



Grill & Chill – Grillgenuss für Gaumen und Gesundheit

Nach wetterbedingten Startschwierigkeiten ist die Grillsaison nun endlich in vollem Gange. Längst liegen nicht mehr nur Würstel, Steaks und Burger auf dem Grillrost. Denn den Grill-Liebhabern von heute ist auch ihre Gesundheit lieb! So genießen Grill-Begeisterte zunehmend auch fleischlose Leckereien oder informieren sich, mit welchen Tricks sich gesundheitliche Risiken beim Grillen vermeiden lassen.

Do's and Don'ts beim Grillen

Fleisch liegt natürlich auch heute noch bei den meisten Grillabenden mit auf dem Rost. Damit der Fleischgenuss jedoch nicht durch gesundheitsschädigende Nebeneffekte geschmälert wird, bevorzugen Sie bitte das folgende Grill-Einmaleins:

1. Vermeiden Sie beim Grillen mit Kohle eine schädliche Rauchentwicklung, indem Sie Ihren Grill windgeschützt aufstellen und Ihr Grillgut nicht mit Flüssigkeiten ablöschen.
2. Fangen Sie heruntertropfenden Fleisch- oder Gemüsesaft mit Grillschalen aus Edelstahl ab oder verwenden Sie am besten einen Grill mit Auffangschale unterhalb des Rosts.
3. Legen Sie keine gepökelten Fleischwaren wie Wiener Würste oder Bockwürste auf den Grill. Die Zutatenliste verrät, ob Nitritpökelsalz enthalten ist, das sich beim Grillen in gesundheitsschädigende Nitrosamine umwandelt.
4. Verwenden Sie zum Marinieren von Fleisch, Gemüse und Co. stets hitzestabiles Pflanzenöl, zum Beispiel raffiniertes Raps- oder Olivenöl. Das gute, kaltgepresste Olivenöl kommt lieber über den knackigen Salat, weil darin enthaltene Schwebstoffe beim Grillen verbrennen würden.

5. Da Gewürze und Kräuter von Marinaden schnell schwarz werden und sich so schädliche Acrylamide bilden, sollte mariniertes Grillgut grundsätzlich nur kurz angegrillt und dann bei indirekter Hitze am Rand des Grills schonend fertig gegart werden.

Highlights fürs Grillbuffet – clevere Alternativen und Beilagen zum Fleisch

Maiskolben, Grilltomaten und aromatisch marinierte Zucchini-Scheiben haben schon lange den Grillrost erobert. Haben auch Sie schon diese und weitere (saisonal unterschiedliche) Köstlichkeiten auf den Grill gelegt?

- Gegrillter Fisch, zum Beispiel Forelle oder Makrele in der Grillzange sowie auf der Haut gegrilltes Lachsfilet (beim Fischkauf auf das MSC-Siegel achten)
- Haloumi oder Feta mit Zwiebeln, Tomaten und italienischen Kräutern in der Grillschale
- Ganze oder halbierte Tomaten, Zwiebeln oder Maiskolben
- Marinierte Süßkartoffel-, Kürbis-, Rote Bete-, Zucchini-, Auberginen-Scheiben
- Bunte Gemüse-Schaschlik-Spieße aus Zwiebel, Paprika, Cocktailtomate, Champignon

Die praktischen Edelstahlspieße lassen sich auch mit Erdbeeren, Melone, Ananas oder Avocado bestücken und werden so zu einem echten Dessert-Highlight. Frischer, aromatischer und bekömmlicher als Sahne-dominierende Cremedesserts.

Mit diesen Tipps und Rezeptideen wird Ihr nächstes Barbecue garantiert zum Grill-Genuss für Gaumen UND Gesundheit. Wir wünschen guten Appetit!

BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.
VereinsBeratung

Tel. 0 89/1 57 02-400 · Fax 0 89/1 57 02-299 · E-Mail: vsb@blsv.de
www.blsv.de/blsv/vereinsservice.html



Kontaktadresse:

BKK LV Bayern
greitemeyer@bkk-lv-bayern.de
www.bkk-bayern.de