

**Heike Lemberger  
Franca Mangiameli**

# **DAS GROSSE LOGI® GRILLBUCH.**

**120 heiß geliebte Grillrezepte  
rund um Gemüse, Fisch und Fleisch.  
Ein Fest für LOGI-Freunde.**

## Grillen: Die älteste aller Garmethoden!

Als vor etwa 750.000 Jahren der Homo erectus lernte, sich das Feuer nutzbar zu machen, begann eine Revolution der Nahrungszubereitung: Von diesem Zeitpunkt an gab es für den Menschen nicht mehr nur Rohkost, die schwerer verdaulich ist, sondern zunehmend auch Fleisch, Fisch und Pflanzenkost in gegrillter Form. Bereits die Jäger und Sammler der Altsteinzeit saßen in der Gemeinschaft rings um das Lagerfeuer, um die erlegte Beute über dem offenen Feuer zu brutzeln. Heiße Steine und Spieße waren wohl die einzigen Utensilien für die warme Küche. So was wie Kochgeschirr gibt es erst seit der Jungsteinzeit. Das Grillen ist also die ursprünglichste und älteste Garmethode!

### Grillen auf dem Vormarsch.

Grillen ist so etwas wie ein Trendsport der Deutschen. Zumindest treibt das »Spiel mit dem Feuer« vielen Brutzlern gewaltig die Schweißperlen auf die Stirn. Typisch Sport eben. Mittlerweile gibt es tatsächlich – wir sprechen schließlich von Deutschland – Grillvereine, die unter selbstironischen Namen wie »Harzer Bruzzler«, »Die Smokerflüsterer«, »Weltspießburger« oder »Rippchen Mannik« an Grillwettbewerben teilnehmen. Selbstverständlich findet wie bei jeder Sportart auch in der Disziplin Grillen eine Weltmeisterschaft statt, auf der die »TB & BBQ Scouts« für Deutschland 2008 sogar den Titel herausgebraten haben.

Der Trend aus den USA, der dort als »Barbecue« oder kurz »BBQ« bezeichnet wird, erfreut sich also auch hierzulande zunehmender Beliebtheit. Eine repräsentative Studie zur Grillsaison 2011 ergab: Um die 13-mal pro Saison zwischen Mai und Oktober heizt man im durchschnittsdeutschen Haushalt den Grill an, um im Beisammensein mit Freunden und Familie die lauen Sommerabende mit leckeren Steaks, Würstchen und Bier ausklingen zu lassen! Laut der ZIMBO-Grillstudie von 2010 ist zwar der Sommer immer noch die bevorzugte Jahreszeit für das Outdoor-Koch-Event, aber auch in den kalten Wintermonaten trotzen immer mehr Grillanhänger den Elementen!

### Grillen ist Männersache!

Das Feuermachen und das Hantieren mit Nahrung über der Glut – das war und ist bis heute Männersache, das ist Freiheit und Abenteuer. So legen laut einer Grillstudie von Kraft Foods in neun von zehn Fällen die Herren der Schöpfung das Grillgut auf den Rost. Und unsere männlichen Artvertreter sind zweifellos von ihrem Talent für diese gewichtige Aufgabe überzeugt. Ihrer Meinung nach hat Mutter Natur eben den Mann mit dem Grillgen ausgestattet. Und nur die wenigsten Frauen möchten den Männern die Grillmeisterrolle streitig machen, obwohl das Schüren des Feuers immer Aufgabe derjenigen war, die Haus und Herd hüteten, also in früheren Zeiten natürlich der Frauen. Im Großen und Ganzen herrscht zwischen beiden Geschlechtern

# GRILLEN. DIE ÄLTESTE GARMETHODE.

Einigkeit: Die Männer sind die Grillhéroen. Und Frauen lassen ihre Helden gerne am Feuer schwitzen, denn laut einer Umfrage finden sie Anschüren und das Jonglieren mit rohem Fleisch über dem Feuer ganz schön sexy und männlich. Schürze hin, Handschuhe her – am Grill ist ein Mann ein Mann. Die Situation weckt seine Urinstinkte: Bewaffnet mit der Grillzange schlüpft er wieder in die Rolle des Jägers, der mit der heimgebrachten Beute seine Familie ernährt. Bei dieser klaren Rollenverteilung ist es auch nicht verwunderlich, dass sich männliche Gaumenvorlieben auf dem Rost widerspiegeln. In acht von zehn Fällen landet nämlich Fleisch auf dem Grill.

## Fleischeslust – typisch Mann?

Dass Männer mehr Fleisch essen als Frauen, belegen viele Umfragen. Ein Forscherteam aus Portland, Oregon, hat 2008 für sein Projekt die Essvorlieben von 14.000 Amerikanern untersucht. Das Ergebnis: Männer essen gerne Fleisch, am liebsten, wenn es noch blutig ist. Frauen dagegen ernähren sich lieber leicht und farbenfroh. Sie greifen gerne zu Gemüse und Obst. Vor allem, Möhren, Tomaten und Beeren gehören zu ihren Leibspeisen. Auch die nationale Verzehrsstudie aus Deutschland bestätigt dieses Ergebnis: Männer essen doppelt so viel Fleisch wie Frauen. Der fleischliebende Mann und die gemüseessende Frau sind also kein Klischee, sondern Realität.

