

Lecker und gesund – die besten Tipps für ungetrübten Grillgenuss

Grillen gehört zum Sommer einfach dazu. Doch Warnungen vor fettigem Fleisch und krebserregenden Dämpfen trüben den Grillgenuss. Lesen Sie hier, wie sie mit einfachen Tipps und Tricks auf Gesundheit und Fitness beim Grillen achten.

Tipp 1: Grilltechnik

Das größte Risiko beim Grillen ist der Rauch. Er entsteht, wenn Fett und Fleischsaft auf die Grillkohle tropfen. In diesem Rauch verbrennen sich rund 250 sogenannte polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK), von denen einige als krebserregend gelten.

Wer gesund grillen möchte, ist daher mit Elektrogrills oder Gasgrills besser bedient. Möchten Sie nicht auf Grillen mit Holzkohle verzichten, verwenden Sie Grillschalen aus Edelstahl oder Keramik. Damit verhindern Sie das Abtropfen von Fett. Auch indirektes Grillen ist eine gute Alternative. Dazu legen Sie das Grillgut neben die Hitzequelle, der Grill sollte dafür am besten geschlossen sein.

Tipp 2: Grillgut

Gepökelt wie Leberkäse, Kassler oder Wiener gehören nicht auf den Grill. Denn beim Erhitzen können aus dem Nitritpökelsalz krebserregende Nitrosamine entstehen. Unbedenkliche und gesunde Fleischsorten sind Hühnerbrust, mageres Steak und Kotelett.



FOTO: TLORNA/STOCK.ADOBE.COM

Rezepttipp: Hähnchen-Gemüse-Spieß

Frische Hähnchenbrust, Zucchini und Paprika in kleine Stücke schneiden und abwechselnd auf Spießen aufreihen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Rosmarin würzen und so lange grillen, bis das Fleisch durch ist.

Doch es muss nicht immer Fleisch sein. Pilze, Zwiebeln, Paprika, Tomaten und Zucchini sind gesund und bunt gemischt auf einem Grillspieß auch ein Augenschmaus.

Tipp 3: Grillvarianten

Neben festfleischigen, saftigen Gemüsesorten sorgen auch Fisch wie Forelle, Lachs oder Thunfisch sowie Käse für Abwechslung auf dem Grill. Besonders geeignet ist Halloumi, eine Käsespezialität aus Zypern. Halloumi behält auch beim Erhitzen auf dem Rost seine feste Struktur. Auch im Burger ein Genuss!

Tipp 4: Gesunde Saucen und Beilagen

Auch bei den Beilagen ist Qualität das A und O gesunder Ernährung. Statt zuckerhaltiger Saucen wie Ketchup oder fertiger Grillsaucen sollten Sie Dips aus Quark oder Joghurt bevorzugen. Perfekt zu hellem Fleisch, zu Scampis, zum Halloumi-Burger oder als Dip eignet sich Guacamole, die auch leicht zuzubereiten ist.

Rezepttipp: Guacamole

Eine Avocado mit einer Gabel zerdrücken, eine fein gewürfelte Tomate, den Saft einer halben Zitrone, zwei gepresste Knoblauchzehen und einen Esslöffel fettarmen Naturjoghurt dazugeben, alles verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp 5: Fitnessgerechte Desserts

Obst wie Pfirsiche, Aprikosen, Ananas, Äpfel, Erdbeeren, Kiwi und Feigen sind wahre Vitaminbomben auf dem Grill. Doch Vorsicht: Obst ist empfindlich und wird schnell schwarz.



FOTO: AFRICA STUDIO/STOCK.ADOBE.COM

Rezepttipp: Gegrillte Ananas

Dieses Dessert ist nicht nur lecker und gesund, sondern auch schnell zuzubereiten: Ananas schälen, den harten Strunk entfernen, in Scheiben schneiden und auf den Grill legen. Jede Seite für ca. 30 Sekunden grillen, mit Zimt würzen und servieren.

BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

VereinsService

Tel. 0 89/1 57 02-400 · Fax 0 89/1 57 02-341 · E-Mail: service@blsv.de
www.blsv.de/blsv/vereinservice.html



Kontaktadresse:

BKK Landesverband Bayern
marketing@bkk-lv-bayern.de
www.bkk-bayern.de