

Informazzjoni dwar il-Ktejjeb tar-Ricetti għall-BBQ b'ikel Bnin Għas-Saħħa

L-Għan ta' dan il-ktejjeb hu li jingħataw pariri sempliċi kif wieħed jista' jsajjar ikel għall-BBQ, b'mod sigur u fl-istess ħin bnin għas-saħħa permezz ta' sett ta' ricetti ukoll. Għaldaqstant dan il-ktejjeb fih żewġ taqsimiet.

Fl-ewwel parti l-ktejjeb nsibu pariri sempliċi u prattiċi biex l-ikel għall-BBQ jissajjar b'mod sigur- fosthom jinkludu:

- i. Li jintgħażlu qatgħat ta' laħam dgħif flok laħam xaħmi jew ipproċessat;
- ii. Li timmarina l-ikel minn qabel peress li l-immarinar (bil-ħall, lumi, ħxejjex aromatiċi u l-ħwawar) għandhom effett protettiv kontra is-sustanzi kimiċi li jagħmlu l-ħsara filwaqt li jtejbu t-togħma tal-ikel;
- iii. Li tevita' il-qtar fuq il-faħam billi l-immarinar jitqattar sew kif ukoll jitgħatta permezz ta' *carta forno* u bil-*foil* qabel l-ikel jitpoġġa fuq il-BBQ – b'hekk jiġu evitati d-dħaħen u sustanzi kimiċi waqt is-sajran fuq il-BBQ li jistgħu jagħmlu l-ħsara;
- iv. Li ikel bħat-tiġieġ jissajjar minn qabel biex tiżgura li t-tiġieġ jissajjar sew;
- v. Li t-tisjir isir fuq fjamma baxxa u jissajjar bil-mod; kif ukoll li
- vi. dejjem għandhom jinqatgħu l-partijiet maħruqin tal-laħam qabel jittiekel.

Fit-Tieni parti tal-ktejjeb jingħataw sensiela ta' ricetti b'togħmiet bnini u appetitużi waqt li ukoll jingħata l-parir dwar it-tqassim tal-ikel - jiġifieri li nofs il-platt għandu jikkonsisti f'diversi ħxejjex preferibbilment staġjonali filwaqt li n-nofs l-ieħor jikkonsisti f'porzjon ta' ikel tal-karboidrati flimkien ma' porzjon ieħor ikel tal-proteini. Dawn ir-ricetti huma bbażati fuq id-dieta mediterranja.