

Liebe Leserinnen und Leser des Marktboten,

Was gibt es an einem warmen Sommerabend Schöneres, als gemütlich zu grillen? Und das Beste: Grillen kann nicht nur eine gesunde Garmethode, sondern auch ein wunderbar Figur freundlicher Genuss sein. Hierfür sollten Sie lediglich ein paar wichtige Tipps und Tricks kennen. Ich habe Ihnen hier die Wichtigsten für Ihren nächsten Grillabend zusammengestellt:

1. Grillschalen – für den gesunden Genuss

Wenn vom Gargut (wie Fleisch, Fisch oder vegetarischen Fleischalternativen) Saft, Fett oder Marinade in die Glut tropft, können krebserregende Stoffe entstehen. Mit dem aufsteigenden Rauch können sie auf das Grillgut und letztlich in den Körper gelangen. Tipp: Verwenden Sie Alufolie oder spezielle Grillschalen, die die Flüssigkeit auffangen, sodass diese nicht in die Glut tropft.

2. Verkohlte Stellen abschneiden

Verbrannte Stellen enthalten krebserregende Stoffe. Schneiden Sie diese daher großzügig vom Grillgut ab. Um verbrannte Stellen zu vermeiden, lassen Sie das Grillgut nicht unbeaufsichtigt oder verwenden Sie Grillschalen für ein schonendes Grillen.

3. Fleisch – mager mag es die Figur

Wurstchen und Wammerl gehören für viele zwar zum Grillen dazu, meist haben sie jedoch einen hohen Fettgehalt und keine gute Fettqualität. Aber mageres, unverarbeitetes Fleisch in seiner ursprünglichen Form eignet sich hervorragend zum Grillen und ist definitiv die bessere Wahl. Als Wurstliebhaber müssen Sie natürlich nicht gänzlich darauf verzichten, die richtige Mischung ist entscheidend. Probieren Sie doch mal einen Spieß, der neben Wurststücken auch mit Gemüse wie Paprika, Zucchini, Zwiebeln und Tomaten gespickt ist.

4. Gepökelt und Geräuchert haben Grillverbot

Auch beim Grillen von gepökelten und geräucherten Lebensmitteln können sich krebserregende Stoffe bilden. Diese Lebensmittel haben daher auf dem Grill nichts zu suchen.

5. Fisch – die mediterrane Alternative

Anstelle von Fleisch und Wurst ist Fisch eine schmackhafte Alternative. Wickeln Sie den Fisch, gerne unter Beigabe von Kräutern, Knoblauch oder Zitronenscheiben, in Alufolie. So fällt der Fisch beim Wenden nicht auseinander und Sie vermeiden, dass Flüssigkeit in die Glut tropft. Mit allen festen Fischfilets lassen sich auch köstliche Fisch-Gemüse-Spieße zubereiten.

6. Marinieren – lieber clever selbst gemacht

Marinieren verleiht dem Grillgut einen besonderen Geschmack, macht es zarter und schützt es beim Grillen vor dem Austrocknen. Achten Sie auf die Auswahl der richtigen Öle, denn sie müssen die hohen Grilltemperaturen vertragen. Raffiniertes Oliven- und Rapsöl sind zum Grillen besonders gut geeignet und enthalten viele gesunde Fettsäuren. Nicht geeignet sind temperaturempfindliche Öle wie Distel-, Lein-, Kürbis- oder Nussöle. Tipp: Anstelle von Öl können auch Joghurt und Buttermilch zum Marinieren verwendet werden – gerade für Geflügel eine schmackhafte und leicht bekömmliche Alternative.

Finger weg von vormarinierten Lebensmitteln.

Marinieren Sie Ihr Grillgut lieber selbst, so wissen Sie auch, was Sie essen und es ist ganz nach Ihrem individuellen Geschmack. Denn: Bei marinierter Ware können Sie die Struktur und Qualität des Fleisches nicht mehr erkennen. Zudem wissen Sie nicht, welche Zutaten verwendet wurden und riskieren einen hohen Gehalt an ungünstigem Fett und Zucker.

7. Gegrilltes Gemüse – immer eine gute Idee

Gemüse ist nicht nur für Vegetarier und Veganer eine empfehlenswerte und leckere Grillvariante. Einfach Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, nach Belieben marinieren und in einer Grillschale grillen. Beliebtes Gemüse zum Grillen ist: Zucchini, Paprika, Champignons, Zwiebeln, Auberginen und Tomaten. Tipp für Fleischliebhaber: Kombinieren Sie Fleisch und Gemüse auf einem Spieß. Dazu einfach mundgerechte Fleisch- und Gemüsestücke abwechselnd auf einem Spieß aufspießen und grillen.

8. Salat – der frische Sattmacher und Lückenfüller

Salat sollte auch beim Grillen nicht fehlen. Er ist auch als Vorspeise eine ideale Sättigungsgrundlage und verkürzt die Zeit des Wartens auf das Grillgut. Tipp: Greifen Sie zu frischen, grünen Blattsalaten oder Rohkostsalaten und nicht zu den gehaltvollen Klassikern wie Nudel-, Reis- oder Kartoffelsalat – diese liefern nicht nur unnötige Kohlenhydrate und Kalorien, sondern liegen auch schwer im Magen. Wer abendliche Rohkost nicht gut verträgt ist z.B. mit einer würzigen Peperonata oder einem Spargelsalat gut bedient.

9. Brot – der überschätzte Klassiker

Mit einer ausgewogenen Kombination aus Eiweißlieferanten wie Fleisch, Fisch oder Tofu, würzigen Salaten als Sättigungsgrundlage und einer Extra-Gemüse-Portion werden Sie rundum satt. Da werden Sie die überflüssigen Kohlenhydrate aus dem Brot gar nicht vermissen.

10. Getränke – einfach, fruchtig-frisch ausgetrickst

Getränke können wahre Kalorienfallen sein. Tauschen Sie Bier, Wein, Limonaden oder Säfte einfach gegen die kalorienfreie Variante Mineralwasser aus. Fruchtig-frisch wird es, wenn Sie es mit einem Stück Zitrone, Limette, ein paar Pfefferminzblättern oder einem Stückchen Ingwer verfeinern.

Lassen Sie es sich schmecken und genießen Sie Ihren nächsten Grillabend! :

Ihre

Dr. Caren Lagler