

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Grillen macht Spaß und ist – bei richtiger Gestaltung – eine nährstoffschonende, fettarme, schmackhafte und gesunde Zubereitungsart. Unsachgemäßer Umgang mit dem Grillgut schadet jedoch der Gesundheit. Worauf Sie ach-

ten sollten, um Fleisch, Würstchen, Fisch und Gemüse richtig und lecker zu garen, haben wir für Sie zusammengestellt. Einen schönen Sommer und guten Appetit!

Ihr Apothekenteam

Grilltipps für Ihre Gesundheit

Nicht jedes Fleisch und jede Wurst eignet sich zum Grillen. Bei gepökelten Waren (erkennbar an der kräftigen rosa Farbe) können sich gesundheitsschädliche Nitrosamine – aus Nitrit im Nitritpökelsalz – bilden, daher sollte auf Kassler, Schinken, Speck oder Wiener Würstchen verzichtet werden.

Außerdem ist die Art des Grillens für die mehr oder weniger große Belastung mit Schadstoffen verantwortlich: Bei Verwendung von Holzkohle kann es durch das in die Glut tropfende, verbrennende Fett zur Bildung von krebserregenden Benzpyrenen kommen, die mit dem Rauch wieder hochsteigen und sich auf dem Fleisch absetzen. Bei Holzkohlegrills ist es deshalb günstig, wenn die Feuerstelle seitlich ist. Andernfalls können Sie Grillschalen aus Keramik, Edelstahl oder Gusseisen benutzen; in Aluschalen oder Alufolie sollten Sie sehr saure oder sehr salzige Speisen besser nicht garen, da Spuren davon in das Lebensmittel übergehen können. Um dem Fleisch dennoch die typische Grillnote zu geben, legen Sie es in letzter Minute frei auf den Grill – jetzt tropft nichts mehr. Beim Grillen über offener Glut sollten Sie nur Holzkohle und -briketts verwenden. Brennstoffe wie Kiefernzapfen, Altholz oder Altpapier erzeugen giftige Verbrennungsgase. Zum Anzünden sind die im Handel befindlichen Grillanzünder zu empfehlen, Benzin oder Spiritus sind leicht entflammbar und unbedingt zu meiden.

Die richtige Grilltemperatur ist erreicht, wenn die Kohle von einem weißen Film überzogen ist. Der richtige Grillabstand ergibt sich aus der folgenden Faustregel: Wenn es 15cm über der Glut so

heiß ist, dass man seine Hand keine zwei Sekunden darüberhalten kann, muss der Rost eine Stufe höher gehängt werden. Gut geeignet sind Elektro- und Gasgrillgeräte.

Stark angekohlte Stellen am Grillgut sollten Sie grundsätzlich großzügig abschneiden und nicht mitessen.

Fisch richtig grillen

Fisch wird aromatisch gar und bleibt saftig, wenn er mit frischen Kräutern, ganz oder als Filet, mit oder ohne Fett bzw. Fischfond, in Alufolie auf den Rost gelegt wird. Da Fisch ein sehr zartes Fleisch hat, ist auf niedrige Hitze zu achten – er darf nicht zu nah an die Glut gebracht werden. Kurz vor dem Servieren können Sie ganze Fische unverpackt etwas nachbräunen lassen. Gut geeignet sind auch spezielle Grillzangen, in die ganze Fische gelegt werden und so einfach zu wenden sind. Ölen Sie Fisch und Zange vorher gut ein, dann bleibt nichts kleben. Die Garzeit für ganze Fische beträgt je nach Größe circa 15 bis 25 Minuten, in Alufolie etwas länger. Wenn sich die Rückenflosse lösen lässt und das Fleisch nicht mehr glasig ist, sondern weiß, ist der Fisch gar. Filets brauchen deutlich weniger Zeit.

Leckeres Gemüse und Obst

Liebhaber vegetarischer Leckereien können Auberginen, Maiskolben, Paprika, Zwiebeln, Tomaten, Champignons oder auch Ananas, Melone sowie Banane unverpackt oder in Alufolie auf den Rost legen. Für Grillspieße größere Gemüsestücke in einer Marinade aus Kräutern und Öl einlegen, auf einen Spieß stecken und circa zehn bis 15 Minuten grillen.



Foto: Jag.cz – Fotolia.com

Appetitlich, lecker und sogar gesund sind die Köstlichkeiten vom Grill, wenn einige Regeln beachtet werden.

Fruchtstücke können mit Orangenlikör oder Curry mariniert in Grillschalen gegrillt und danach mit etwas Honig bestrichen werden. Bananen kann man direkt in der Schale grillen.

Apothekenstempel