

Grillen? Aber sicher!

Wie sich Schadstoffe beim Grillen vermeiden lassen

(verbraucherzentrale / 06.06.2023) Die Tage werden länger, die Abende wärmer. Das lädt zum Essen im Freien ein. Damit ist für Viele die Grillsaison eröffnet. Doch gibt es für einen leckeren und zugleich gesundheitlich unbedenklichen Grillgenuss einiges zu beachten. Denn beim Grillen können Schadstoffe entstehen, die gesundheitliche Risiken bergen. „So können durch das Abtropfen von Fett oder Öl vom Grillgut auf die Kohlenglut sogenannte polyzyklische, aromatische Kohlenwasserstoffe entstehen, von denen eine krebsauslösende Wirkung bekannt ist“ meint Nicole Wege, Referentin für Lebensmittel der Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt. „Über den aufsteigenden Rauch gelangen diese Stoffe dann auf das Fleisch, Fisch, Gemüse etc. und somit in den Körper“. Aber auch andere Schadstoffe können ein gesundheitliches Risiko darstellen. Wird Fleisch zu lang und/ oder zu stark erhitzt entstehen heterozyklische, aromatische Amine, die ebenfalls in Verdacht stehen Krebserkrankungen zu begünstigen.

Folgenden Tipps sollten Sie daher beim Grillen berücksichtigen:

- Fleisch und Fisch (gerade in Marinade) nicht zu heiß anbraten. Verbrannte Stellen großzügig abschneiden.
- Pökelfleisch (z.B. Kassler, geräucherter Speck, Leberkäse, Bockwurst) gehört nicht auf den Grill. Denn das darin enthaltene Nitritpökelsalz begünstigt die Entstehung von Nitrosaminen, welche wiederum kanzerogen wirken.
- Grillkohle in der Mitte des Grills platzieren und das Grillgut eher seitlich braten, um herabtropfendes Fett direkt auf die Grillkohle zu vermeiden.
- Für das Grillen geeignete Schalen (aus beschichteter Alufolie oder Edelstahl) verwenden.
- Herkömmliche, unbeschichtete Aluminiumfolie nicht für saure und salzhaltige Speisen (gewürztes Grillgut, Mariniertes, Fetakäse usw.) verwenden. Denn gelöstes Aluminium geht so auf das Lebensmittel über. Hier gilt es, auf entsprechende Sicherheitshinweise der Hersteller zu achten.
- Nur mit Holzkohle oder Gas grillen, die Holzkohle gut durchglühen lassen, möglichst auf Spiritus zum Anzünden verzichten sowie fürs Grillen geeignetes Besteck verwenden.

Darüber hinaus gilt es bei der Speisenzubereitung Kreuzkontaminationen zu vermeiden. Denn rohes Fleisch oder Fisch enthalten potentielle Krankheitserreger, welche zumeist beim Grillen abgetötet werden, aber über kontaminierte Oberflächen wie benutzte Schneidebretter, Messer und Hände auf andere Lebensmittel, die roh verzehrt werden (Rohkost, Salate, Dressings, Desserts etc.), übertragen werden können. Auch auf die Einhaltung der Kühlkette ist diesbezüglich zu achten. So steht einem unbeschwertem Grillgenuss nichts mehr entgegen.

Pressestelle:
 Tel. (03 45) 2 98 03 27
 Fax (03 45) 2 98 03 26
 medien@vzsa.de
 www.verbraucherzentrale-sachsen-anhalt.de

presseinfo
 presseinfo
 presseinfo

Das landesweite Servicetelefon der Verbraucherzentrale ist unter (0345) 29 27 800 für Auskünfte und Terminvereinbarungen zu erreichen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.verbraucherzentrale-sachsen-anhalt.de und im [Lebensmittel-Forum der Verbraucherzentralen](#)

Für weitere Informationen:

- Dr. Nicole Wege, Referat Lebensmittel
Tel. (0345) 2 98 03-39, Fax (0345) 2 98 03-26, wege@vzsa.de

Hinweis an die Redaktionen:

Oben genannte Rufnummer / E-Mail-Adressen bitte nicht veröffentlichen.

Diese Presseinformation ist innerhalb von drei Wochen, gerechnet ab Ausgabedatum, zu verwenden.

Bei Nachdruck bitten wir um ein Belegexemplar

presseinfo presseinfo presseinfo

Pressestelle:

Tel. (03 45) 2 98 03 27

Fax (03 45) 2 98 03 26

medien@vzsa.de

www.verbraucherzentrale-sachsen-anhalt.de