



## Sommerzeit ist Grillsaison – doch es geht nicht nur um die Wurst

### Die Qual der Wahl beim Grillgut

An einem warmen Abend in den Sommerferien gibt es eigentlich nichts Gemütlicheres als gemeinsam mit Freunden zu grillen. Doch zu viel des Grillvergnügens hat oft negative Folgen im Hinblick auf Gesundheit und Bikinifigur. Aber das muss nicht zwangsläufig sein, denn eigentlich wird beim Grillen deutlich weniger Fett benötigt, als beim Braten in der Pfanne.

Entscheidend ist die Wahl der Grillprodukte. Bratwürste, Steaks, Grillfackeln oder Spare-Ribs sind in der Regel sehr fettig und kalorienreich, was aber nicht heißt, dass man ganz darauf verzichten muss. Letztendlich kommt es einfach auf das richtige Maß an. Für den Körper ist Fleisch ein wichtiges Nahrungsmittel, denn Fleisch liefert jede Menge Proteine. Aber umso fetthaltiger das Fleisch ist, umso mehr schädliches Cholesterin und gesättigte Fettsäuren enthält es auch. Wer auf Fleisch nicht verzichten will, sich aber trotzdem kalorienbewusst ernähren möchte, sollte am besten zu Putenfleisch oder Hähnchen greifen. Geflügel enthält in der Regel wenig Fett und ist dementsprechend kalorienärmer. Außerdem liefert Geflügelfleisch biologisch sehr hochwertige Proteine und jede Menge Eisen für den Körper.

Deutlich gesünder ist es auch, das Grillfleisch selbst mit Kräutern zu würzen, statt bereits fertig eingelegte Produkte zu kaufen, denn die fertige Marinade enthält meist nicht nur viel Öl, sondern auch jede Menge Konservierungs- und Zusatzstoffe.

Gepökelttes Fleisch wie Kassler, geräucherter Schinken oder Wiener Würstchen eignen sich übrigens nicht zum Grillen. Durch die große Hitze, gegrillt wird mit ca. 180 Grad, entstehen aus dem Pökelsalz krebserregende Stoffe.

#### Schon gewusst, dass ...

##### ... bei Geflügel besondere Vorsicht geboten ist?

Bei rohem Geflügel und allem, was mit dem rohen Geflügel vor dem Grillen in Kontakt gekommen ist, ist die Gefahr der Übertragung von Salmonellen besonders groß. Deshalb ist es wichtig, auf das Mindesthaltbarkeitsdatum zu achten. Außerdem sollten alle Utensilien wie Teller oder Messer, die mit dem rohen Geflügel in Berührung gekommen sind, gut gespült werden. Geflügel muss vor dem Verzehr immer vollständig durchgebraten werden, halbrohes Geflügel darf nicht gegessen werden.

### Holzkohle, Gas- oder Elektrogrill – welches ist die beste Art zu Grillen?

Neben der Wahl des richtigen Grillprodukts spielt auch die Art und Weise des Grillens eine entscheidende Rolle. Gas- oder Elektrogrills sind in jedem Fall empfehlenswerter als das Grillen mit Holzkohle, denn tropfen Fett oder Fleischsaft auf die glühenden Kohlen, bilden sich polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, das heißt gesundheitsschädliche bzw. krebserregende Stoffe, die über den Rauch ins Grillgut gelangen.

Ebenso ist Vorsicht bei der Verwendung von Grillschalen aus Aluminium geboten. Säure- oder salzhaltiges Grillgut kann beim Erhitzen mit hohen Temperaturen eine Reaktion mit dem Aluminium hervorrufen, das Aluminium geht ins Grillgut über und wird so vom Körper mit der Nahrung aufgenommen, was in hoher Konzentration ebenfalls gesundheitsschädlich für den Körper ist. Materialien aus Edelstahl oder Keramik sind nicht nur deutlich umweltfreundlicher, sondern auch sehr viel unbedenklicher.

Schwarze Stellen am Grillfleisch sollten großzügig weggeschnitten werden. Die schwarze, verkohlte Kruste kann durch ihre krebserregenden Substanzen der Gesundheit erheblichen Schaden zufügen.

