

Gesundes Grillen: Tipps für weniger Fett und gesunde Alternativen



Grillen gehört zu den beliebtesten Sommeraktivitäten in Deutschland. Ob im Garten, Park oder auf dem Balkon – der Duft von Gegrilltem weckt bei vielen Vorfreude auf gesellige Abende. Doch oft landet dabei fettiges Fleisch, Würstchen mit hohem Salzgehalt oder stark verarbeitete Grillprodukte auf dem Rost. Dazu kommen kalorienreiche Beilagen wie Weißbrot, Mayo-Dips und Fertigsaucen. Wer regelmäßig so grillt, tut seiner Gesundheit keinen Gefallen: Zu viel rotes und verarbeitetes Fleisch steht im Verdacht, das Risiko für bestimmte Krebsarten zu erhöhen, während verbrannte Stellen zusätzlich schädliche Stoffe wie polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) enthalten können.

rend verbrannte Stellen zusätzlich schädliche Stoffe wie polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) enthalten können.

Doch Grillen muss nicht ungesund sein! Mit ein paar einfachen Veränderungen können Sie leckere und ausgewogene Mahlzeiten zubereiten, die weniger Fett enthalten, aber trotzdem allen schmecken. Dieser Gesundheitstipp zeigt, wie Sie mit der richtigen Auswahl an Zutaten, schonenden Garmethoden und kreativen Alternativen gesund grillen – ohne auf den typischen Grillgeschmack verzichten zu müssen.

1. Fleisch nur in geringen Mengen und bewusst auswählen: Mageres bevorzugen

Statt fettiger Nackensteaks, Koteletts oder Bratwürsten sollten Sie magere Fleischstücke wählen:

- **Geflügel** (Hähnchenbrust, Putensteak) ist proteinreich und fettarm.
- **Mageres Rindfleisch** (z. B. Filet oder Rinderhüfte) enthält weniger gesättigte Fettsäuren.
- **Wildfleisch** (Reh, Hirsch) ist eine besonders fettarme Alternative.

Tipp: Schneiden Sie sichtbare Fettränder vor dem Grillen ab, um zusätzliches Fett zu reduzieren.

2. Fisch und Meeresfrüchte: Leicht und reich an Omega-3-Fettsäuren

Fisch ist eine hervorragende Proteinquelle und liefert gesunde Fette:

- **Lachs, Forelle oder Makrele** eignen sich perfekt für den Grill.
- **Garnelen und Tintenfisch** sind schnell gegart und kalorienarm.
- **Fisch in Alufolie mit Kräutern und Zitrone** gart besonders schonend.

3. Gemüse – bunt, knackig und voller Nährstoffe

Gegrilltes Gemüse ist nicht nur eine Beilage, sondern kann auch ein Hauptgericht sein:

- **Paprika, Zucchini, Auberginen und Pilze** schmecken leicht angeröstet fantastisch.
- **Maiskolben oder Spargel** bekommen durch das Grillen ein rauchiges Aroma.
- **Halloumi oder Grillkäse** sind vegetarische Proteinquellen.

Tipp: Beträufeln Sie das Gemüse mit etwas Olivenöl und würzen Sie es mit frischen Kräutern.

4. Selbstgemachte Marinaden statt Fertigsaucen

Fertigmarinaden enthalten oft viel Zucker, Salz und künstliche Zusätze.

Besser:

- **Kräuter-Joghurt-Marinade** (mit Knoblauch, Zitrone und Petersilie).
- **Mediterrane Variante** (Olivenöl, Rosmarin, Thymian).
- **Asiatisch inspiriert** (Sojasauce, Ingwer, Sesamöl).

5. Gesundes Grillen – Sicherheit und Zubereitung

- **Kein verkohltes Fleisch essen** – stark angekohlte Stellen enthalten schädliche PAK.
- **Indirekt grillen** (Fleisch nicht direkt über der Glut) verringert Verbrennungsrisiko.
- **Aluschalen vermeiden**, da sich bei Hitze Aluminium lösen kann. Besser: Edelstahl-Grillkörbe.
- **Grillgut immer durchgaren**, um Keime wie Salmonellen zu vermeiden.

6. Beilagen clever gestalten

Ersetzen Sie klassische Beilagen durch gesündere Varianten:

- **Vollkornbrot oder -baguette** statt Weißbrot.
- **Frische Salate** (z. B. Quinoa-Salat oder Gurken-Dill-Joghurt).
- **Selbstgemachte Dips** (Avocado-Creme, Tzatziki).



Fazit: Grillen kann gesund sein!

Mit der richtigen Auswahl an Zutaten und schonenden Garmethoden lässt sich Grillgenuss mit einer ausgewogenen Ernährung verbinden. Probieren Sie neue Rezepte aus – Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!

Weitere Informationen zum gemeinnützigen Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLG) und unseren Angeboten finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de.



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund



Weiterführende Literatur

AOK (2022). *Tipps und Rezepte für gesundes Grillen im Sommer*. Zugriff am 12.05.2025. Verfügbar unter <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/gesund-grillen-leckere-rezepte-und-wichtige-regeln/>.

BKK (o. D.). *Gesund grillen? Das geht! Das geht!* Zugriff am 13.05.2025. Verfügbar unter <https://magazin.vividabkk.de/ernaehrung/gesund-grillen>.

Bundesinstitut für Risikobewertung (o. D.). *Gesund Grillen*. Zugriff am 13.05.2025. Verfügbar unter <https://www.bfr.bund.de/lebensmittel-und-futtermittelsicherheit/bewertung-mikrobieller-risiken-von-lebensmitteln/lebensmittelhygiene/gesundes-grillen/>.

Grech, B. (o. D.). *Gesund grillen*. Zugriff am 12.05.2025. Verfügbar unter https://www.sr.de/sr/sr3/themen/ratgeber/rezepte/kkk_gesund_grillen_100.html.

Rabast, U. (2023). *Gesunde Ernährung, gesunder Lebensstil: Was schadet uns, was tut uns gut?* Berlin: Springer.

Bildnachweis

<https://depositphotos.com/de/photo/wooden-board-vegetables-mushrooms-skewers-cooked-outdoors-grill-195252822.html>

<https://depositphotos.com/de/photos/grillen.html?filter=all&qview=204524454>