

Was wir essen

Sommerzeit ist Grillzeit

Grillen gehört für die meisten Menschen zum Sommer, wie die Sonnenbrille oder der Sprung ins kühlende Wasser. Diese Garmethode ist bei den Deutschen sehr beliebt. Das Zusammensein mit Freunden und Familie sowie das köstliche Aroma von Gemüse, Fleisch und Fisch machen das Grillen zu einem besonderen Event. Metzgereien und Supermärkte bieten während der Sommerzeit ein großes Sortiment an Grillgut an. Klassiker sind nach wie vor Fleisch und Würstchen.

Beim Grillen werden die Lebensmittel bei einer Umgebungstemperatur von etwa 250°C gegart. Zur Geschmacksverbesserung kann das Grillgut mit einem Öl bestrichen werden, das auch bei hohen Temperaturen stabil bleibt. Ideal sind z.B. Erdnuss-, Oliven-, Raps- oder Bratenöle. Durch die starke Hitze bilden sich neue Aromen. Aus Eiweißen, Fetten und Zucker, die im Grillgut enthalten sind, entstehen neue Stoffe, die die Kruste bilden und so typisch nach Gebratenem schmecken.

Allerdings dürfen Fleisch und Wurst nicht zu lange bei großer Hitze gegrillt werden, sonst besteht die Gefahr, dass sie trocken werden und langsam verkohlen. Bei diesem Prozess entstehen gesundheitlich bedenkliche Stoffe, sogenannte „heterozyklische aromatische Amine“. Deshalb stark Angebranntes immer großzügig wegschneiden. Auch sollte beim Grillen kein Rauch entstehen, denn darin sind krebs-erregende „polyzyklische Kohlenwasserstoffe“ enthalten, die sich an das Grillgut anlagern und mit verzehrt werden.

Richtig praktiziert ist Grillen eine fettsparende und nährstoffschonende Art der Zubereitung. Neben Fleisch und Würstchen eignen sich auch Fisch, Gemüse und Obst zum Grillen.

Unsere Tipps für Einkauf und Zubereitung:

- ✓ Kaufen Sie vor allem magere oder leicht fettdurchzogene Fleischstücke von z.B. Schwein, Rind, Geflügel oder Lamm. Bei fertig eingelegtem Fleisch ist die Qualität häufig

nicht mehr erkennbar. Wir empfehlen das Fleisch selbst zu marinieren. Die klassische Grillmarinade besteht aus Öl mit Paprika. Durch Zugabe von Senf, Tomatenmark, Chili, Gewürze, Honig oder Fruchtsaft erhalten Sie die gewünschte Geschmacksnote.

- ✓ Vor dem Auflegen auf den heißen Grillrost das Grillgut mit Küchenkrepp gut trocken tupfen oder eine Grillschale verwenden, denn durch herabtropfendes Fett in die Glut entsteht starker Rauch. Frische Kräuter verbrennen in der Hitze, daher erst kurz vor Ende der Grillzeit aufstreuen. Fleisch erst nachher salzen, da ansonsten Wasser und lösliche Nährstoffe austreten und das Fleisch trocken wird.
- ✓ Gepökelte Fleisch und Wurstwaren besser nicht grillen. Bei Hitze reagiert das Nitrit aus dem Pökelsalz mit dem Eiweiß im Fleisch zu den schädlichen Nitrosaminen. Auch geräucherte Lebensmittel sollten nicht gegrillt werden.
- ✓ Fisch gewürzt mit Kräutern schmeckt gegrillt sehr aromatisch. Beliebt sind Dorade, Lachs und Forelle. Sinnvoll ist die Verwendung einer Grillschale oder eines Fischgitters, da Fisch beim Wenden gerne zerfällt.
- ✓ Paprika, Zucchini, Zwiebeln, Maiskolben und Rote Bete sind wunderbare Grillgemüse. Sie lassen sich direkt auf dem Rost zubereiten, geschnitten als Gemüsespieß oder gewürzt in feuerfesten Gemüsegrillschalen aus Edelstahl garen. Kombiniert mit Grillkäse z.B. Halloumi ist ein Gemüsespieß für Vegetarier ein Genuss.
- ✓ Auch Obst lässt sich grillen. Sie können z.B. Äpfel, Birnen, Pfirsiche oder Aprikosen in Stücke schneiden, mit Fruchtsaft marinieren und auf Spieße stecken. Guten Appetit!