## Geschlechtsspezifische Essensvorlieben.

Warum Männer anders essen als Frauen, ist schwer zu sagen. Auch Wissenschaftler tun sich schwer, eine fundierte Erklärung zu liefern. Möglicherweise beeinflussen genetische Unterschiede im sensorischen System die Geschmacksvorlieben. Frauen sind demnach Naschkatzen, die sich gerne dem süßen Geschmack etwa von Schokolade hingeben, wohingegen sie Lebensmittel mit mehr Bitterstoffen eher verschmähen. Männer mögen es dagegen deftig und gerne auch bitter. Allerdings stellt sich gleichzeitig die Frage, warum auch Salat, der Bitterstoffe enthält, bei Frauen beliebter ist als bei Männern. Wissenschaftler vermuten, dass Frauen in Salat ein gesundes, kalorienarmes Lebensmittel sehen. Da sie figur- und gesundheitsbewusster sind als Männer, entscheiden sie sich entgegen ihrer geschmacklichen Präferenz für das gute Gewissen und den eher bitteren Salat. Frauen bevorzugen insgesamt mehr Gemüse und Obst und meiden Fett nach Möglichkeit – alles der schlanken Linie zuliebe. Im Gegensatz dazu wollen Männer Masse im Sinne von Muskeln aufbauen, um eine sexy V-Figur zu bekommen: breite Schultern, schmale Taille. Möglicherweise greifen Männer deshalb eher zu eiweißreicheren Lebensmitteln. Das saftige Stück Fleisch schmeckt ihnen nicht nur besonders gut, es steht auch für Kraft, Energie, Männlichkeit und Gesundheit.

## Wer gerne grillt, wird LOGI lieben.

Ein saftiges Stück Fleisch, eine zarte Hähnchenkeule oder eine Forelle vom Grill, dazu köstliches Grillgemüse, ein herzhafter Dip und ein erfrischender Salat – wenn das mal nicht LOGI ist.

© 2019 des Titels »Das große LOGI« von Heike Lemberger und Franca Mangiameli (ISBN 978-3-95814-274-9) by nva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-ug.de



# LOGI-METHODE. DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE.

## Das ist LOGI.

LOGI ist keine x-beliebige neue Diätkreation, sondern die natürliche Ernährungsweise, die der Mensch in ähnlicher Form schon zu Urzeiten praktiziert hat. LOGI steht für »Low Glycemic and Insulinemic Diet« – auf Deutsch: Ernährung mit geringer Blutzucker- und Insulinwirkung. Es handelt sich um eine gesunde Ernährung, die für jedermann geeignet ist. Sie spricht jedoch primär Menschen mit Übergewicht und Insulinresistenz beziehungsweise Störungen des Kohlenhydratstoffwechsels an. Charakteristisch für LOGI ist die Einschränkung von stark blutzuckertreibenden Kohlenhydraten aus Brot und Backwaren, Nudeln, Reis, Kartoffeln sowie Süßigkeiten und zuckerhaltigen Getränken. Gemüse, zuckerarmes Obst, hochwertige Öle, Fisch, Meeresfrüchte, mageres Fleisch, Eier, Nüsse, Hülsenfrüchte sowie Milch und Milchprodukte stehen hingegen vermehrt auf dem Speiseplan.

### Die LOGI-Pyramide.

Die LOGI-Pyramide bewertet und gruppiert Lebensmittel danach, wie stark ihr Verzehr den Blutzuckerspiegel erhöht. Je breiter die Stufe, desto mehr sollen Sie zugreifen – je schmaler, desto weniger.

**Stufe 4:** sehr starke Blutzuckerwirkung – nur selten verzehren! Getreideprodukte aus raffiniertem Mehl (Weißmehl) wie Weißbrot und -brötchen, Kartoffelprodukte, geschälter Reis, Süßwaren und gesüßte Erfrischungsgetränke lassen den Blutzuckerspiegel am stärksten Achterbahn fahren. Das fördert den Hunger auf weitere Kohlenhydrate, und deshalb sollten die Lebensmittel dieser Gruppe nur selten und in geringen Mengen verzehrt werden.

**Stufe 3:** starke Blutzuckerwirkung – maßvoll genießen! Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Kartoffeln, Mais und brauner Reis sollten nur in Maßen verzehrt werden. Die richtige Menge hängt von verschiedenen Faktoren ab. Die Faustregel: Je dicker der Bauch und je geringer die körperliche Aktivität, desto weniger Kohlenhydrate sollten auf den Teller kommen.

**Stufe 2:** geringe Blutzuckerwirkung – täglich bei jeder Mahlzeit verzehren! Es gibt das Vorurteil, dass bei LOGI täglich Fleisch empfohlen wird. Das stimmt nicht; Abwechslung bei den Eiweißquellen ist sogar von Vorteil. Neben Fleisch gehören Eiweißlieferanten wie Fisch, Meerestiere, Milch und Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Käse und Eier regelmäßig auf den LOGI-schen Speiseplan. Zum Beispiel pro Woche drei- bis viermal Fleisch und zwei- bis dreimal Fisch, täglich zwei bis drei Portionen Milch und Milchprodukte sowie regelmäßig Hülsenfrüchte und Eier.

**Basis:** geringe Blutzuckerwirkung – täglich reichlich bei jeder Mahlzeit verzehren! Täglich zwei Portionen zuckerarmes Obst wie Beeren und drei Portionen stärkefreies Gemüse, Pilze und Salat – so lautet unsere Empfehlung für diese Lebensmittelgruppe. Hochwertige Öle wie Oliven-, Walnuss-, Hanf- und Rapsöl sollten großzügig als Zutat verwendet werden.

