

Gesunder Grillgenuss

Mit den ersten angenehm warmen Temperaturen startet die Grillsaison. Egal ob Fleisch, Fisch oder Gemüse: Alles kann zu dieser Jahreszeit auch mal anders zubereitet werden, in der freien Natur oder bequem auf dem Balkon. Grillen stellt eine schmackhafte, nährstoffschonende und fettsparende Zubereitungsart dar. Doch will man den Grillgenuss an lauen Sommerabenden gesundheitlich unbedenklich gestalten, gilt es einige Punkte zu beachten.

PAK und HAA...?

Die gesundheitlichen Bedenken beim Grillen gelten vor allem den polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen (kurz PAK) und den heterozyklischen aromatischen Aminen (HAA): Beide stehen im Verdacht krebserregend zu sein.

PAK werden bei der unvollständigen Verbrennung von organischem Material gebildet. Beim Grillen kann dies beim Verbrennen von Holz, Kohle und Papier geschehen, aber auch wenn Fett oder Fleischsaft direkt aus Grilladen oder Marinade in die Glut tropft und dort verbrennt. Mit dem Rauch steigen die PAK zum Grillgut auf und lagern sich auf dessen Oberfläche ab. HAA entstehen, wenn das Grillgut zu lange erhitzt wird und schliesslich verkohlt.

Grillgenuss ohne Reue

Grundsätzlich geht es beim Grillen darum, das Grillgut vor Rauch und Verkohlung zu schützen! Grillen Sie deshalb in erster Linie nicht direkt über offenem Feuer und Rauch. Besonders geeignete Geräte sind Elektro- oder Gasgrille; beim Gebrauch eines Holzkohlegrills empfiehlt es sich, das Grillgut erst dann auf den Grill zu geben, wenn die Kohle gut durchgeglüht ist und sich eine weissliche Schicht auf deren Oberfläche gebildet hat. Fett und Fleischsaft sollten nicht auf die Wärmequelle tropfen, um eine weitere Bildung von PAK zu verhindern. Die Verwendung von Alu-Grillschalen oder das Einwickeln in Alufolie sind einfache Möglichkeiten, dies zu verhindern. Alternativ bietet sich die Methode des indirekten Grillens an, bei der das Grillgut nicht direkt über der Glut gegart wird. Hierfür wird die Glut beiseite geschoben und eine feuerfeste Schale mit wenig Wasser unter dem Grillgut platziert. So

kommen Grillgut und Rauch kaum miteinander in Kontakt, Fleischsaft und Fett tropfen nicht auf die Wärmequelle. Es gibt dafür auch spezielle Grille.

Die Entstehung von HAA's beim Grillen lässt sich durch nicht zu heisses Grillen auf ein Minimum beschränken. Kommt es trotzdem zu verbrannten Stellen, sollten diese grosszügig weggeschnitten werden.

Gepökelttes Fleisch (z. B. Speck) gelangt vorsichtshalber besser nicht auf den Grill. Aus dem Nitrit des Pökelsalzes entstehen bei starker Hitze sogenannte Nitrosamine. In höheren Dosen stehen auch diese im Verdacht krebsfördernd zu sein.

Bei sommerlichen Temperaturen gilt es auch immer, an den mikrobiellen Verderb von Lebensmitteln (z. B. Salmonellen) zu denken. Bewahren Sie daher Desserts mit rohen Eiern, Dipps mit Mayonnaise, etc. immer möglichst gekühlt auf und servieren Sie diese erst kurz vor Genuss.

5 am Tag auch in der Grillsaison

Viele Grilladen, besonders Wurstwaren, enthalten beträchtliche Mengen an Fett. Vor allem für Personen, die ihr Gewicht senken möchten, ist die Auswahl von geeigneten Grilladen daher nicht nebensächlich. Achten Sie auf fettarme Fleischwaren (z.B. Pouletbrust) und ergänzen Sie diese zu einer ausgewogenen Mahlzeit. Täglich 5 Portionen Früchte und Gemüse lassen sich auch beim Grillen gut integrieren: Ein schmackhafter, knackiger Salat mit frischem Saisongemüse, in der Grillschale oder am Spiess gegarte Zucchetti und Auberginen, zum Dessert Pfirsiche vom Grill... Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt! Lassen Sie es sich schmecken!

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sge-ssn.ch>