

# GESUND GRILLEN

Grillen zählt generell zu den gesündesten und bekömmlichsten Zubereitungsarten und gilt weltweit als eine der ältesten Garmethoden. Im Gegensatz zum klassischen Braten oder Schmoren sind die Garzeiten – jedenfalls beim direkten Grillen – sehr viel kürzer. Dadurch wird ein „Auskochen“ von Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen vermieden und auch die Zugabe von Fett oder Öl fällt im Vergleich viel geringer und somit kalorienärmer aus.

Die beim Grillen entstehenden Röstaromen geben dem Grillgut Geschmack und helfen, den Salzverbrauch zu reduzieren.

Dennoch sorgen negative Schlagzeilen jedes Jahr aufs Neue für Verunsicherung und schüren die Angst vor der Aufnahme von gesundheitsschädigenden Stoffen durch das Grillen. Doch diese, teilweise als krebserregend geltende Stoffe, können sich immer bilden, wenn Fett oder Stärke verbrennt bzw. über einen längeren Zeitraum hohen Temperaturen ausgesetzt ist – ob in der Pfanne, im

Backofen, in der Fritteuse oder eben auf dem Grill. Die Rede ist von HAA (heterozyklische aromatische Amine), PAK (polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe zu denen auch das Benzpyren zählt), Nitrosamine und Acrylamid.

**Generell gilt, die Formel „vergolden statt verkohlen“ schützt vor der Bildung und Aufnahme unliebsamer Stoffe und sollte bei allen Zubereitungsarten von Lebensmitteln Beachtung und Anwendung finden – und lässt sich nicht aufs Grillen reduzieren.**

Ein weiterer Vorteil beim Grillen: Das Gargut wird oft vorher mit Kräutern wie Rosmarin, Salbei, Oregano oder Thymian mariniert oder zusammen mit Senf oder Saucen auf Tomatenbasis sowie Salaten aus frischem Gemüse mit Zwiebeln und Knoblauch serviert. In diesen „Beilagen“ sind ganz viele Antioxidantien enthalten, die als natürliche Radikalfänger schädliche Stoffe unwirksam machen können.

## FAKTEN FÜR EIN UNGETRÜBTES GRILLVERGNÜGEN:

- **HAA** bildet sich vor allem in der dunklen bis schwarzen Kruste von Fleisch, Fisch und Wurst, die über längere Zeit hoher Hitze ausgesetzt wurden. Daher sollte man zu dunkel gegrilltes lieber nicht verzehren oder die verbrannten Stellen zumindest großzügig wegschneiden.
- **PAK** entsteht, wenn organisches Material unvollständig verbrennt – wie es unter anderem beim Abbrennen eines Lagerfeuers oder beim Zigarettenrauchen der Fall ist. Beim Grillen kann das passieren, wenn Fett und Fleischsaft auf die Glut tropfen und sich ein bläulicher Rauch bildet, der entweder eingeatmet wird oder sich auf dem Grillgut absetzt. Einen wirkungsvollen Schutz bietet vollständig durchgeglühte Holzkohle, die man an den komplett mit einer weißen Ascheschicht überzogenen Kohlestückchen erkennt, auch in Verbindung mit einer Fettauffangschale. Außerdem lassen mittlerweile viele Grillgeräte schon von ihrer Konstruktion her keine Berührung ihrer Heizquelle mit Fett, Marinade oder Fleischsaft zu.
- **NITROSAMINE** können beim Trocknen und Räuchern von Lebensmitteln, beim Pökeln von Fleisch und wahrscheinlich auch bei der Verdauung von

nitrithaltigen Speisen entstehen. Außerdem, wenn gepökelt Fleisch wie Kasseler, Speck, roher Schinken, Salami, Leberkäse oder Bock- und Fleischwürste bei starker Hitze gegrillt, gebacken oder gebraten werden und die beim Pökeln verwendeten Nitritpökelsalze mit Aminen aus dem Fleisch reagieren. Das gilt aber beispielsweise auch für Salamipizza und Toast Hawaii. Die Bildung von Nitrosaminen kann jedoch durch Vitamin C gehemmt werden, daher wird bei der Wurst- und Fleischherstellung häufig Ascorbinsäure eingesetzt. Auch ein Glas Orangensaft zum Essen ist in diesem Zusammenhang empfehlenswert.

