

Richtig aufgelegt

Gesundes Grillvergnügen

Bei angenehmen Außentemperaturen zieht es Grillfans auch in der kontaktarmen Corona-Zeit nach draußen an den Rost! Ob zu zweit, zu dritt, zu viert: auch für wenige Mitesser lohnt es sich, den Grill anzuwerfen. Liebhaber von Gegrilltem sollten ihre Genusspalette erweitern! Für Abwechslung auf dem Rost sorgen Käse, Gemüse, Kartoffeln und Obst. Und auf Tierschutz bedachte Fleischliebhaber legen Teile aus artgerechter Tierhaltung auf. Aber: „Falsche Handhabung am Grill ist riskant, etwa, wenn sich durch auf die Glut tropfendes Fett krebserregende Stoffe bilden oder gesundheitsschädliche Keime durch unsachgemäßen Umgang mit Lebensmitteln übertragen werden“, warnt die Verbraucherzentrale NRW. Sie hat sieben glühende Tipps für ungetrübten Grillgenuss:

- ✓ **Grillgut – tierisch gut!** Fleisch, Würstchen, Käse und Co. sind für viele Genießer kulinarische Höhepunkte auf dem Teller. Sattessen sollte man sich jedoch eher an Gemüse und Salaten und die tierischen „Highlights“ bewusst in Maßen genießen. Mehr Pflanzenkost ist gesünder und lässt finanziellen Spielraum für Fleisch und Wurst aus verbesserter Tierhaltung, zu erkennen an den Haltungskennzeichnungen Stufe 3 oder 4 im Handel, am Tierschutzlabel oder der Bio-Kennzeichnung. Nachhaltig gefangener Fisch ist mit Siegeln wie MSC und Naturland Wildfisch ausgestattet, Fisch aus nachhaltiger Aquakultur trägt Kennzeichnungen wie Bio oder das ASC-Logo. Auch Käse gibt es in verschiedenen Varianten für den Grill. Halloumi zum Beispiel ist eine Grillspezialität aus Zypern, aus Schaf-, Ziegen- oder Kuhmilch, die beim Erhitzen ihre feste Struktur behält. Auch andere Käsesorten können gegrillt werden – allerdings zerfließen sie in der Regel bei Hitze und eignen sich daher am besten als Auflage auf Gemüse oder Fleisch. Auf keinen Fall gehört Gepökeltes auf den Grill, da beim Erhitzen von Kassler oder Räucherspeck, Fleisch- und Bockwurst oder Leberkäse aus dem Nitritpökelsalz krebserregende Nitrosamine entstehen können.
- ✓ **Grillvarianten – vegetarisch lecker!** Festfleischige, saftige Gemüsesorten – etwa Zucchini, Auberginen, Cocktailtomaten, Champignons, Fenchel, Spargel,

Frankenwerft 35

50667 Köln

Tel.: (0221) 846 188-88

Fax: (0221) 846 188-33

koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw

tipp

tipp

tipp

tipp

tipp

Maiskolben, Paprika, Kürbis, Kartoffeln oder Zwiebeln – sind mit Füllung oder Öl bestrichen hervorragend fürs Grillen. Einfache Desserts vom Rost sind Äpfel, Birnen, Bananen, Erdbeeren, Pfirsiche, Pflaumen, Aprikosen, Ananas oder Mangos. Fünf Minuten auf dem Grill und sie entfalten ein besonderes Aroma. Komplett wird ein gesundes Grillbüffet durch frische Salate, Gemüsesticks mit Dips, Folienkartoffeln und Brot.

- ✓ **Grillwürze:** Das Grillgut erst nach dem Grillen salzen. Es wird sonst trocken und leidet am Geschmack. Das gilt umso mehr bei Verwendung von Alu-Grillschalen oder Alufolie: Denn Salz und Säure lösen Aluminium und übertragen es aufs Grillgut. Auch Käse wegen seines Salzgehalts niemals in Alufolie einwickeln! Wird Käse bereits in Aluschalen verkauft, sind diese in der Regel speziell beschichtet. Eine Alternative sind Grillschalen aus Edelstahl die zudem wiederverwendet werden können. Um das Austrocknen zu verhindern, sollte das Grillgut dünn mit hitzestabilem Öl bestrichen werden. Grillsachen mit würziger Marinade am besten selbst einlegen, um so Zusatzstoffe in der Lake zu vermeiden. Bevor Grillwaren abgetupft in die Grillschale wandern, sollten sie bis zu 24 Stunden im Kühlschrank mariniert werden – je dicker das Fleischstück umso länger die Einlegzeit.
- ✓ **Grillhygiene:** Rohe tierische Lebensmittel können Krankheitserreger enthalten. Bei gut Durchgegrilltem sind Bakterien kein Problem. Eine Übertragung von Keimen von rohen auf gegarte Lebensmittel lässt sich vermeiden, wenn verschiedenes Besteck und Geschirr verwendet werden. Hände, Geräte und Flächen, die mit rohen Waren oder Marinaden in Kontakt waren, gut mit heißem Wasser und Spülmittel säubern.
- ✓ **Grillgerät:** Während eingefleischte Grillfans gerne offenes Holzkohlefeuer entfachen, das dem Grillgut den typischen Geschmack verleiht, schätzen andere die kurze Vorheizzeit von Gas- und Elektrogeräten. Durch den fehlenden Rauch entstehen hierbei weniger krebserregende Stoffe, und es gibt keine Asche zu entsorgen. Finger weg von Einweg-Grills: sie verursachen unnötig viel Abfall.
- ✓ **Grillplatz:** Jeder Rost braucht einen sicheren und festen Standplatz. Ein Holzkohlegrill darf jedoch niemals in der Garage oder in Räumen angefacht werden – auch nicht, wenn Fenster oder Türen geöffnet sind. Das entstehende

tipp tipp tipp tipp tipp

Frankenwerft 35

50667 Köln

Tel.: (0221) 846 188-88

Fax: (0221) 846 188-33

koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw

Kohlenmonoxid kann zu tödlichen Vergiftungen führen. Deshalb darf die Restwärme des Grills auch nicht drinnen als Heizquelle dienen.

- ✓ **Grilltechnik:** Den Holzkohlegrill rechtzeitig mit Holzkohle oder Grillbriketts anheizen und durchglühen lassen, bis sich eine weiße Ascheschicht gebildet hat. Grillgut erst auflegen, wenn kein Rauch mehr aufsteigt. Damit kein Fett in die Glut oder auf die Heizschlange tropft, am besten Grillschalen verwenden. Auf das ständige Bestreichen mit Marinade oder das Bespritzen mit Bier verzichten. Verkohlte Stellen an Gegrilltem nicht verzehren!

Bei vielen Grillfans ebenfalls beliebt: Das Rösten von Hähnchen über Bierdosen. Weshalb dieser Grillspaß nach Ansicht der Verbraucherzentrale NRW kein Spaß, sondern gesundheitlich bedenklich ist, wird online erläutert unter www.verbraucherzentrale.nrw/bierdosen-haehnchen.

Stand der Information: 29. Mai 2020

tipp
tipp
tipp
tipp
tipp

Frankenwerft 35

50667 Köln

Tel.: (0221) 846 188-88

Fax: (0221) 846 188-33

koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw