



Medienmitteilung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

Wissen, was essen. – Grillieren ohne Schattenseiten?

Bern, 19. Juli 2016. Der Sommer hat uns endlich erreicht und die Grillsaison ist eröffnet. Trotz des geselligen Rahmens einer Grillparty, sei es im Garten, auf dem Balkon, am See oder im Park, sollten gewisse Regeln beim Grillieren nicht ausser Acht gelassen werden. Durch einfache Massnahmen kann die Entstehung von gesundheitsschädigenden Stoffen reduziert werden.

Tropft Fett oder Öl in die Glut bzw. auf die Heizschlange, Lavasteine oder ein anderes Wärmemedium bilden sich sogenannt polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK), die über den Rauch auf das Grillgut gelangen. PAK werden als krebserregend eingestuft. Ein weiterer Stoff, der im Verdacht steht, krebserregend zu sein, sind die heterozyklischen aromatischen Amine (HAA). HAA entstehen bei allen Brat- und Röstvorgängen wie auch beim Grillieren. Sie befinden sich hauptsächlich in der Kruste des Lebensmittels. Auch Nitrosamine gelten als krebserregend. Nitrosamine entstehen in gepökelten Lebensmitteln unter hohen Temperaturen bei der Reaktion von Nitritpökelsalz mit Proteinen.

Beim Grillieren gilt es also zu beachten, dass der Kontakt zwischen Flamme und Grillgut vermieden wird; die Holzkohle sollte glühen und nicht mehr brennen. Durch die Verwendung von Grillschalen kann verhindert werden, dass Fett auf die Glut, Heizschlange, Lavasteine oder ein anderes Wärmemedium tropft. Somit werden die Rauchbildung und die Entstehung von PAK verhindert. Aus diesem Grund sind Grillmethoden, bei denen die Wärme von der Seite oder oben kommt, besonders geeignet. Grundsätzlich sollte das Grillgut braun gebraten und nicht verkohlt werden, um die Bildung von HAA zu vermeiden. Schwarze Stellen immer wegschneiden.

Bei der Auswahl des Grillguts sind der Fantasie fast keine Grenzen gesetzt. Frisches Fleisch/Geflügel, Brat- und Grillwürste wie auch Fisch (evtl. im Fischgrillkorb), Grillkäse, Gemüse (z.B. als Spieß) und vegetarische Produkte eignen sich gut zum Grillieren. Einzig gepökeltes Fleisch und gepökelte Wurstwaren sollten wegen der Bildung von Nitrosaminen gemieden werden. Sogar das Dessert kann auf dem Grill zubereitet werden. Grillierte Ananas- oder Wassermelonenscheiben sowie Pflirsichhälften sind ein erfrischender Abschluss.

Mit einigen einfachen Hygieneregeln kann das Risiko einer Lebensmittelinfektion vermindert werden. Rohe und grillierte/gekochte Lebensmittel sollten auf getrennten Tellern gelagert werden. Fleisch, Geflügel und Würste sollten immer durchgegart werden. Mehr Informationen dazu unter www.sichergeniessen.ch.

Quellen und weitere Informationen:

- <https://www.dge.de/presse/pm/grillfleisch-richtig-zubereiten/>
- <https://www.aid.de/inhalt/grillen-1578.html>
- http://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2007/08/grillfest_ohne_reue_auf_hygiene_und_die_richtige_zubereitung_achten-9479.html
- http://www.bfr.bund.de/cm/343/ausgewaehlte_fragen_und_antworten_zum_grillen.pdf
- <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/dokumentation/nsb-news-list.msg-id-62066.html>



Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Die SGE ist die nationale Organisation für Ernährungsfragen. Sie klärt die Bevölkerung und die Fachwelt mit wissenschaftlich abgesicherten Informationen auf und zählt rund 7000 Mitglieder und Abonnenten, darunter vor allem Fachleute aus dem Ernährungs-, Gesundheits- und Bildungsbereich sowie ernährungsinteressierte Konsumenten.

SGE-Informationen für Medienschaffende

Medienschaffende erhalten alle zwei Monate den SGE-Newsletter und regelmässig Medienmitteilungen der SGE. Zur Aufnahme in unseren Medienverteiler senden Sie bitte eine E-Mail an media@sge-ssn.ch. Medienschaffende können unsere vierteljährlich erscheinende Zeitschrift für Ernährung tabula kostenlos abonnieren – www.tabula.ch.

Informationsdienst nutrinfo®

Nutrinfo® beantwortet Fragen zur Ernährung und Lebensmitteln. Nutrinfo® hat weder kommerzielle noch ideologische oder politische Interessen und beruft sich auf gesicherte wissenschaftliche Quellen. Nutrinfo® wurde im Auftrag des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV eingerichtet. Die Fachpersonen der SGE unterstützen Sie gerne bei der Literaturrecherche sowie bei der Suche nach Experten und stehen Medienschaffenden für Interviews zur Verfügung.

Tel. +41 31 385 00 08, Montag - Freitag, 8.30 – 12.00 Uhr
nutrinfo-d@sge-ssn.ch, www.nutrinfo.ch

Für weitere Auskünfte

Christine Dudle-Crevoisier, Leiterin Kommunikation
Tel. +41 79 358 06 30, E-Mail: ch.dudle@sge-ssn.ch

Nutrinfo®
Tel. +41 31 385 00 08, E-Mail: nutrinfo-d@sge-ssn.ch