Oficjalny portal Miasta i Gminy Zagórz

Adres artykułu: https://zagorz.pl/artykul/czy-kolejna-majowka-bedzie-pelna-smogu

Czy kolejna majówka będzie pełna smogu???



Kochamy towarzyskie spotkania przy grillu. Grillowanie stało się polską wiosenną tradycją. Umawiamy się z rodziną, koleżankami i kolegami z pracy, grupami studenckimi czy zespołami klasowymi. Grill u dorosłych to mięsa, pieczywo, warzywa i często niskoprocentowe napoje alkoholowe. Młodzież to ostatnie ma zakazane – i słusznie! Ale techniki grillowania u wszystkich są podobne. Palenisko z węglem drzewnym, siatka na grillowane składniki uczty, czasem folia aluminiowa by

„grillowane było zdrowsze”. Rozpalanie jest łatwe. Polewamy węgiel drzewny płynną podpałką, jedna zapałka i …pali się. Już po chwili węgle tracą płomień i zostaje żar, na którym można piec, co się chce.

Niestety – wielu miłośników grilla nie wie jak bardzo szkodliwe jest powietrze tuż obok paleniska.

Najbardziej toksyczne są dymy (de facto smog!) z płynnych rozpałek (i tych stałych w kostkach) oraz brykietów do grillowania. I jedne i drugie podczas spalania wydzielą silnie kancerogenne (rakotwórcze) wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA), dioksyny, furany, benzo(a)pireny, nitrofenole, związki o silnych właściwościach rakotwórczych, oraz trujący tlenek węgla czyli czad.

Pierwsze dawki smogu (gdy zaczynamy rozpalać) przekraczają kilkaset razy normy WHO ustalone dla powietrza, którym możemy bezpiecznie oddychać. Udowodnił to swoimi badaniami (w 2017 roku) zespół dr. Artura Badydy z Politechniki Warszawskiej, który nad typowym grillem - na wysokości „twarzy potencjalnego mistrza grillowej uczty” umieścił czujniki zanieczyszczeń.

Kiedy wypali się rozpałka i przepali brykiet sporo zdrowotnych kłopotów może spowodować dym z tłustych mięs. Gdy wytapiający się tłuszcz (np. z boczku lub karkówki) kapie bezpośrednio na rozżarzone węgle, w dymie pojawiają się wielopierścieniowe heterocykliczne aminy (HCA) i akroleina. To mocno mutagenne związki! Ich wpływ może być szczególnie szkodliwy dla młodych osób (w okresie wzrostu i dojrzewania oraz dla kobiet w ciąży, bo płód oddycha powietrzem wdychanym przez matkę.

Przy grillowaniu nie ma dobrych wiadomości, bo nawet wykorzystanie dobrej jakości węgla drzewnego powoduje wysoką emisję pyłów zawieszonych PM10 i PM2,5, oraz tlenku węgla (CO). Nie jest to obojętne dla zdrowia, a przecież nikt towarzysko nie grilluje w maseczkach z filtrami HEPA.

Co radzą ekolodzy z „Podkarpackie - żyj i oddychaj”?

Jeśli nie potrafisz żyć bez grilla:

1. Kup grill elektryczny.

2. Zamiast brykietów i chemicznych podpałek, używaj węgla drzewnego (z drewna

liściastego) rozpalanego wiórami drzewnymi, sznurkiem konopnym, suchą trawą lub brzozową korą.

3. Jeśli stosujesz chemiczne podpałki to po rozpaleniu odczekaj 20 minut zanim położysz nad żar produkty do grillowania.

4. Na tradycyjnym palenisku grilluj rzadko i unikaj wdychania szkodliwego dymu – czyli nie stój za blisko.

5. Używaj tacek lub rynienek aluminiowych, aby zapobiec kapaniu tłuszczu na ogień, bo spalający się tłuszcz wydziela węglowodory aromatyczne w tym benzo(a)piren. Taki smogowy dym przywiera do mięsa i może mieć działanie rakotwórcze.

6. Grilluj na otwartej przestrzeni, aby zapewnić rozproszenie dymu i jak najmniejszą jego koncentrację.

7. Zamiast grilla zaproś przyjaciół na sałatkę z ekologicznie uprawianych sezonowych warzyw.

Autor tekstu: Mirek Ruszała Stowarzyszenie EKOSKOP

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami i opiniami autora (autorów) i nie muszą odzwierciedlać poglądów Unii Europejskiej lub CINEA. Ani Unia Europejska, ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Dofinansowane przez Unię Europejską

PODKARPACKIE żyj i oddychaj

NARODOWY FUNDUSZ OCHRONY ŚRODOWISKA i GOSPODARKI WODNEJ

Projekt: Skuteczne wdrożenie programu ochrony powietrza dla województwa podkarpackiego z uwzględnieniem problemu ubóstwa energetycznego: "Podkarpackie – żyj i oddychaj" realizowany jest przy dofinansowaniu z programu LIFE Unii Europejskiej oraz ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie
LIFE22-IPE-PL-LIFE Podkarpackie/101103531