

Grill & Chill: gesundes und nachhaltiges Grillen

Utl.: "die umweltberatung" gibt Tipps für die Grillsaison - vom Einkauf bis zur Entsorgung der Kohle =

Wien (OTS) - Eine köstliche Grillerei braucht gute Vorbereitung: die Kohle mit FSC-Gütesiegel oder aus heimischer Köhlerei, das Grillgut in bester Bio-Qualität, die Grilltasse aus robustem Edelstahl. Rezepte fürs Grillen gibt's auf www.umweltberatung.at/rezepte.

Aluminium im Essen - das kann beim Grillen ganz leicht vermieden werden. „Salz und Säure greifen Alu-Grilltassen an und das Aluminium gelangt über das Grillgut in den Körper. Eine Mehrweg-Grilltasse aus Edelstahl schont im Vergleich zu Alu-Wegwerftassen die Ressourcen und verhindert die Aufnahme von Aluminium“, empfiehlt Mag.a Michaela Knieli, Ernährungswissenschaftlerin von "die umweltberatung".

Zwtl.: Vorbereitungen

Bei der Verbrennung von Holzkohle werden mehr Schadstoffe frei als beim Grillen mit Gas - oder Elektrogrillern. Letztere sind daher die gesündere Variante. Wer aber lieber archaisch über dem Feuer grillen möchte, sollte zu Holzkohle mit FSC-Gütesiegel oder aus einer österreichischen Köhlerei greifen. Die Köhlerei-Familienbetriebe verwenden heimisches Holz und verkaufen ab Hof bzw. liefern auf Bestellung. Paraffinhaltige Grillanzünder oder Flüssiganzünder riechen nicht gut und sind ungesund, darum lieber einen Heißluft-Grillföhn verwenden.

Zwtl.: Nur das Beste servieren

Alle Grill-Zutaten sind in bester Bio-Qualität erhältlich: Fleisch, Käse und Gemüse genauso wie Brot. Mehr Gemüse-Beilagen und weniger Fleisch empfiehlt Michaela Knieli, denn: „Zuviel Fleisch ist schädlich für unser Herz-Kreislaufsystem und außerdem schlecht fürs Klima!“ Gepökelttes Fleisch, also Würstel oder Leberkäse, sollte übrigens nicht auf den Grill. Denn aus dem Pökelsalz entstehen beim Grillen gesundheitsschädliche Nitrosamine.

Zwtl.: Auf dem Rost

Wichtig ist die richtige Temperatur: Die Kohle sollte nicht brennen, am besten ist das Grillen über der weißen Glut. Für gesunden Genuss sollte das Grillgut - ob Fleisch oder Gemüse - nicht in Marinade schwimmend auf den Rost gelegt werden, denn das tropfende Fett verbrennt und der Rauch enthält krebserregendes Benzpyren. Tipp: Das Grillgut besser erst nach dem Grillen mit Kräuteröl bestreichen! Eine positive Wirkung hat beim Grillen die Extraportion Senf am Teller. Die sekundären Pflanzenstoffe in den Senfölen wirken krebshemmend.

Zwtl.: Entsorgung der Kohle

Auf den richtigen Genuss folgt die richtige Entsorgung. Wenn die Kohle vollständig abgekühlt ist, kann Holzasche im Restmüll entsorgt werden.

Den Rost nach dem Grillen gut mit einer Drahtbürste reinigen, damit beim nächsten Mal keine verbrannten Rückstände auf dem Essen sind!

Zwtl.: Grillrezepte

Viele Rezepte für das Grillen von Gemüse, Käse und Fleisch sowie für Beilagen bietet "die umweltberatung" auf www.umweltberatung.at/rezepte: einfach im Feld „Stichwort“ das Wort Grill eingeben.

"die umweltberatung" Wien ist eine Einrichtung der VHS Wien, basisfinanziert von der Wiener Umweltschutzabteilung - MA 22.

~

Rückfragehinweis:

"die umweltberatung" Wien, DIin Sabine Seidl
Tel. 01 803 32 32-72, mobil 0699 189 174 65
sabine.seidl@umweltberatung.at, www.umweltberatung.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/174/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0077 2017-06-19/11:04

191104 Jun 17

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20170619_OTS0077