

Gesunde Ernährung

13. Dezember 2019

## TÜV SÜD: So wird Wintergrillen zum Genuss

**München. Ganzjähriges Grillen liegt im Trend. Auch in der Wintersaison und zu den Festtagen lässt sich qualitativ Hochwertiges auf dem Grill zubereiten. Damit das Grillen auch in Kälte und Schnee zum Genuss wird, haben die Experten von TÜV SÜD die wichtigsten Hinweise zusammengestellt.**

Die Zeiten, in denen der Grill im Winter eingelagert wurde, sind in immer mehr Haushalten vorbei. Wintergrillen ist ein Trend, der in den letzten Jahren viele Freunde gefunden hat. Manche Verbraucher geben an Weihnachten oder Silvester auch bewusst mehr Geld für Fisch, Fleisch und Vegetarisches aus. „Grillen ist wegen der Röst- und Aromastoffe so beliebt und gleichzeitig ermöglicht es eine fettarme und nährstoffreiche Ernährung“, sagt Dr. Andreas Daxenberger von TÜV SÜD. Damit das winterliche Grillen auch ein kulinarischer Genuss wird, sollte man folgendes beachten:

**Hochwertiges Grillgut:** Verbraucher sollten zu hochqualitativen Zutaten greifen, denn schließlich soll sich der Aufwand des Wintergrillens ja auch lohnen. Lebensmittel aus der Region sind immer ein Gewinn. Auch im Winter gibt es ein regionales Angebot an Gemüse: Kartoffeln, Zwiebeln, Karotten, Kürbis oder andere saisonale Gemüsesorten lassen sich auch auf dem Grill zubereiten.

**Temperaturen richtig einschätzen:** Trotz eisiger Außentemperaturen hilft „viel Feuer“ nicht. Die Temperaturen, die die Oberfläche des Grillguts erreichen, sollen die Zutaten nicht verkohlen, sondern bräunen (ca. 250 Grad Celsius). Beim klassischen Holzkohlegrill gart das Grillgut schneller als beim Gas- oder Elektrogrill. Aber es kann auch leichter austrocknen oder anbrennen. Wenn das Fleisch beginnt, eine erste leichte Kruste zu bilden, sollte man besonders aufmerksam sein und das Grillgut rechtzeitig aus der heißen Zone nehmen.

**Geeignete Fleischsorten:** Manche Grillgeräte erreichen über 800 Grad Celsius. Diese können das Fleisch im Inneren fast roh belassen, während die Oberfläche schnell eine knusprige Kruste erreicht. Für solche Grills ist vor allem Rindfleisch geeignet. Geflügel, Schwein, Fisch und Wild sollten vor dem Verzehr immer durcherhitzt werden.

**Reinigung und Temperatur:** Fleisch und Fisch erst auf den Grill legen, wenn der Grill die optimale Temperatur erreicht hat. Beim Holzkohlegrill ist die Kohle dann bereits von einer leichten Ascheschicht bedeckt. Bei zu hoher Temperatur verbrennt das Grillgut, und bei zu niedriger trocknet es aus. Dass der Rost vor dem Grillen gereinigt wird, versteht sich von selbst.

**Kein Fett in die Glut:** Beim Grillen über offener Glut (Holzkohlegrill) bilden sich unter bestimmten Bedingungen (große Hitze, Verbrennen von Grillgut) gesundheitlich bedenkliche Stoffe (z.B. Benzpyren). Dies ist vermeidbar, wenn möglichst wenig Fett in die Glut tropft und weniger von diesem Dampf mit der Oberfläche des Grillgutes in Kontakt kommt. Dazu sollte das Grillgut nicht vor Marinade oder Öl tröpfeln und der Abstand zwischen Rost und Glut möglichst groß sein.

**Aluminium beim Grillen:** Aluminiumschalen können bei salzigen oder sauren Lebensmitteln Aluminium an der Kontaktfläche zum Lebensmittel freisetzen. Wenn man sie verwendet, sollte man das Grillgut zum Schluss würzen und nicht in den Schalen aufbewahren. Heute gibt es auch wiederverwendbares Geschirr wie Grillschalen aus Edelstahl.

**Ungeeignete Grillmethoden:** Wegen des Risikos, dass Schadstoffe auf das Fleisch übergehen, ist das Grillen mit Hilfe ungeeigneter Hilfsmittel wie z.B. Bierdosen oder Blumentöpfen nicht zu empfehlen (z.B. Rezepte für „Bier-Grillhähnchen“). Bei Dosen verbrennen die Farben und Lacke und die dabei entstehenden Schadstoffe können gehen direkt auf das Grillgut übergehen.

#### **Pressekontakt:**

Sabine Krömer TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation Westendstr. 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 29 35 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail <a href="mailto:sabine.kroemer@tuev-sued.de">sabine.kroemer@tuev-sued.de</a> Internet <a href="http://www.tuvsud.com/de">www.tuvsud.com/de</a>
--	---

Im Jahr 1866 als Dampfkesselrevisionsverein gegründet, ist TÜV SÜD heute ein weltweit tätiges Unternehmen. Mehr als 24.000 Mitarbeiter sorgen an über 1.000 Standorten in rund 50 Ländern für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Sie leisten einen wesentlichen Beitrag dazu, technische Innovationen wie Industrie 4.0, autonomes Fahren oder Erneuerbare Energien sicher und zuverlässig zu machen. [www.tuvsud.com/de](http://www.tuvsud.com/de)