

## Grillen - Genuss pur vom Rost

**Grillen heißt nicht nur, Würstchen und Fleisch auf den Rost zu packen. Auch Obst, Gemüse und Fisch eignen sich hervorragend. Die IN FORM Redaktion hat einige Tipps für gesundes Grillen für Sie zusammengestellt.**



Grillen ohne Fleisch muss nicht langweilig sein. Es gibt viele tolle Rezeptideen für vegetarische Fans. Bild: exclusive-design /adobe stock com.

Für viele Deutsche gehört das Grillen zum Sommer dazu. Sie schätzen dabei das Zusammensein mit Freunden oder der Familie. Wenn man ein paar Regeln beachtet ist Grillen nicht nur ein genussvolles Kocherlebnis, sondern eine gesunde, fettsparende und nährstoffschonende Art der Zubereitung.

### Unsere Grill-Tipps Obst und Gemüse

Zucchini, Paprika, Maiskolben und Zwiebeln - diese Sorten eignen sich besonders gut zum Grillen direkt über der Glut. Artischocken, kleine Tomaten, Fenchel, Möhren und vorgekochte Kartoffeln gelingen beim indirekten Grillen besser. Das heißt, das Grillgut liegt nicht mehr direkt über der glühenden Kohle, sondern lediglich an den Seiten. Kleinere Gemüsestücke eignen sich ideal für Gemüsespieße. Für mehr Geschmack das Gemüse am Tag vorher marinieren. Zum Beispiel in einer Marinade aus Olivenöl, Kräutern der Provence, glatter

Petersilie, Salz, Pfeffer und gehackten Knoblauchzehen. Gebrillte Obstspieße oder -stücke ersetzen zuckerlastige Desserts. Für eine besondere Aromanote karamelisieren Sie die Früchte, indem Sie das Obst vor dem Grillen mit etwas Zucker bestreuen. Sirup oder Honig eignen sich ebenfalls hervorragend zum anschließenden Verfeinern.

## Fisch

Fisch zerfällt beim Garen leicht. Daher eignen sich zum Grillen besonders Fischarten mit festerem Fleisch und höherem Fettgehalt. Dazu gehören Heilbutt, Makrele oder Lachs, am besten aus nachhaltiger Fischerei. Wenn Sie Scholle oder Kabeljau bevorzugen (Fisch mit weichem Fleisch), empfiehlt sich ein Fischgitter oder Alternativen wie Zedernholz, Bananen- oder Mangoldblätter. Aroma-Päckchen mit verschiedenen Fischarten, Kräutern und Gemüse, eingeschlagen in Backpapier, garantieren ebenfalls ein saftiges Ergebnis.

## Fleisch

Fleisch und Würstchen sind die Klassiker auf dem Grill. Nehmen Sie zum Grillen ungepökelttes Fleisch und Teilstücke, die mit Fett durchgezogen sind, z. B. Nackensteaks vom Schwein, Geflügelschenkel oder Hüftsteaks vom Rind. Bei gepökelten Fleischwaren, wie Kassler oder Wiener Würstchen, kann es bei hohen Temperaturen zu Reaktionen kommen, die krebserregende Substanzen bilden. Marinaden und mit Speck ummantelte Fleischstücke geben nicht nur Geschmack, sondern verhindern das Austrocknen.

## Grillschalen & Co.

Beim Grillen können krebsauslösende Stoffe entstehen, wenn Fett oder Öl in die Glut tropfen. Damit kein Fleischsaft in die Grillglut gelangt, verwenden Sie Grillschalen bevorzugt aus Edelstahl, Keramik oder mit Emaillebeschichtung oder grillen Sie mit indirekter Hitze. Bei dieser Garmethode verhindern Sie, dass die Flüssigkeit Ihres Grillguts direkt in die Glut tropft. Nach aktuellem Wissensstand scheint die Aufnahme von höheren Mengen Aluminium gesundheitsschädlich zu sein. Deshalb sollten Sie Alufolie, Aluschalen und unbeschichtetes Alugeschirr nicht zum Grillen verwenden. Insbesondere bei salzigen oder sauren Lebensmittel wird Aluminium in nennenswerter Menge aus Folien etc. herausgelöst. Zudem sind wiederverwertbare Grillschalen auch besser für die Umwelt. Eine gute Alternative sind auch Elektrogrills mit Keramikoberfläche.

## Kohle, Gas und Strom

Wer gerne mit Holzkohle grillen möchte, sollte nach Auskunft des Bundesumweltamts dafür sorgen, dass er Holzkohle mit dem FSC-Siegel kauft. Das garantiert, dass das Holz aus nachhaltiger Waldbewirtschaftung stammt und dafür keine Tropenwälder abgeholzt wurden. Darauf weist das Umweltbundesamt hin. Holzkohlenqualm belastet zudem die Umwelt deutlich stärker als Gas- oder Elektrogrills.

Die Asche, die bei Grillen übrig bleibt, sollten Sie völlig auskühlen lassen und dann im

Restmüll entsorgen. Sie eignet sich wegen möglicherweise hoher Schadstoffkonzentrationen - auch durch die oben genannten Polyzyklischen Aromatischen Kohlenwasserstoffe (PAK) durch tropfendes Fett - nicht für den Garten oder Komposthaufen.

---

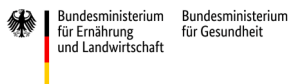
## LINKS

Vom Grillgericht bis zur Nachspeise: Die **IN FORM Rezeptdatenbank** bietet viele Anregungen. Einfach in der Suche das Stichwort "Grillen" eingeben.

Mit dem **Zu gut für die Tonne-Partyplaner** ermitteln Sie die richtige Menge an Lebensmitteln für Ihre Gäste.

Fleischfans finden in dem **BZfE-Artikel "Hochsaison für Grillfleisch"** eine Übersicht, was wie lange auf den Rost gehört.

Umweltbundesamt **Beitrag "Gesund und umweltfreundlich grillen"**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/grillen-genuss-pur-vom-rost/>