## **LOGI verbindet beim Grillen männliche und weibliche Essensvorlieben.**

Damit Sie LOGI wirklich verstehen und praktisch umsetzen können, möchten wir Ihnen als Modell den perfekten LOGI-Grillteller vorstellen.

### **Die weibliche LOGI-Grilltellerhälfte: leicht und kalorienarm.**

Die Hälfte des Tellers komponieren Sie ganz weiblich, also mit viel Gemüse, Salat und/oder zuckerarmem Obst. 300 bis 350 Gramm dürfen es davon sein. Die Hälfte Ihres Magens werden Sie damit wasserreich und energiearm füllen. Für eine gute Sättigung und eine schlanke Linie ist das schon mal die halbe Miete. Daneben liefern Gemüse, Salat und Obst auch reichlich Ballaststoffe. Diese unverdaulichen Faserstoffe binden Wasser, quellen auf und vergrößern das Nahrungsvolumen, was die Sättigung verstärkt. Darüber hinaus stabilisieren sie den Blutzuckerspiegel, und geringere Blutzuckerschwankungen verhindern oder verringern Heißhungerattacken.

### **Die männliche LOGI-Grilltellerhälfte: Baustoffe und Energie.**

Die andere Tellerhälfte gestalten Sie nach männlichen Essensvorlieben: 30 bis 40 Prozent der Tellerfläche belegen Sie mit eiweißreichen Lebensmitteln wie Fleisch oder Fisch. Das Eiweiß sorgt für eine schnelle und lang anhaltende Sättigung sowie für einen stabilen Blutzuckerspiegel. Folglich essen Sie bei der nächsten Mahlzeit automatisch weniger! Fett nimmt volumenmäßig 10 bis 15 Prozent dieser Tellerhälfte ein. Zum Einpinseln des Grillguts, für das Salatdressing oder zum Herstellen von Kräuterbutter oder einer leckeren Marinade darf Fett nicht fehlen. Und natürlich ist Fett als Geschmacksträger unverzichtbar!

### **Können Sie auf Brot und Kartoffeln nicht verzichten?**

Kein Problem! LOGI ist keine No-Carb-, sondern eine Low-Carb-Ernährung. Das bedeutet, dass ein wenig Kohlenhydrate erlaubt sind. Übertreiben Sie es aber nicht. Zwei Scheiben Baguette, eine oder zwei kleine gegrillte Kartoffeln verkleinern dann den Eiweißanteil. Aber was wäre ein LOGI-Grillbuch ohne Kohlenhydratalternativen? Wie wäre es mit einem Burger im Salatblatt, einem Auberginenburger oder eiweißreichen Linsenfladen zum Salat?

Wenn Sie einen Grillabend nach dem beschriebenen Tellermodell gestalten, brauchen Sie keine Angst vor überzähligen Kalorien zu haben. Den Fettanteil auf der einen Tellerhälfte gleichen Sie nämlich durch den hohen Wassergehalt auf der anderen aus. Und der LOGI-Grillteller macht richtig satt, denn er liefert alles, was für eine gute und anhaltende Sättigung gebraucht wird: viel Volumen, eine Menge Ballaststoffe und reichlich Eiweiß.

## Welcher Grill ist der richtige für Sie?

Holzkohlen-, Gas- oder Elektrogrill? Welcher eignet sich für Sie? Jede Technik hat ihre Vor- und Nachteile. Im Folgenden möchten wir Ihnen kurz die verschiedenen Gerätetypen vorstellen. Damit kommen Sie Ihrer Kaufentscheidung ein Stück näher.

### Auf Sicherheit achten!

Da es um Hitze oder sogar offenes Feuer geht, spielt der Aspekt Sicherheit eine große Rolle. Sparen Sie nicht am falschen Ende. Safety first! Ein leichter Blechgrill mit wackligen Beinen kann leicht umfallen! Überlegen Sie vor der Anschaffung, wo Sie den Grill aufstellen und aufbewahren werden. Wie viel Platz ist beim Grillen drumherum und obenüber? Können Kinder in die Nähe kommen? Was könnte es sonst für Risiken geben?

Kaufen Sie jedenfalls nur einen Holzkohlen- oder Elektrogrill, der das GS-Zeichen für geprüfte Sicherheit trägt. Bei Gasgrills ist das GS-Zeichen unzulässig. Diese sollten eine CE-Kennzeichnung mit vierstelliger Prüfstellenummer tragen.

### Für Kochprofis und Anspruchsvolle: Der Gasgrill.

Wer gerne spontan grillt und es schnell und bequem mag, wer sich nach dem Grillvergnügen mühseliges Abschrubben des Rostes ersparen will, wer darüber hinaus auf Geruchs- und Rauchentwicklung, aber nicht auf Geschmack verzichten möchte, dem raten wir zu einem Gasgrill. Im Vergleich mit dem Holzkohलगrill ist er sehr schnell einsatzbereit, da das lange Vorglühen wegfällt, bei dem sehr viel Heizwert verloren geht. Schon 10 Minuten nach dem Anzünden der Gasbrenner dürfen Steaks und Würstchen auf den Rost. Außerdem hat der Gasgrill einen Temperaturregler. Damit können Sie einfach und genau auf den gewünschten Garpunkt grillen. Beim Kauf sollten Sie auf die Anzahl der Brenner achten: Je mehr einzelne Brenner vorhanden sind, desto präziser können Sie verschiedene Temperaturzonen einstellen, die dann direktes oder indirektes Grillen ermöglichen. Die Temperatur bleibt konstant, und zwar so lange, wie sie wollen. Gerade für größere Feiern, bei denen viel und lange gegrillt wird, ist das sehr angenehm. Sie brauchen zwischendurch keine Kohle nachzufüllen und nicht zu warten, bis sie richtig glüht.

