách nad 32 °C) venku, se stává mikrobiologicky rizikovým a měli byste ho vyhodit.

4. Čisté ruce jsou základ

Před manipulací s jídlem, během grilování i po něm si důkladně myjte ruce mýdlem a teplou vodou. Pouhé otření rukou do utěrky bakterie neodstraní.

5. Nekřižte prkénka ani nože

Mějte jedno prkénko a nůž vyhrazené pouze na syrové maso. Na krájení zeleniny nebo pečiva použijte úplně jiné, čisté pomůcky, abyste na ně nepřenesli bakterie ze syrového masa.

6. Logistika talířů

Upečené maso nikdy nepokládejte zpátky na talíř nebo tác, kde předtím leželo maso syrové. Pro hotové steaky a špízy mějte připravené čisté nádobí i obracečky.

7. Grilujte nad uhlíky, ne nad plamenem

Maso pokládejte na gril až ve chvíli, kdy dřevěné uhlí nebo brikety jen žhnou a pokryjí se šedým

popelem. Nad otevřeným ohněm maso na povrchu spálíte, ale uvnitř zůstane syrové a nedostatečně tepelně upravené.

8. Používejte grilovací tácky

Zabraňte tomu, aby tuk z masa kapal přímo do ohně, kde se pálí a vytváří škodlivý karcinogenní kouř. Používejte perforované hliníkové nebo nerezové tácky, které tuk zachytí, ale teplo propustí. Tučné části také můžete předem okrájet.

9. Teplota v jádru: Minimálně 70 °C

Aby se spolehlivě zničily všechny bakterie, musí se maso dobře propéct i v tom nejhlubším místě. V jádru masa by mělo být dosaženo teploty minimálně 70 °C po dobu alespoň 20 minut. Bezpečné propečení (hlavně u drůbeže a mletého masa) nejsnadněji ověříte vpichovým kuchyňským teploměrem.

10. Spálené nejezte, zbytky rychle schovejte

Pokud vám maso přece jen zčerná, tyto zuhelnatělé části před jídlem nekompromisně okrájejte, protože obsahují nejvyšší koncentraci škodlivých látek. Nesnědené jídlo nenechávejte na stole, ale co nejdříve ho uložte zpět do chladničky.

https://www.hygpraha.cz/jak-prezit-sezonu-ve-zdravi-desatero-pro-bezpecne-a-zdrave-grilovani-masa