- **ACRYLAMID** entsteht, sobald stärkehaltige Lebensmittel geröstet, frittiert, gebacken oder gegrillt werden und dadurch hohen Temperaturen ausgesetzt sind. Beim Grillen betrifft das vorwiegend Kartoffeln, Maiskolben, Grillgemüse oder auch geröstetes Brot oder gegrillte Obstdesserts – aber dafür sind das perfekte Zutaten für ein echtes Barbecue mit niedrigeren Gartentemperaturen. Apropos: Auch der im Anschluss genossene Espresso kann mit Acrylamid belastet sein – durch die vorherige Röstung der Kaffeebohnen...

# SO WIRD GEGRILLT

## Neun Ratschläge für das Grillen mit Holzkohle- und Gasgrill

**1** Vorsicht heiß: **Grillhandschuhe und lange Grillzangen schützen** davor, die Unterarmhärchen abzuflammen. Kinder dürfen nie unbeaufsichtigt in die Nähe des Grills kommen – je nach Körpergröße befindet sich das Feuer im Grill auf Augenhöhe! Löschmittel wie ein Eimer Sand, eine Löschdecke oder auch ein Feuerlöscher sollten sich griffbereit in der Nähe der Feuerquelle befinden – Wasser ist zum Löschen ungeeignet, da schlagartig große Mengen heißen Wasserdampfs entstehen. Entzündet sich herabtropfendes Fett im Grill, dann sofort das Fleisch herunternehmen und abwarten, bis die Flammen von selbst erlöschen.

**3** **Der Abstand zwischen Grillrost und Heizquelle** sollte mindestens eine Handbreite betragen, dann passiert es auch nicht, dass das Grillgut von außen schon fast schwarz und von innen noch roh ist.

**5** **Weniger Hitze/Kohle** ist besser.

**6** **Geprüfte Grillanzünder** aus dem Grillfachhandel sind eine einfache und sichere Möglichkeit, Holzkohle zum Glühen zu bringen. Allerdings sollten sie vollständig verbrannt sein, bevor das Grillgut aufgelegt wird, dann bleibt auch keine ungewünschte „Würzung“ am Grillergebnis zurück.

**2** **Fettbrand vermeiden** – und das geht am besten, wenn man beim direkten Grillen immer schön auf Sicht brutzelt und somit sofort reagieren und das Gargut in eine nicht so brenzlige Ecke schieben kann, falls trotz aller Vorsicht doch mal Fett in die Glut tropft und anfängt zu brennen. Dafür ist es praktisch, die Grillfläche in mindestens zwei Hitzezonen einzuteilen, indem man die glühende Kohle im Kohlebecken nicht großflächig verteilt sondern einen Bereich frei lässt oder z. B. bei einem Gasgrill mit mehreren Brennern nicht jeden zündet.

**4** Mariniertes Fleisch sollte vor dem Grillen mit einem Küchentuch gut **abgetupft** werden, damit nichts in die Glut tropfen kann. Alternativ lässt sich das Grillgut auch mit so genannten Dry Rubs, das sind pulverisierte Gewürzmischungen, würzen. Oder man verwendet Aluschalen, auf/über denen das Grillgut liegt.

**7** Nicht nur für Grillanzünder, auch für Holzkohle und -briketts sowie das zum Einsatz kommende Grillgerät, das kippsicher und windgeschützt auf einer ebenen Fläche stehen sollte, gibt es **DIN-EN oder TÜV Prüfzeichen**.

Mit so geprüfem Grill-Equipment steht man in den Punkten Sicherheit und Qualität auf jeden Fall auf der richtigen Seite.

**8** Gasgrill sicher zünden: Immer erst den **Deckel öffnen** und prüfen, ob alle Bedienknöpfe ausgestellt sind und sich Gas in der Gasflasche befindet. Anschließend das Gas an der Gasflasche aufdrehen und den Grill entsprechend der Gerätegebrauchsanleitung mit Hilfe des Zündknopfs oder, falls nicht vorhanden, mit einem Streichholz zünden. Dabei sollte immer nur ein Brenner eingeschaltet sein. Wenn dieser gezündet hat, können weitere Brenner zugeschaltet werden. Erst jetzt den Deckel zum Aufheizen des Grillgeräts schließen.

**9** Keine Angst vor Gas. Wenn das Grillgut Feuer fängt oder aus anderen Gründen in der Nähe der Gasflasche eine offene Brandstelle entsteht, bedeutet das nicht, dass die Gasflasche gleich explodiert. Schließlich ist die Ausströmgeschwindigkeit von Flüssiggas in Luft größer als seine Verbrennungsgeschwindigkeit. Somit findet kein Rückschlag der Flammen in die Gasflasche statt und es kommt auch nicht zu einer Explosion. Richtige Reaktion: Erst die **Gasflasche zudrehen** und anschließend das Feuer löschen.

