

Grillieren – im Sommer kochen die Männer!

Wenn Männer sich an den Grill stellen, ändert sich damit oft auch die Zusammensetzung der Mahlzeit: Fleisch steht im Mittelpunkt, Salate und übrige Beilagen werden oft stiefmütterlich an den Tellerrand gedrängt.

Dabei lässt sich nicht nur Fleisch hervorragend grillieren sondern auch Fisch und verschiedene Gemüsearten (Mais, Zucchini, Paprika, Pilze,...)!

Einige Tipps für gesundheitsbewusstes und schmackhaftes Grillieren:

Fleisch ist nicht gleich Fleisch:

Kalorienbewusste Geniesser und Personen mit erhöhten Cholesterin- und Blutfettwerten bzw. Herz-Kreislauf-Erkrankungen achten hier nicht nur auf die Grösse des Fleischstückes sondern auch auf den Fettgehalt. Diesen sieht man bei rohen Fleischstücken an der Farbe: Mageres Fleisch (wie z. B. Pouletfilet oder Filet, Karree und Schnitzelteile vom Rind, Schwein oder Lamm) zeichnet sich durch seine durchgehende rote bzw. hellrote Farbe aus. Fetttes Fleisch hingegen erkennt man an seinen weissen Fettadern oder weissen Fetträndern (z. B. Kotelett, Schopf, Bauchteile). Besonders fett sind Würste (Pouletwürste wären hier eine fettreduzierte Alternative).

Salate: farbig, knackig, gut

Hier soll der Vielfalt keine Grenzen gesetzt werden. Sie bringen damit Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe auf Ihren Teller. Verzichteten Sie auf fette Majonäsedressings und weichen Sie lieber auf Marinaden mit geschackvollem Essig und wenig hochwertigem Pflanzenöl aus. Diese sind in der sommerlichen Hitze leichter verträglich und entlasten den Stoffwechsel. Eine Stärkebeilage wie Folienkartoffel oder Brot rundet das Essen ab und sättigt.

Grillsaucen – ja oder nein?

Grillsaucen bringen oft eine (unerwünschte) Portion Salz, Geschmacksverstärker und Fett auf den Teller. Achten Sie auf die Menge und ersetzen Sie die ungünstigen Inhaltsstoffe durch selbst hergestellte Saucen:

- Jogurt oder Quark als Ersatz für einen Teil der Majonäse oder des Sauerrahms verringern den Fettgehalt.
- Salz lässt sich reduzieren, indem Sie alle anderen Gewürze zuerst zugeben und erst zuletzt sparsam salzen.
- Geschmacksverstärker (z. B. Aromat) können Sie sich sparen, denn die frischen Zutaten schmecken auch für sich alleine köstlich.

Wein oder Wasser?

Beides – warum nicht? Geniessen Sie ruhig ein Glas Wein, Bier oder ähnliches, stillen Sie ihren Durst jedoch mit Wasser. Dadurch hält sich der Alkoholkonsum in Grenzen und Sie gleichen den durch die sommerliche Hitze bedingten Wasserverlust aus.

Grillieren hat nichts mit „räuchern“ zu tun!

Wenn Fett, Fleischsaft oder Marinade direkt in die Glut tropft, werden sie zersetzt. Mit der Rauchentwicklung kommt es zur Bildung von krebserregenden Stoffen (PAK = polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen). Diese reizen nicht nur die Schleimhäute der Augen und Atemwege, sondern schlagen sich mit dem Rauch auch auf den Grillwaren nieder. Am besten braten Sie zuerst in

Aluminiumschalen und grillieren anschliessend über der offenen Glut nach, um das feine Aroma zu erzielen. Grillwaren sollten ausserdem nie zu dunkel werden, denn mit zunehmender Färbung nimmt auch der Gehalt an gesundheits-schädigenden Begleitstoffen zu. Gas- und Elektrogillgeräte entsprechen zwar nicht der ursprünglichen Form des Grillierens, sind jedoch aus gesundheitlicher Sicht vorteilhaft.

Guten Appetit und gemütliche Grillabende im Kreise Ihrer Familie und Freunde wünscht Ihnen

Sonja Holzknecht
Diätologin