### Besser ohne Lavastein.

Sollten Sie sich für einen Gasgrill entscheiden, kaufen Sie am besten ein Gerät ohne Lavastein. Dieser Stein, der durch die Gasflamme erhitzt wird, hat zwar den Vorteil, dass er die Hitze speichert und das Grillgut nach Abschalten der Brenner warm hält. Ein klarer Nachteil ist aber, dass der Lavastein das herabtropfende Fett aufsaugt, was meistens zur Rauchbildung führt. Da der Stein schwer zu reinigen ist, muss er lästigerweise immer wieder ausgetauscht werden; sonst wird das Fett ranzig, und es entwickeln sich üble Gerüche. Nachteile des Gasgrills sind seine Größe und das beträchtliche Gewicht der Gasflasche. Beides macht ihn etwas immobil. Auch ist die Anschaffung teurer; sie amortisiert sich aber, wenn Sie ein Vielgriller sind, da Gas als Brennstoff günstiger ist als Kohle. Viele Grillfans entscheiden sich gegen den Gasgrill, weil ihnen das typische Grillaroma fehlt. Geschmackstests, bei denen Fleisch von Gas- und Holzkohलगrills blind verkostet wurde, zeigen allerdings meist keinen schmeckbaren

Unterschied. Wer auch beim Gasgrillen das typische Raucharoma gewährleisten möchte, dem empfehlen wir, aromagebende Holzspäne zu verwenden, die sogenannten Smoker- oder Woodchips. Diese werden in Wasser eingeweicht und entweder in durchlöcherichte Alufolie gewickelt auf dem Grill platziert oder in eine dafür vorgesehene Räucherbox gelegt.

### **Für Indoorköche und Balkonier: Der Elektrogrill.**

Der Elektrogrill ist natürlich nicht so zünftig wie der Holzkohlen- oder Gasgrill. Er ist geeignet für Leute, die mit möglichst wenig Aufwand grillen wollen oder deren Outdoor-Kochmöglichkeiten sich auf Balkonien beschränken. Ein Vorteil des Elektrogrills ist, dass er sogar in der Wohnung verwendet werden kann. Er verbreitet sehr wenig Qualm, weil auf ihm das Fett nicht verbrennt. Er ist leicht zu reinigen und wetterunabhängig einsetzbar. Seine Temperatur lässt sich gut regulieren. Es gibt ihn in verschiedenen Größen und als Tischmodell oder auch mit Standbeinen. Die Nachteile: Der Stromgrill braucht im Vergleich mit dem Gasgrill länger, um die optimale Temperatur zu erreichen, und er grillt natürlich nur dort, wo eine Steckdose in der Nähe ist. Geschmacklich ist am Grillgut vom Elektrogerät nichts auszusetzen, aber an Fleisch vom Holz- oder Gasgrill mit seinem typischen Brutzelaroma reicht es nicht ganz heran.

Achten Sie beim Kauf eines Elektrogrills darauf, dass er ordentlich Power hat; das bedeutet mindestens 2.200 Watt. Sonst wird das Fleisch darauf eher gedünstet als gegrillt.

### **Für Puristen: Der klassische Holzkohlegrill.**

Für eingefleischte Grillfans ist und bleibt das Brutzeln über dem offenen Feuer das einzig Wahre. Wenn es nach ihnen geht, verleiht nur das Grillen über Holzkohle dem Fleisch den typischen Grillgeschmack und -geruch. Und was wäre ein Grillabend ohne die urige Lagerfeueratmosphäre? In Deutschland ist die Holzkohlenmethode immer noch die beliebteste Art zu grillen. Deshalb stellen auch wir hier den Holzkohlegrill in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. An Grillmodellen bietet der Markt alles an, was das Grillmeisterherz begehrt und der Geldbeutel hergibt: Wegwerfgrills von der Tanke für Spontangriller, günstige Grills für Gelegenheitsbrater, hochwertige Edelstahlgeräte für Profis mit und ohne Deckel, für Millionäre »Freiluftküchen« mit allen Schikanen ...

Ist er nicht zu groß oder schwer, lässt sich ein Holzkohlegrill überallhin mitnehmen und betreiben. Allerdings muss man eine halbe bis eine Dreiviertelstunde einplanen, bevor das Grillvergnügen losgehen kann, denn so lange brauchen Kohle beziehungsweise Briketts, bis die Glut so weit ist. Ein Nachteil des Holzkohlegrills ist der lästige Rauch – (un)beliebter Anlass für Streit mit den Nachbarn. Er entwickelt sich beim Vorheizen, solange die Kohle noch nicht richtig glüht, und beim Grillen, wenn Fett, Saft oder Marinade in die Glut tropft. Wie Sie das Entstehen gesundheitsschädlicher Stoffe und die Rauchentwicklung begrenzen oder vermeiden können, lesen Sie auf Seite 17.



