

Gesundes Grillen



Die Saarländer lassen es sich natürlich nicht nehmen, mit den ersten Sonnenstrahlen im Frühjahr die Grillsaison zu eröffnen. Auch in Zeiten der Corona-Pandemie bietet die kulinarische Aktivität an der frischen Luft eine willkommene Abwechslung zur Alltagsroutine. Bevorzugtes Grillgut sind

hierzulande Schwenker - aber ist das klassische Stück Fleisch auf dem Grill wirklich so gesund? Wir geben Tipps, welche Punkte Sie für ein köstliches, ausgewogenes und gesundes Grill-Vergnügen beachten können.

Fleisch enthält positiverweise viele wichtige Nährstoffe wie Eisen, Zink und Selen sowie A- und B-Vitamine. Im Allgemeinen ist der Fettgehalt im Fleisch in den letzten 20 Jahren zurück gegangen; zuzuschreiben ist diesem Phänomen beispielsweise, dass die Tiere immer jünger geschlachtet werden und sich die Futtermittel verändert haben. Aber trotz der vielen Nährstoffe wird rotes Fleisch mit der Entstehung von Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen assoziiert. Zahlreiche Studien belegen, dass der Verzehr von rotem Fleisch das Risiko erhöht, an Darm- und Bauchspeicheldrüsenkrebs sowie an hormonabhängigem Brustkrebs zu erkranken. Natürlich kommt es dabei auch auf die Menge des Fleischkonsums an: gemäß einer Studie des National Cancer Institute in Rockville, Maryland war bei Männern, die täglich knapp 250 Gramm rotes Fleisch gegessen hatten, das Risiko eines Krebstodes um 22 Prozent und das Herztodrisiko um 27 Prozent höher als bei der Gruppe mit dem geringsten Verzehr. Bei Frauen stieg die Gefahr, bei einer täglichen Fleisch-Verzehrmenge von 250 Gramm an Krebs zu sterben um 20 Prozent, und sogar um 50 Prozent für einen tödlichen Infarkt und Schlaganfall. Beim Verzehr von weißem Fleisch (z. B. Geflügel und Fisch) konnten diese negativen Zusammenhänge nicht festgestellt werden.

Daher empfiehlt es sich, anstelle des klassischen Schwenkers öfters auch mal einen Putenschwenker oder Fisch (z.B. Lachs) zu grillen. Als köstliche fleischfreie und zugleich proteinhaltige Alternative bieten sich Schafskäse-Päckchen oder marinierte Tofu-Spieße an.

Absolut förderlich und unbestritten positiv für die Gesundheit ist es in jedem Fall, frisches Gemüse wie Zucchini, Paprika oder Kirschtomaten (gewürzt und in einer feuerfesten Schale) auf den Grill zu legen.



Zudem sollte jede Grill-Mahlzeit durch knackige, bunte Salat-Variationen aufgepeppt werden. Letztere ergänzen das reichhaltige Essen um Vitamine und Ballaststoffe bei gleichzeitig geringer Kalorienbilanz. Komplettiert wird das gesunde und kalorienmoderate Grillbüfett durch Rohkost-Sticks mit frischen Kräuter-Dips, Folienkartoffeln und frisch gebackenem Brot, idealerweise in der Vollkorn-Variante.

Damit Ihr Einstieg in die Grillsaison nicht nur lecker, sondern auch gesund gelingt, haben wir Ihnen hierzu zwei Rezept-Ideen vorbereitet:

Halloumi-Käse-Spieße

Zutaten (für 4 Portionen):

- 200 g Halloumi-Käse
- 1 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- Lorbeerblatt nach Belieben
- 1 TL frisch gehackter Oregano
- 1 TL frisch gehackter Thymian
- 4 EL Olivenöl
- 1 durchgepresste Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Den Käse in 2 cm große Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, vom Stielansatz befreien und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Die Paprikaschoten waschen, vom Kerngehäuse befreien und in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Die Zutaten abwechselnd auf die Spieße stecken, nach Belieben mit einem Lorbeerblatt dazwischen.
3. Die Kräuter mit dem Öl, dem Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren und die Spieße damit einstreichen. Kurz ziehen lassen.
4. Den Holzkohlegrill vorbereiten oder den Grill im Backofen vorheizen.
5. Die Spieße auf den Rost (mit Aluschale oder Backblech darunter) legen und unter gelegentlichem Wenden in 10-15 Minuten goldbraun grillen lassen.



Orientalische gefüllte Auberginen vom Grill

Zutaten (für 4 Portionen):

- 2 große Auberginen
- 2 Tomaten
- 1 Zweig Minze
- Eine halbe Handvoll Walnüsse
- 150 g Ziegenkäse
- 0,5 EL Harissa-Paste
- 1 EL Honig
- 0,5 TL Kreuzkümmelpulver
- 6 getrocknete Tomaten (in Öl)
- 0,5 EL Öl (von den Tomaten)
- 1-2 Zehen Knoblauch (nach Geschmack)
- Olivenöl

Zubereitung

1. Die Knoblauchzehen schälen und pressen. Die Auberginen der Länge nach durchschneiden und innen etwas aushöhlen, sodass eine ca. 2 - 3 cm dicke Auberginenschale übrig bleibt. Nun das Innere mit einer Mischung aus Olivenöl und der Hälfte des Knoblauchs bzw. etwas Salz einpinseln.

2. Die Blätter der Minze fein hacken, den Ziegenkäse in kleine Stücke bröseln. Die getrockneten Tomaten in sehr kleine und die frischen Tomaten etwas größere Würfel schneiden. Die Nüsse grob hacken und mit der Harissa, Honig, Tomatenöl, Kreuzkümmelpulver sowie dem Rest des gepressten Knoblauchs vermengen.

3. Die Auberginenhälften mit der Haut nach oben für ca. 10 Min. grillen, bis die Innenseite etwas Farbe bekommen hat. Dann die Füllung in den Auberginen verteilen und erneut für ca. 10 Min. auf den Grill legen, diesmal mit der Haut nach unten. Abwarten, bis der Käse goldbraun geschmolzen ist.



Literaturverzeichnis

Barth, A. (2009). Fleisch-wie viel ist ungesund. Verein für unabhängige Gesundheitsberatung (Hrsg.)

<https://www.ugb.de/ernaehrungsberatung/fleisch-wie-viel-ist-gesund/?fleisch-purine>
(12.05.21).

Rezepte:

<https://eatsmarter.de/rezepte/halloumi-gemuese-spiesse-0>

<https://www.chefkoch.de/rezepte/3156651469840128/Orientalische-gefuellte-Auberginen-vom-Grill.html>