

Rost frei: Richtig aufgelegt und aufgespießt

Bei schönem Wetter lassen Grillpartys auf Balkon oder Terrasse nicht lange auf sich warten. Das Spiel mit der Glut ist unkompliziert, gesellig und gesund. Für Abwechslung auf dem Rost sorgen nicht nur Steaks, Spieße und Würstchen, sondern auch Gemüse, Kartoffeln und Obst. Damit kommen auch Vegetarier und Veganer auf ihre kulinarischen Kosten. „Doch falsche Handhabung am Grill ist riskant, etwa wenn sich durch auf die Glut tropfendes Fett krebserregende Stoffe bilden oder gesundheitsschädliche Keime durch unsachgemäßen Umgang mit Lebensmitteln übertragen werden“, warnt Elvira Roth von der Verbraucherzentrale in Kamen.

Folgende Tipps sorgen für eine ungefährliche Gaumenfreude am Grill:

- **Grillgerät:** Holzkohle-, Gas-, oder Elektrogrill? Während eingefleischte Grillfans gerne das offene Holzkohlefeuer entfachen, das dem Grillgut den typischen Geschmack verleiht, schätzen andere die kurze Vorheizzeit von Gas- und Elektrogeräten. Durch den fehlenden Rauch entstehen hierbei weniger krebserregende Stoffe, und es gibt keine Asche zu entsorgen. Jeder Grill braucht einen sicheren und festen Standplatz. Um sich vor Fettspritzern zu schützen, gehören Schürze, Handschuhe und eine lange Grillzange zur Grundausstattung des Grillmasters.
- **Grilltechnik:** Als Brennmaterial für den Holzkohlegrill eignen sich nur Holzkohle oder -briketts. Altpapier oder Holz hingegen können beim Abfackeln giftige Gase entwickeln, die sich mit dem Rauch auf die Grillwaren legen. Den Grill rechtzeitig mit Holzkohle oder -briketts anheizen und so lange durchglühen lassen, bis sich eine weiße Ascheschicht gebildet hat. Fleisch,

Fisch oder Gemüse erst auflegen, wenn kein Rauch mehr aufsteigt. Damit kein Fett in die Glut oder auf die Heizschlange gelangt, sollten Grillschalen benutzt oder Alufolie unter das Grillgut gelegt und außerdem auf das ständige Einpinseln mit Marinade oder das Bespritzen mit Bier verzichtet werden. Verkohlte Stellen an gegrilltem Fleisch, Gemüse oder Obst dürfen nicht verzehrt werden. Fleisch sollte auch nicht auf dem Rost warm gehalten werden.

- **Grillfleisch:** Gepökelttes gehört ebenfalls nicht auf den Grill. Denn beim Erhitzen von Kassler oder Räucherspeck, Fleisch- und Bockwurst oder Leberkäse können aus dem Nitritpökelsalz krebserregende Nitrosamine entstehen. Beim Fleisch sind Nackenkoteletts, Steaks, Lende oder Geflügelschnitzel gut geeignet, weil sie relativ mager sind. Bei Fisch sind Thunfisch, Lachs oder Forelle – in Alufolie gewickelt oder in einem speziellen Besteck gegrillt – besonders lecker. Abwechslung mit Obst und Gemüse
- **Grillvarianten:** Festfleischige, saftige Gemüsesorten – etwa Zucchini, Auberginen, Cocktailtomaten, Champignons, Fenchel, Spargel, Maiskolben, Paprika, Kürbis, Kartoffeln oder Zwiebeln – eignen sich mit Olivenöl bepinselt oder mit Füllung hervorragend zum Grillen. Auch Äpfel, Birnen, Bananen, Pfirsiche, Aprikosen, Ananas oder Mangos bekommen durchs Grillen ein besonderes Aroma und sind einfache Desserts vom Rost. Komplette wird ein gesundes und kalorienarmes Grillbüfett durch frische Salate, Gemüsesticks mit Dips, Folienkartoffeln und Brot.
- **Grillwürze:** Fleisch, Fisch oder Gemüse erst nach dem Grillen salzen. Das Grillgut verliert sonst Wasser, wird trocken und leidet im Geschmack. Um das Austrocknen von Fleisch und Fisch beim Grillen zu verhindern, sollte das Grillgut dünn mit Öl bestrichen werden statt mit

Margarine oder Butter, weil diese Fette hohen Temperaturen nicht standhalten. Grillsachen mit würziger Marinade am besten selber einlegen, weil hierbei auf Zusatzstoffe verzichtet wird und die Beschaffenheit von Fleisch und Fisch besser beurteilt werden kann. Bevor es abgetupft in einer Aluschale auf den Rost wandert, sollte die Marinade die Grillwaren zwischen ein und 24 Stunden vollständig bedecken.

- **Grillhygiene:** Rohe tierische Lebensmittel können krankheitserregende Keime enthalten. Bei gut durchgegrillten Steaks sind die Bakterien kein Problem, weil sie beim Erhitzen abgetötet werden. Eine Übertragung von Keimen auf andere Lebensmittel muss jedoch vermieden werden. Deshalb sollte für rohes und gegartes Fleisch und Fisch verschiedenes Besteck verwendet werden. Hände, Geräte und Flächen, die mit rohen Waren oder verwendeten Marinaden in Kontakt waren, gut mit heißem Wasser und Spülmittel säubern. Möglichst keine Speisen – etwa Mayonnaise oder Desserts – mit rohen Eiern zubereiten, vor allem dann nicht, wenn diese nicht gekühlt werden können.