# Richtig grillen mit dem Holzkohlengrill.

## 1. Das Brennmaterial: Holzkohle oder Briketts?

Holzkohle ist unter Luftabschluss verkohltes Holz. Die Temperatur beim Verglühen ist höher als die eines Holzfeuers. Und es gibt dabei kaum Flammen, sondern vor allem, Strahlungswärme. Es lässt sich leichter anzünden und wird heißer als Grillbriketts. Allerdings hält die Glut weniger lange vor. Deswegen eignet sich Holzkohle für kürzere Grillzeiten bis zu einer Stunde.

Briketts werden aus gemahlener Holzkohle zusammen mit einem stärkehaltigen Bindemittel gepresst. Sie sind gleichförmiger als Holzkohle und bieten daher eine gleichmäßige Hitzeverteilung. Darüber hinaus glühen sie drei- bis viermal so lange, weshalb sie für lange Grillabende die bessere Wahl sind. Allerdings lassen sie sich schwerer anzünden, benötigen doppelt so lange, bis sie durchgeglüht sind, und werden nicht so heiß wie Holzkohle.

### Der Kauf von Holzkohle oder Briketts.

Auf der Verpackung sollte das DINplus-Zeichen abgebildet sein. Dieses stellt sicher, dass der Brennstoff nach europäischen Standards hergestellt wurde (DIN EN 1860-2) und damit einen optimalen Brennwert bietet. Achten Sie darauf, dass zur Herstellung Holz aus Deutschland verwendet wurde, zum Beispiel Buchen- oder anderes Hartholz und nicht etwa weitgereistes Tropenholz. Wie gut die Kohle tatsächlich war, zeigt sich erst nach dem Grillen: Je mehr Asche übrig bleibt, desto schlechter war der Brennstoff.

## 2. Sicheres und schnelles Anzünden mit dem Anzündkamin.

Der Anzündkamin ist eigentlich ein Muss, wenn mit Holzkohle oder Briketts gegrillt wird. Einfacher, sicherer, sparsamer und schneller lässt sich beides nicht zum Glühen bringen. Mit dieser Methode ersparen Sie sich mühseliges Pusten, Fächeln und Fönen.

So geht's: Den Anzündkamin mit Kohle beziehungsweise Briketts füllen. Zwei bis drei biologische Anzündwürfel im Grill oder auf einen anderen stabilen feuerfesten Untergrund legen und anzünden und den gefüllten Anzündkamin über die brennenden Anzünder stellen. Der Kamin saugt die heiße Luft von unten nach oben und facht das Feuer an. Schon nach etwa 20 Minuten ist die Kohle grillbereit. Jetzt nur noch im Grill verteilen und fertig!

**Sicherheitshinweis: Tragen Sie unbedingt feuerfeste Handschuhe, wenn Sie mit dem Anzündkamin hantieren! Verwenden Sie niemals Brandbeschleuniger wie Spiritus oder Benzin. Verzichten Sie auch auf Zeitungspapier, Pappe oder Tannenzapfen als Anzündhilfen. Sie bilden beim Verbrennen viel Qualm und Schadstoffe. Wir empfehlen biologische Anzündwürfel.**

### 3. Die perfekte Glut.

Sobald die Grillkohle rot glüht und von einer dünnen weißen Ascheschicht überzogen ist, ist die Glut einsatzbereit. Um eine gleichmäßige Hitze zu bekommen, sollten Sie die Glut als ebene Fläche verteilen. Die Glutfläche muss ringsum ein Stück größer sein als das Grillgut. Wollen Sie unterschiedliche Temperaturzonen haben, also starke, mittlere und schwache direkte Hitze, bestücken Sie einfach nur die Hälfte des Grills mit Kohle und lassen die andere Hälfte entweder frei oder schieben nur etwas von der Glut dorthin. Das hat den Vorteil, dass Sie bei Flammenbildung das Fleisch schnell auf die kühlere Seite ziehen können. Größere Stücke werden am besten direkt über starker Hitze angegrillt und dann bei mittlerer oder schwacher Hitze zu Ende gegart. Wenn es keine Flammen mehr gibt, kein Rauch mehr aufsteigt und die Glut mittel- bis dunkelrot leuchtet, dann ist sie perfekt. Mit dem »Handtest« können Sie die Hitze prüfen: Die flache Hand mit der Innenfläche nach unten 12 bis 15 Zentimeter über die Glut halten. Wenn Sie sie innerhalb von nur drei Sekunden wegziehen müssen, dann ist die Glut sehr heiß, und Sie sollten den Grillrost eine Stufe höher hängen – vorausgesetzt, er ist verstellbar. Wenn Sie die Hand nach erst nach vier bis sechs Sekunden wegziehen müssen, herrscht bereits die optimale Grilltemperatur.

### 4. Gut gerüstet ins Grillvergnügen.

Nicht jeder Schnickschnack, mit dem uns der Handel beglücken will, ist notwendig, um perfekt zu grillen. Einige Helfer aber sind unverzichtbar und bequem. Wir haben Ihnen die wichtigsten Utensilien zusammengestellt.

#### Die wichtigsten Utensilien für Griller

**Anzünder.** Nur mit DIN-EN- oder TÜV-Zertifikat gekennzeichnete Anzündhilfen verwenden; diese verbrennen ohne schädliche Rückstände.

