



AOK-Gesundheitstipp: Gesund Grillen

Ob im Garten, auf dem Balkon oder am Strand: Mit der idealen Grillmethode, dem richtigen Grillgut und leckeren Rezepten können Sie das Grillen unbeschwert genießen.

Was ist gesünder – Gas- oder Kohlegrill?

Die Antwort ist eindeutig: Garen Sie Lebensmittel auf einem Gas- oder Elektrogrill, grillen Sie gesünder. Beim Verglühen von Holzkohle entstehen deutlich mehr gesundheitsschädliche Stoffe, die Sie entweder einatmen oder die sich auf dem Grillgut ablegen und so mit dem Essen in den Körper gelangen.

Wer dennoch nicht auf Holzkohle verzichten möchte, sollte Folgendes beachten:

- Ein windgeschützter Standort des Grills sorgt dafür, dass sich weniger Rauch und damit weniger Schadstoffe entwickeln.
- Die Holzkohle sollte gut durchglühen, bevor Sie das Grillgut auf den Grill legen – der Rauch eines offenen Feuers ist reich an giftigen Schadstoffen.
- Verbrennen Sie kein Papier, Kiefernzapfen oder harzreiches Holz, dabei entstehen ebenfalls viele schädliche Stoffe.

Soll man in einer Schale grillen?

Grillschale ja, Aluschale nein! Denn beim Kontakt mit säure- oder salzhaltigen Lebensmitteln wie mariniertem Fleisch, Käse, Tomaten, gewürztem Gemüse oder Zitronensaft gibt das Material giftige Substanzen ab. Wer auf Aluschale oder -folie nicht verzichten möchte, sollte das Grillgut erst am Ende des Garens salzen. Gute Alternativen sind Grillschalen aus Keramik, Edelstahl oder Gusseisen.

Wie kann ich nachhaltig grillen?

Das Grillgut verursacht beim Grillen rund 95 Prozent der anfallenden klimarelevanten Emissionen. Wer die Werte senken möchte, sollte vor allem Rindfleisch durch Gemüse oder Käse ersetzen. Sie möchten aber nicht auf Fleisch verzichten? Dann greifen Sie am besten zu Bio-Fleisch. Für Gemüse gilt auch beim Grillen: Möglichst regional und saisonal ist gut für Gesundheit und Umwelt.

Was ist beim Fleischeinkauf zu beachten?

Zwei Dinge sind wichtig: Kaufen Sie kein fertig mariniertes und geschnittenes Fleisch, sondern besser am Stück und portionieren und würzen Sie es selbst. Frisches Rindfleisch ist dunkelrot und marmoriert, frisches Schweinefleisch rosa und das Fett weiß. Geflügel hat eine rosige Farbe und einen angenehmen Geruch. Bevorzugen Sie ungepökelt und ungeräuchertes Fleisch wie Rinderhüftsteaks, Nackenkoteletts oder Weißwürste. Denn beim Erhitzen von Gepökelt oder Geräuchertem wie Kasseler, Wiener Würstchen, Fleischwurst oder Leberkäse können aus dem Nitritpökelsalz krebserregende Stoffe entstehen.

Welches Gemüse eignet sich zum Grillen?

Gegrillte Zucchini, Auberginen, Paprikaschoten, Champignons, Minitomaten oder Zwiebeln sind schnell zubereitet, schmecken gut und haben ein köstliches Grillaroma. Wenn Sie öfter auf vegetarische Grillrezepte setzen, steht einem gesunden Grillgenuss nichts mehr im Weg. Probieren Sie Grillgemüse doch einfach mal etwas anders:

Grillgemüsesalat mit Belugalinsen:

Zutaten für 4 Personen

- 250g Belugalinsen
- 2 rote Zwiebeln
- 5 Kirschtomaten
- 10 Radieschen
- 1 rote Paprika
- ½ Zucchini
- 2 Karotten
- 100 g Zuckerschoten
- Olivenöl
- 20 g Petersilie
- 100 g Haselnüsse
- 250 g Joghurt
- 3 EL Tahini (Sesampaste)
- ½ - 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

mit Wasser nach Packungsanweisung aufkochen und mit Deckel ca. 20 – 25 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser vollständig eingesaugt ist.

schälen und vierteln.

Gemüse waschen, Tomaten und Radieschen halbieren, Paprika in Streifen, Zucchini in Scheiben schneiden, Karotten längs und quer vierteln.

dazugeben. Das Gemüse mit etwas beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer geölten Grillschale grillen.

waschen, trocken schütteln und zusammen mit fein hacken. Für das Dressing

mit

verrühren,

durchdrücken, dazugeben und zuletzt alles mit abschmecken.

Alle Zutaten vermengen und das Sesamdressing darüber verteilen. Fertig!

Gesund grillen, hochwertig schneiden – für Genuss, der bleibt!

Für einen gesunden Grillspaß erhalten Sie mit unserem aktuellen Gesundheitstipp kostenfrei ein hochwertiges Gemüsemesser sowie nützliche Tipps und leckere Rezepten zum gesunden Grillen. Das Gemüsemesser macht die Zubereitung und das Grillen von Gemüse einfacher, sicherer und angenehmer. Jetzt QR-Code scannen, Formular ausfüllen und Sie erhalten unser Gratis-Set per Post.



Einfach QR-Code scannen,
mitmachen und Sie erhalten
ein hochwertiges Gemüse-
messer sowie Tipps zum
gesunden Grillen per Post.

