



## GRILLEN OHNE REUE

Experten warnen neuerdings vor Gesundheitsrisiken durch Aluminium in Folie und Grill-Schalen. Was bedeutet das für die nächste Gartenparty und worauf sollten wir beim Grillen generell achten?

Endlich Sommer! Aus den Gärten dringt der Duft von Grillgut. Wer versammelt sich nicht gerne mit Freunden am Feuer und lässt es sich schmecken? Aber Genuss hin und lauer Sommerabend her. Ist das auch gesund? Wir haben noch diese Warnungen im Ohr: **Fleisch gehört nicht** direkt auf den Rost, sondern in die Aluschale. Da stehen prompt die Aluschalen selbst im Verdacht, ein Risiko für unsere Gesundheit zu sein. Darüber hat im vergangenen Jahr das Bundesinstitut für Risikobewertung informiert. Aluminium könnte ein Auslöser für Brustkrebs und die Alzheimer-Krankheit sein. Was stimmt denn nun? „Beides“, sagt Jennifer Bielan,

Diplom-Ökotrophologin aus Bitburg. „Wenn Fett aus dem Fleisch ins Feuer tropft, entsteht Rauch. Polyzyklische Aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK)

könne man gefahrlos gleich auf den Rost legen. Zur Vermeidung der PAK, die sogar das Erbgut schädigen könnten, hält Bielan die Aluschale bei fettigerem



Jennifer Bielan weiß als Ernährungsberaterin, warum es gesünder ist, mageres Fleisch auf den Grill zu legen.

gehen dadurch ins Grillgut über.“ Deshalb empfiehlt sie, mageres Fleisch zu grillen. Das

Fleisch grundsätzlich für verträglich. Aber mit Vorsicht: „Salz und Säure in Marinaden können

lonen aus dem Aluminium lösen. Diese gehen ins Grillgut über und landen am Ende im Körper.“ Also: erst das Fleisch grillen und danach auf dem Teller würzen.

**Und wie grillt der Profi?** Das wollen heute auch die Mitarbeiter von SM-Sanitär aus Speicher erfahren. Deren Betriebsausflug führt sie zum Grillkurs ins Gasthaus von Thomas Herrig nach Meckel. „Grillen ist immer gesund, da ja gar kein Fett zum Einsatz kommt“, so das Statement des erfahrenen Kochs. Er hat noch nie in seinem Leben eine Aluschale benutzt.

**Direkt über der Glut** grillt er nur Produkte ohne Fett. Fleisch mit Fett grillt er indirekt, dann ist Glut im äußeren Bereich seines Kugelgrills und in der Mitte, wo das Grillgut liegt, steht drunter ein Auffangbehälter für das tropfende Fett. Er rät zu Rindfleisch



Üben für die nächste Gartenparty: Koch Thomas Herrig bereitet gemeinsam mit den Mitarbeitern von SM Sanitär aus Speicher beim Grillkurs in seinem Gasthaus in Meckel, ein Drei-Gänge-Menü zu.



Grillen ist eine sinnliche Erfahrung: Thomas Herrig zeigt, dass es auf die Qualität beim Fleisch ankommt.

vom Metzger des Vertrauens: Für dieses Event hat er unter anderem besonders gereiftes „Dry Aged Beef“ der Marke Eifel besorgt. Zuerst lässt er die staunenden Männer in der Runde schnuppern, denn was gut ist, das teilt die Nase mit. Das Fleisch befreit er von jedem Fett und legt es ohne Marinade auf.

**Die Mitarbeiter von SM Sanitär** lernen heute alles – vom Fleisch-Kauf über die Zubereitung von Marinaden, Dressings, BBQ-Saucen bis zum Kartoffelsalat. Am Ende haben sie ein Drei-Gänge-Menü vom Grill unter Anleitung gemeinsam zubereitet und genossen, ohne dabei ihre Gesundheit zu schaden.