**Anzündkamin.** Dieses simple gelochte Blechrohr können Sie leicht selbst herstellen. Es sorgt schnell, sicher, mühelos und sparsam für die richtige Glut.

**Grillhandschuhe.** Vor allem, wenn Sie einen Anzündkamin verwenden, brauchen Sie Handschuhe zum Schutz vor Verbrennungen.

**Kohlenzange.** Mit einer langstieligen Kohlenzange arrangieren Sie Briketts oder Holzkohle im Grill, um die Glut in die richtige Form zu bringen. Damit das Grillgut sauber bleibt, verwenden Sie dafür eine andere Zange.

**Grillzange.** Eine weitere langstielige Zange brauchen Sie, um das Grillgut bequem auf den Rost zu legen, es anzuordnen, zu wenden und vom Feuer zu nehmen. Denn wenn Sie Fleisch dazu mit einer Gabel aufspießen, tritt Saft aus, tropft in die Glut und erzeugt Schadstoffe sowie Qualm. Und das Grillgut trocknet schneller aus.

**Grillspieße.** Spieße aus Edelstahl mit einem Ring am Ende lassen sich bequem wenden. Wer Holzspieße bevorzugt, sollte diese vorher ausgiebig wässern, damit sie nicht verbrennen, nicht den Saft aus dem Grillgut ziehen und leicht herauszuziehen sind.

**Silikonpinsel.** Um Grillgut mit Öl, Honig oder Marinade einzupinseln, benötigen Sie einen Pinsel, am besten einen aus Silikon.

**Thermometer.** Mit einem Fleischthermometer können Sie die Innentemperatur des Grillguts messen und damit auf den Punkt genau garen.

**Kleines Backblech.** Wohin mit fertig gegrilltem Fleisch, Gemüse oder Fisch, wenn auf den Tellern noch kein Platz ist? Ein kleines Backblech oder ein Schneidbrett neben dem Grill ist der richtige Platz dafür.

## 5. Grillmethoden: Direkt, in der Glut oder indirekt grillen?

Sie haben sich für einen Grill entschieden und wollen sich nun ins Grillvergnügen stürzen? Damit ein geschmackliches Vergnügen daraus wird, sollten Sie es mit der richtigen Grillmethode angehen. Je nach Grillgut und gewünschter Zubereitung wird direkt oder indirekt gegrillt.

### 1. Direktes Grillen.

Die direkte Grillmethode ist hierzulande die gängigste. Das Prinzip ist einfach: Das Grillgut gart auf dem Rost direkt über der Glut oder dem Gasbrenner. Die Hitze kommt nur von unten – ähnlich wie beim Braten in der Pfanne. Diese sehr heiße Methode ist nur für Speisen geeignet, die keine lange Garzeit brauchen. Dazu zählen Steaks, Frikadellen, Würstchen oder Gemüsescheiben. Dicke Fleischstücke, die mehr als 25 Minuten Garzeit benötigen, eignen sich nicht für diese Methode, da sie außen verbrennen und innen austrocknen, noch bevor der Kern gar ist. Die starke Hitze beim direkten Grillen sorgt für die typische schmackhafte Kruste und den dunklen Abdruck des Rosts auf dem Fleisch, das »Branding«.

### 2. Garen in der Glut.

Während auf dem Rost das Steak brutzelt – oder auch schon vorher –, können Sie weitere Leckereien in der Glut garen. Diese werden in Alufolie eingewickelt und in die Glut gesetzt. Dafür eignet sich Gemüse, etwa Paprika, Zucchini oder Zwiebeln, oder Obst wie Äpfel oder Birnen.

### 3. Indirektes Grillen.

Beim indirekten Grillen über Holzkohle, in den USA auch Barbecueing genannt, liegt das Grillgut nicht direkt über der Glut, sondern über einer Aluschale mit Wasser, die von der Glut umgeben ist. Der Vorteil: Fett, Fleischsaft oder Marinade tropft in die Aluschale, wobei kein Qualm oder Rauch entsteht. Auch mit Gas können Sie indirekt grillen: Bei Gasgrills mit mehr als drei Brennern den mittleren, bei nur zwei Brennern den hinteren ausschalten. Voraussetzung für die indirekte Grillmethode ist ein Grill, der mit einem kuppelförmigen Deckel verschlossen werden kann.

## Tipp:

Um einen typischen Räuchergeschmack zu erhalten, können Sie in die Glut oder in den Gasgrill Räucherchips geben. Die Wood- oder Smokerchips gibt es aus verschiedenen Hölzern. Deren Aromen gehen beim »Smoken« auf das Fleisch über.

Luftschlitze unten rings um das Feuer versorgen die Glut mit Sauerstoff, Luftlöcher weiter oben lassen die heiße Luft entweichen. Da die heiße Luft im Grill zirkuliert, wird das Grillgut ähnlich wie im Backofen bei Umluft ohne Wenden von allen Seiten gegart.

Der Vorteil des indirekten Grillens gegenüber dem Backofen ist der bessere Geschmack: Da das Fleisch auf dem Rost zusätzlich zum indirekten Garen gegrillt wird, bekommt es zugleich das typische Grillaroma. Wegen der höheren Luftfeuchtigkeit unter dem Deckel trocknet das Fleisch aber nicht aus und bleibt saftig. Die Temperatur lässt sich beim indirekten Grillen durch Verstellen der Luftschlitze regulieren.

