

# Gesunder Grillspass

Ein gemütliches Barbecue im Garten, auf Balkonien oder am Badestrand ist ein untrügliches Zeichen für Sommer, laue Abende und Vergnügen am gemeinsamen Essen. Damit der Grillplausch nicht auf die Gesundheit schlägt, haben wir ein paar nützliche Tipps zusammengestellt.

## REGULA THUT BORNER



ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

### Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 57  
Oder schreiben Sie an:  
Schweizer Milchproduzenten SMP  
Redaktion LE MENU  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
regula.thutborner@swissmilk.ch

**D**er Nachmittag in der Badi, das Grümpeltturnier des Sportvereins und die Sommerparty im Garten werden erst richtig gemütlich, wenn im Grill die Kohle glüht und es verführerisch nach knusprigen Steaks duftet. Das gelegentliche Zischen der Glut und der aufsteigende Rauch sind typische Merkmale des Grillvergnügens. Allerdings auch Merkmale ungünstiger Zubereitungsmethoden! Gegrilltes Fleisch ist nämlich nicht gesund, sondern enthält Krebs erregende Stoffe, wenn vom Fleisch Marinade oder Fett in die Glut tropft. Die Fetttropfen verbrennen in der Glut, es entsteht der typische Rauch, der sich wieder auf dem Grillgut absetzt.

### Was ist ungesund?

Bei den Giftstoffen, die durch falsches Grillieren entstehen können, handelt es sich in erster Linie um polyzyklische, aromatische Kohlenwasserstoffe, zum Beispiel Benzpyren. Auch die Nitrosamine sind problematisch: Sie entstehen im Grillgut selbst, wenn die Hitze zu gross ist. Beiden Stoffen können Sie aus dem Weg gehen, indem Sie unsere Tipps beachten (siehe Kasten).

### Die richtigen Beilagen

Fleisch vom Grill, richtig zubereitet, ist ein gesunder Mahlzeitenbestandteil. Das Gleich-

che gilt auch für Geflügel, einheimischen Fisch und vegetarische Varianten wie zum Beispiel Bratkäse. Damit das so bleibt, sollten auch die dazu servierten Beilagen leicht und ausgewogen sein. Von Mayonnaise triefende Salate oder fette Dips und Saucen liefern schnell (zu) viele Kalorien. Da sind Salate aus Gemüse, Linsen, Kichererbsen, (Vollkorn-)Teigwaren und frisch geschwellten Kartoffeln die leichteren und bekömmlicheren Varianten. Anregungen finden Sie in diesem Heft auf den Seiten 10 bis 22.

Zu Gemüsestängeli und als Beilagen zum Grillgut können Sie auf der Basis von Quark, Jogurt, saurem Halbrahm und Crème fraîche selber feine Saucen herstellen.

### Gemüse und Obst auf den Grill!

Gemüse und Obst eignen sich sehr gut zum Grillieren. Das schmeckt nicht nur den klassischen Grillfreunden, auch den Vegetariern unter Ihren Gästen machen Sie damit eine kulinarische Freude. Damit das Grillvergnügen gelingt, sollten Sie ein paar Punkte beachten:

Beim Grillieren wird der Geschmack der Gemüse- und Obststücke intensiver. Grund: Ein Teil des Wassers verdampft, wodurch sich Aroma und Süsse verdich-

## GRILLIEREN BRAUCHT GEDULD

- Legen Sie das Grillgut erst auf, wenn die Holzkohle richtig durchgeglüht ist. Das erkennen Sie an der Ascheschicht, die die Kohlestücke überzieht.
- Achten Sie auf einen Abstand von mindestens 10 cm zwischen Glut und Grillrost.
- Wenn Sie direkt auf dem Rost grillieren, sollten Sie mariniertes Fleisch abtupfen und trocken auflegen. Wenn Sie die Marinade am Fleisch lassen wollen, verwenden Sie am

besten eine Alu-Grillschale. Benützen Sie der Umwelt zuliebe die Grillschalen mehrmals.

- Verwenden Sie zum Marinieren nur hocherhitzbare Fettstoffe wie Bratcrème aus Butter.
- Würzen Sie die Grillstücke erst nach der Zubereitung, so verbrennen die Gewürze nicht.
- Stechen Sie das Fleisch während des Grillierens nicht mit einer Gabel an, sonst läuft der Saft aus. Verwenden Sie zum Wenden eine Grillzange.



Beim Grillieren wird auch der Geschmack von Gemüse- und Obststücken intensiver.

ten. Am besten eignet sich festfleischiges Saisonobst wie Äpfel, Birnen, Aprikosen, Nektarinen und Pfirsiche. Beim Gemüse sind es Tomaten, Zucchini, Auberginen, Peperoni, im Herbst auch Kürbis und Radicchio.

Gemüse und Obst dürfen – wie die Fleischstücke – nicht auf offener Flamme gegart werden. Es braucht also auch hier eine entsprechende Glut.

#### Zum Schluss der Genuss

Richtig grilliert und gut kombiniert mit Salaten, Gemüse, leichten Dips und Obst, steht dem gesunden Grillvergnügen nichts im Wege. Sie fühlen sich nach dem Essen satt und trotzdem leicht. Ein guter Grund, den Grill bald wieder einzuheizen.



#### DIE BESTEN TIPPS

- Damit Gemüse und Obst auf dem Grill nicht austrocknen, können Sie sie einige Stunden vorher marinieren. Verwenden Sie dazu als Basis nur hochoverhitze Fette wie Bratcrème. Das gibt dem Grillgut zusätzlich ein besonders feines Aroma.
- Auch marinierte Gemüse- und Obststücke müssen entweder zuerst abgetupft oder getrocknet werden, bevor sie auf den Grill kommen. Wenn Sie das nicht wollen, verwenden Sie eine Grillschale.
- Gemüse- und Obststücke können Sie auch auf Holzspießchen aufziehen. Damit die Hölzchen nicht verbrennen, sollten Sie sie vor Gebrauch ein paar Stunden in Wasser einlegen. Achten Sie beim Aufstecken auf Kombinationen mit ungefähr der gleichen Garzeit.
- Die Gemüsestücke sollten Sie erst nach dem Grillieren salzen, damit sie keine Flüssigkeit verlieren.