

BZfE-Hörfunkbeitrag für Mai 2017

Thema: Ab auf den Rost – Grillen ist in

Länge: 03:43 Min.

Anmoderationsvorschlag

Ein lauer Sommerabend mit der Familien und Freunden - und dann den Grill anzünden und gemeinsam genießen. Keine Frage: Grillen macht Spaß, fördert Geselligkeit und ist eine köstliche, aber auch nährstoffschonende und fettsparende Art der Zubereitung. Worauf aber sollte man beim Grillen achten? Ein Beitrag von Andreas Schulte.

Beitrag:

Längst ist Grillen nicht mehr nur ein Sommererlebnis. Die wahren Grillfans zögern auch nicht im Herbst und Winter den Grill anzuzünden. Das Bruzzeln auf dem Rost macht einfach zu jeder Jahreszeit Spaß. Abgesehen vom geselligen Aspekt des gemeinsamen Grillens und dem typischen Geschmack kann die Zubereitung über der Glut auch aus ernährungsphysiologischer Sicht punkten – sagt der Ernährungswissenschaftler Harald Seitz vom Bundeszentrum für Ernährung.

O-Ton:

„Das liegt daran, dass die Lebensmittel bei Umgebungstemperaturen von etwa 250 Grad Celsius gegart werden. Nehmen Sie zum Beispiel Fleisch. Bei diesen hohen Temperaturen bräunt die Fleischoberfläche sehr schnell und so bildet sich eine Kruste. Das Fleisch bleibt dadurch innen sehr zart und saftig. Und gleichzeitig bilden zahlreiche Röst- und Aromastoffe sich – vor allem beim Grillen über der Holzkohle . Das macht das Grillgut geschmacklich so besonders. Grillen ist aber generell auch eine nährstoffschonende und fettsparende Art der Zubereitung. Beim Grillen treten wesentlich weniger

Nährstoffveränderungen auf als beim Kochen oder Braten. Voraussetzung ist natürlich, dass man sein Grillgut nicht verkohlen lässt. Und: Auf zusätzliches Fett kann man beim Grillen verzichten.“

Bei der Auswahl des richtigen Grills scheiden sich die Geister: Der Klassiker ist der der Holzkohlegrill. Immer beliebter wird die Kombination mit einem Smoker. In dem mit Kohle oder Holz befeuerten Ofen garen die Lebensmittel nicht direkt über dem Feuer, sondern indirekt im Rauch und erhalten so ein besonderes Aroma. Gasgrills haben den Vorteil, dass sie im Handumdrehen grillbereit sind. Es fällt keine Asche an und die Temperatur lässt sich mithilfe eines Reglers einstellen. Auch der Elektrogrill ist etwas für Eilige. Bei diesem Grillgerät muss nur die Fettauffangschale mit Wasser befüllt werden. Für welchen Grill man sich auch entscheidet: Die Auswahl dessen, was man auf den Rost legen kann, ist groß. Fleisch, Würstchen, Fisch, Gemüse, Tofu und sogar Obst wie Bananen, Apfel oder Aprikosen. Einen neuen Trend gibt es bei den Marinaden.

O-Ton:

„Ganz klar im Kommen sind die Trockenmarinaden. Das ist eine trockene Zucker-Salz-Kräuter-Gewürzmischung, die in das Fleisch einmassiert wird. Damit die Aromen der Gewürzmischung ins Fleisch eindringen können, lässt man das marinierte Fleisch eingepackt in Frischhaltefolie für mindestens eine Stunde im Kühlschrank liegen. Wer eine Trockenmarinade selber herstellen möchte, nutzt am besten die sogenannte 5-3-1-1-Formel: Das heißt 5 Anteile Zucker, 3 Anteile Salz, 1 Anteil Gewürze und 1 Anteil Kräuter. Je nach Zusammenstellung der Zutaten ergeben sich dann ganz verschiedene Geschmacksrichtungen. Und Trockenmarinaden sind luftdicht verpackt wirklich sehr lange haltbar, kann man also gut vorbereiten.“

Bei aller Vielfalt - gibt es denn auch Lebensmittel, die nicht gegrillt werden sollten?

O-Ton:

„Die gibt es tatsächlich. Gepökelte oder geräucherte Lebensmittel sollten nicht auf den Grill. Kasseler zum Beispiel, Wiener Würstchen, oder Leberkäse enthalten Nitritpökelsalz. Das macht das Produkt haltbar und gehört auch da rein. Aber dieses Salz wird bei sehr hohen Temperaturen, also auf dem Grill, in Nitrosaminen umgewandelt. Und die gelten als krebserregend.“

Unsicherheit besteht auch bei dem Einsatz von Aluminiumschalen. Sie sollen das Abtropfen von Fett in die Glut verhindern. Denn dabei entstehen krebserregende polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, kurz PAK. Allerdings kann Säure aus der Marinade und Salz die Alufolie angreifen und sie auflösen. Ein Teil des Aluminiums geht dann möglicherweise in das Grillgut über. Frage an Harald Seitz: Was soll man also tun?

O-Ton:

„ Also saure und salzhaltige Lebensmittel sollten generell nicht mit Aluminium in Kontakt kommen. Das gilt also auch für mariniertes Fleisch. Wenn man Grills mit indirekter Hitze nutzt braucht man überhaupt keine Alufolie. Beim Holzkohlegrill ist aber der Gebrauch von Aluschalen dann vertretbar, wenn man erst am Ende des Garens würzt oder salzt.“

Abmoderation

Informationen rund ums Grill finden Sie im Netz unter www.bzfe.de.