Unter dem Deckel werden vergleichsweise niedrige Temperaturen von 140 bis um die 200 Grad erreicht. Geeignet ist diese Grillmethode für größere Fleischstücke wie Braten, ganze Hähnchen oder Keulen. Diese werden gleichmäßig gegart, weil die Hitze Zeit hat, bis zum Kern des Fleisches vorzudringen, ohne es außen zu verbrennen. So bleibt das Fleisch schön saftig. Aber gut Ding will Weile haben: Zwei Stunden kann so ein Braten schon mal im Grill verweilen.

## Gewürze und Kräuter intensivieren den Geschmack.

Die Aromen von Gewürzen und Kräutern sind ein Muss beim Grillen. Richtig eingesetzt verleihen sie Ihrem Grillgut ganz besondere Nuancen. Ob indisch, orientalisch, thailändisch, mediterran oder amerikanisch – der Supermarkt bietet eine Fülle von Gewürzmischungen an, die zu einer kulinarischen Weltreise einladen. Unschlagbar im Geschmack sind natürlich selbst hergestellte Kompositionen.

### Richtig grillen mit Kräutern.

Würzen Sie Ihr Grillgut am besten mit frischen Kräutern, sie besitzen mehr Aroma als getrocknete. Damit auch getrocknete Kräuter ihr Aroma entfalten, sollten Sie diese in einer Ölmarinade verarbeiten. Im Allgemeinen sollten Sie Kräuter nicht mitgrillen, da sie schnell verbrennen und bitter werden – es sei denn, Sie grillen indirekt oder in Alufolie. Oder Sie schneiden Taschen in das Fleisch und geben die Kräuter hinein. Sonst aber sollten Sie frische Kräuter erst nach dem Grillen auf Fisch, Fleisch und Gemüse geben.

Ein Muss sind grobes Meersalz und Pfeffer direkt aus der Mühle. Wir empfehlen Ihnen, Fleisch mit grobem Meersalz zu würzen. Das schmeckt einfach besser als feines Salz. Und Pfeffer frisch aus der Mühle ist aromatischer als vorgemahlener Pfeffer.

Die Gretchenfrage: Fleisch vor oder nach dem Grillen salzen? Hier scheiden sich die Geister. Wenn Sie das Fleisch vor dem Grillen salzen, bleibt das Salz besser haften. Zudem zieht es ins Fleisch ein und hebt den Geschmack. Allerdings sollten Sie erst direkt vor dem Grillen salzen, damit das Salz dem Fleisch möglichst wenig Saft entzieht. Aber auch wenn Sie erst danach salzen, begehen Sie keinen groben Grillfehler. Machen Sie es einfach, wie es Ihnen am besten mundet.

### Flüssig- und Trockenmarinaden.

Fleisch sollte mehrere Stunden, große Stücke sogar über Nacht in der Marinade liegen. Fisch lassen Sie je nach Größe 30 Minuten bis maximal zwei Stunden ziehen. Das Ergebnis lässt sich schmecken, denn Fleisch und Fisch werden zarter und aromatischer. Darüber hinaus hat das Marinieren auch gesundheitliche Vorteile, da es das Entstehen krebserregender Stoffe maßgeblich reduziert.

Flüssigmarinaden enthalten als Hauptbestandteil entweder eine saure, ölige oder zuckerhaltige Komponente. Bei sauren Marinaden wird zum Beispiel Essig, Zitronensaft, Buttermilch, Joghurt oder Wein verwendet. Die Säure wirkt konservierend, dringt ins Fleisch ein, zersetzt und lockert das Eiweiß und macht das Fleisch damit butterzart. Für zartfleischige Fische wie Zander oder Seelachs sind Sauermarinaden weniger geeignet, da die Säure den ohnehin zarten Fisch zu schnell zersetzen würde. Ölmarinaden dienen als Feuchtigkeitsspender und schützen vor allem, Fisch und Hähnchen vor dem Austrocknen. Als Grundlage dient Pflanzenöl wie zum Beispiel Olivenöl.

Egal, ob sauer, ölig oder süß – alle Marinaden werden mit geschmacksgebenden Zutaten angereichert.

Nicht fehlen dürfen Gewürze wie Pfeffer, Curry, Senfkörner, Piment ... und Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Salbei, Lorbeer ... Beliebt sind auch Knoblauch und Chili sowie Cremiges und Flüssiges: Senf, Honig, Joghurt, Tomatenmark, Sojasauce ... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Tabu für Marinaden ist dagegen Salz. Es würde dem Fleisch oder Fisch die Flüssigkeit entziehen.

### **Richtig marinieren.**

Achten Sie darauf, dass das Fleisch oder der Fisch komplett mit Marinade bedeckt ist. Eine einfache, hygienische und preiswerte Methode ist es, einen verschließbaren Gefrierbeutel zum Marinieren zu verwenden. Die marinierte Zutat vor dem Grillen trocken tupfen. Wenn die Zeit für stundenlanges Marinieren zu knapp ist, können Sie die Marinade direkt ins Fleisch einspritzen. Einwegspritzen bekommen Sie in der Apotheke.

Für Trockenmarinaden werden nur Gewürze und Kräuter ohne flüssige Trägersubstanz vermischt. Das Fleisch wird mit der Trockenmarinade eingerieben und dann in Frischhaltefolie verpackt im Kühlschrank mehrere Stunden mariniert. Luftdicht verschlossen kann die Marinade sogar über mehrere Monate aufbewahrt werden.

