

Gesund grillen

Die ersten Sonnenstrahlen sind schon unterwegs und machen Lust auf den Sommer und tolle Grillpartys. Wir geben Ihnen ein paar Tipps, wie Sie gut in die Grillsaison starten und gesund grillen können.

Vorsicht bei Rauch und Asche

Am Grill zu stehen und frisch gegrillte Speisen zu genießen, ist eines der schönsten Dinge, die der Sommer zu bieten hat. Grillen macht Spaß und ist grundsätzlich eine gesunde Zubereitungsart, die ohne weiteres Fett auskommt. Wenn Sie nicht aufpassen, können beim Grillen jedoch krebserregende Stoffe aus dem Rauch auf Fleisch und Gemüse übergehen. Dieses Risiko können Sie allerdings mit einfachen Mitteln eingrenzen.

Um stark verkohltes Grillgut sollten Sie einen Bogen machen – in verbrannten Stellen am Fleisch verstecken sich besonders viele krebserregende Stoffe. Auch sollten Sie darauf achten, dass möglichst kein Fett, Fleischsaft und keine Marinaden in die Glut tropfen. Durch die dabei aufsteigenden Dämpfe wird das Grillgut nämlich ebenfalls krebserregenden Stoffen ausgesetzt. Damit das nicht passiert, können Sie das Grillgut in eine Alu-Grillschale legen. Bei starker Hitze kann sich zwar das Aluminium ablösen und sich auf den Lebensmitteln ablagern, in Abwägung der Risiken ist der Gebrauch beim Grillen von Fleisch aber vertretbar.

Bier gehört zum Grillen meist dazu – allerdings sollten Sie dieses lieber trinken und nicht zum Ablöschen verwenden. Denn das Bier wirbelt Asche auf, die sich nun am Grillgut abgelagert und gesundheitsschädlich ist. Das Fleisch nimmt den Biergeschmack dabei auf keinen Fall an, hierfür müssten Sie es über Nacht in Bier einlegen.

Welcher Grill ist der beste?

Die Frage, welcher Grill und welches Brennmaterial am besten sind, lässt sich pauschal nicht beantworten. Für lange und gemütliche Grillabende eignen sich Briketts sehr gut, denn sie glühen ausdauernder und gleichmäßiger. Holzkohle glüht schneller, ist aber auch schneller aufgebraucht und daher die richtige Wahl, wenn Sie nur schnell ein paar Würstchen auf den Grill legen wollen.

Elektrogrills haben gar keine Glut und stellen eine gesunde Alternative dar, weil tropfendes Fett in speziellen Schienen aufgefangen und abgeleitet wird, sodass es nicht verbrennen kann und sich keine schädlichen Dämpfe entwickeln. Auch bei Gasgrills ist die Hitze gut dosierbar und das Fett kann aufgefangen und abgeleitet werden.

Tipps für den Grillmeister

Wenn die Kohlen durchgezogen sind, sollten Sie verschiedene Grillzonen festlegen und die glühenden Kohlen auf der einen Seite zum Angrillen nutzen, während Sie das Grillgut auf der anderen Seite ohne Kohlen durchgaren. So kann das Fleisch nicht verbrennen. Achten Sie dabei bitte auf einen Abstand zwischen Glut und Grillrost von mindestens einer Handbreit.

Brandbeschleuniger wie Spiritus oder Benzin sollten Sie beim Grillen unbedingt aus dem Spiel lassen. Auch Wedeln und Pusten am Grill hilft nicht weiter – hierdurch wird die Kohle nicht schneller heiß, sondern es entsteht nur noch mehr gesundheitsschädlicher Rauch.

Garantierter Fleischgenuss

Wichtig für einen gelungenen Grillabend ist, dass Sie kein gefrorenes Fleisch auf den Grill legen, sondern nur aufgetaute und zimmerwarme Produkte. Am besten tragen Sie dabei Marinaden und Gewürze nicht vor dem Grillen auf – sie verbrennen beim Grillen und machen das Fleisch bitter. Stattdessen können Sie das Grillfleisch vorher leicht ölen und nach dem Grillen salzen, damit ihm keine Flüssigkeit entzogen wird. Gepökelt oder geräuchertes Fleisch wie Wiener Würstchen, Kassler oder Leberkäse sollten Sie übrigens niemals auf den Grill legen! Denn dieses enthält Nitritpökelsalz, welches bei starker Hitze mit den Eiweißstoffen im Fleisch zu krebserregenden Nitrosaminen reagiert.

Nicht nur Obst und Gemüse enthalten wichtige Vitamine, sondern auch Fleischwaren. Damit diese Vitamine auf dem Rost weitgehend erhalten bleiben, sollten Sie das Grillgut scharf und schnell angrillen. So bildet sich eine schöne Kruste auf dem Fleisch, es tritt kein Saft aus und Eiweiß, Vitamine und Mineralien bleiben gut erhalten.

Wenn Sie Fleisch für den Grill einkaufen, sollten Sie auch darauf achten, dass es sich nicht um minderwertiges Billigfleisch aus Massentierhaltung handelt. Gesünder ist es, wenn Sie Fleisch von guter Qualität auf's Rost legen – zum Beispiel Produkte aus artgerechter Haltung oder aus der Region. Hochwertige Fleischprodukte liefern wertvolles Eiweiß und haben wenig Kalorien. Lassen Sie doch einmal unser zartes Rumpsteak oder unser saftiges Hüftsteak die Hauptrolle auf Ihrem Grillrost spielen. Mehr Auswahl an Gourmetfleisch für den Grill gibt es [hier](#).

Wenn Sie das Fleisch nun vom Rost nehmen, sollten Sie es unbedingt warm ruhen lassen und in Alu-Folie oder im geschlossenen Gefäß an die Seite des Grills stellen. Jetzt warten die Fleischstücke noch auf ihre Würzung und auf eine gesunde Beilage. Hierzu eignen sich zum Beispiel frisches Gemüse – Zucchini, Auberginen oder Paprika, die mit Olivenöl zubereitet werden – und selbstgemachte Dips.

Guten Appetit!