Auch das Ablöschen mit Bier ist nicht zu empfehlen. Die durch das Übergießen mit dem Bier aufgewirbelte Asche legt sich auf dem Grillgut nieder und wird so mitgegessen, was für die Gesundheit schädlich ist.



### Schon gewusst, dass ...

#### ... nicht alle Öle zum Grillen geeignet sind?

Nicht raffinierte Speisefette und -öle, sogenannte kaltgepresste Öle, sind zwar an sich durch den großen Anteil an ungesättigten Fettsäuren sehr gesund für den Körper, sind jedoch nicht zum Erhitzen bei hohen Temperaturen geeignet und dementsprechend auch zum Grillen ungeeignet. Dazu gehören beispielsweise Olivenöl, Rapsöl oder Sonnenblumenöl, die meist kaltgepresst werden. Am besten hitzebeständig und damit optimal zum Grillen sind Avocadoöl, Sojaöl oder Erdnussöl.

Als Faustregel gilt: Umso mehr ungesättigte Fettsäuren Öl enthält, umso weniger gut eignet es sich zum Grillen.



### Vitamine in Form von frischen Salaten und Grillgemüse

Auch bei den Beilagen sollte man auf versteckte Fette achten. Salat hört sich zwar erst einmal gesund an, er ist es aber nicht immer. Fertigsalate aus dem Supermarkt werden beispielsweise mit vielen Zusatzstoffen wie Konservierungsmitteln, Farb- und Aromastoffen zubereitet. So bleiben Salate zwar eine ganze Weile haltbar, verlieren jedoch auch viele wertvolle Vitamine. Selbst zubereitete Salate sind dagegen deutlich gesünder, vor allem, wenn sie mit wenig oder ganz ohne Mayonnaise und stattdessen mit vielen frischen Kräutern hergestellt werden. Die Verwendung von Pflanzenölen wie Rapsöl, Olivenöl oder Sonnenblumenöl im Dressing liefert zudem die wichtigen, essentiellen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren für den Körper.

Sowohl als Beilage als auch als Hauptspeise eignen sich verschiedene Gemüsesorten wie Paprika, Zucchini, Zwiebeln oder Auberginen, gewürzt mit frischen Kräutern, Salz und Pfeffer hervorragend zum Grillen. Auch Champignons lassen sich, entweder gefüllt mit Käse und Kräutern oder auch in Natur gut auf den Grill legen. Beim Grillen auf dem Rost steckt man das Gemüse am besten auf Spieße. Dabei sollte man auf die unterschiedlichen Garzeiten des Gemüses achten, zu große Unterschiede lassen Teile verbrennen, während andere Gemüsesorten fast noch roh sind.

Gegrillte Kartoffeln oder Maiskolben, dazu ein frischer Kräuterquark, bieten ebenfalls eine gute Möglichkeit, sich kalorienbewusst zu ernähren und Grillabende trotzdem in vollem Umfang zu genießen.

Für Vegetarier oder Käseliebhaber bieten sich verschiedene Sorten von Grillkäse oder auch Schafskäse und Fetakäse an. Selbst eingelegt oder auch mit Oliven, Zwiebeln und Tomaten stellen sie eine gesunde und fleischlose Alternative dar.

### Schon gewusst, dass....

#### ... pro Woche maximal 600g für den Verzehr von Fleisch für einen Erwachsenen empfohlen werden?

Maximal 600 g Fleisch pro Woche empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung einem Erwachsenen zu verzehren. Bedenkt man, dass eine Bratwurst in etwa 100 g und ein gutes Steak ca. 200g wiegt, ist die maximal empfohlene Fleischmenge bereits durch zwei Grillabende ausgeschöpft. Wer sich also gesund ernähren möchte und den Rest der Woche nicht fleischfrei essen will, sollte Fleisch in Maßen verzehren und auch beim Grillen auf fleischfreie Produkte zurückgreifen.



**Der nächste Grillabend steht bevor? Schaut doch mal bei uns auf der Homepage vorbei. Dort warten ein paar leckere Rezepte auf euch!**