## Sicherheit beim Grillen.

Jährlich passieren in Deutschland etwa 4.000 Grillunfälle. Beachten Sie ein paar einfache Regeln und gehen Sie kein Risiko ein:

- Kaufen Sie einen stabilen, standfesten Grill.
- Stellen Sie den Grill auf feuerfesten Boden und halten Sie genug Sicherheitsabstand von allem Brennbar ein – natürlich auch oberhalb des Grills.
- Grillen Sie nur unter freiem Himmel und bei Windstille oder an einem windgeschützten Platz.
- Verwenden Sie niemals Brandbeschleuniger wie Benzin oder Spiritus.
- Für den Fall eines Brandes sollten Sie immer etwas zum Löschen parat haben, zum Beispiel einen Eimer Sand oder einen Feuerlöscher.
- Halten Sie Kinder, Betrunkene und Haustiere vom Grill fern.
- Haben Sie immer ein Auge auf das offene Feuer! Aufkommender Wind kann schnell Funkenflug verursachen und irgendetwas in Flammen aufgehen lassen.
- Lassen Sie nach dem Grillen das Brennmaterial vollständig verglühen und erlöschen.
- Bevor Sie den Grill zur Aufbewahrung in einen geschlossenen Raum bringen, muss er vollständig erloschen und abgekühlt sein.

## Gesundes Grillen.

Grillen ist nicht nur die älteste, sondern auch eine der schonendsten Garmethoden für das Lebensmittel, da die kurze Garzeit die Verluste an Vitaminen und anderen Nährstoffe begrenzt.

Obwohl Grillen bei Groß und Klein beliebt ist, ist das Brutzelnvergnügen oft von schlechtem Gewissen begleitet. Vor allem, das Grillen von Fleisch und Fisch wird immer wieder für die Bildung von krebserregenden Stoffen verantwortlich gemacht. Während sich echte Grilljunkies davon nicht beirren lassen und sich unbesorgt dem Grillspaß hingeben, stehen verunsicherten Konsumenten schon beim Gedanken an Gegrilltes die Haare zu Berge. Was ist dran an dem Thema, und was können Sie zu einem gesunden Grillabend beitragen? Wir haben diesen Aspekt für Sie genau unter die Lupe genommen, die aktuelle wissenschaftliche Datenlage zusammengefasst und daraus ein paar Tipps für Sie zusammengestellt.

## Ist die leckere Fleischkruste schädlich?

Das Steak brutzelt auf dem Grill. Es duftet herrlich. Langsam bildet sich eine bräunliche Kruste auf dem Fleisch. Dabei entfaltet sich ein appetitanregendes Röstaroma, das durch die Verzuckerung von Eiweiß im Fleisch oder Fisch entsteht. Genau diese Kruste ist bei vielen Menschen besonders beliebt. Aber neben Aromastoffen stecken in ihr auch unerwünschte Substanzen: die heterozyklischen aromatischen Amine (HAA). Diese haben sich im Tiermodell ganz eindeutig als krebserregend erwiesen. Je länger und je heißer das Fleisch gegrillt wird, desto mehr davon steckt in der Kruste. So enthält durchgegrilltes Fleisch – well done – deutlich mehr HAA als medium zubereitetes mit rosa Kern. Ob die HAA allein beim Menschen das Darmkrebsrisiko erhöhen, ist unklar. Zwar zeigen Beobachtungsstudien, dass Menschen, die mit stark und lang erhitztem Fleisch größere Mengen HAA zu sich nehmen, ein höheres Darmkrebsrisiko haben. Allerdings sind diese Menschen oft übergewichtig, leben bewegungsarm, rauchen oft und ernähren sich auch sonst nicht gerade gesundheitsbewusst. Ein ungesunder Lebensstil geht per se schon mit einem erhöhten Darmkrebsrisiko einher. Die Entgiftung, also der Abbau von HAA im Körper, ist zudem von der Aktivität eines bestimmten Enzyms abhängig, die wiederum genetisch bedingt ist. So sind Menschen mit einer stärkeren Enzymaktivität besser vor den Folgen von HAA geschützt.

## Ist verqualmtes Grillgut ungesund?

Beim Grillen von Fleisch, Fisch und anderen Lebensmitteln über Flammen können Fett und Fleischsaft in die Glut tropfen. Bei deren Verbrennung entsteht Rauch. Der aufsteigende bläuliche Qualm enthält krebserregende polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK; Benzpyrene), die sich auf dem Grillgut ablagern. Ob der Verzehr von PAK-belastetem Fleisch oder Fisch wie im Tiermodell auch beim Menschen das Krebsrisiko erhöht, konnte bislang nicht eindeutig geklärt werden.

Wie immer in der Wissenschaft gibt es Für- und Gegenstudien, das heißt, die einen zeigen einen klaren Zusammenhang, andere wiederum nicht. Das macht es schwierig, eine Empfehlung auszusprechen. Deswegen können wir Ihnen weder Entwarnung geben noch wollen wir Ihnen empfehlen, auf das Grillen zu verzichten. Im Gegenteil! Wenn Sie unsere Tipps befolgen, können Sie Schadstoffe, die vor allem, beim Grillen von Fleisch und Fisch entstehen können, effektiv reduzieren, und das bei vollem Grillvergnügen.