

Grilltipps

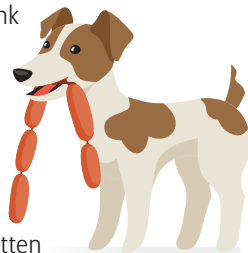
Glut und Gesundheit

Grillen ist Handwerk und Kunst zugleich. Wer allzu sorglos mit Feuer und Grillgut umgeht, gefährdet nicht nur seine Gesundheit. Die Allianz Gesundheitswelt zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Grillfeiern mit einfachen Mitteln sicher und gesund gestalten.

Keime abwehren

Schon bei der Vorbereitung der Salate, Beilagen und des Grillguts entscheidet sich, ob Ihre Grillfeier ein Erfolg oder Reinfall wird. Achten Sie daher auf die Hygiene und notwendige Kühlung, damit sich die Gäste keinen Magen-Darm-Keim einfangen:

- **Tauen** Sie Fleisch, Geflügel und Fisch unverpackt im Kühlschrank auf. Danach mit kaltem Wasser abspülen und bis zur Zubereitung im Kühlschrank aufbewahren.
- **Reinigen** Sie gründlich alle Gerätschaften und Oberflächen, die mit rohen tierischen Lebensmitteln, Auftauwasser oder Marinaden in Berührung gekommen sind.
- **Waschen** Sie sich zwischen den einzelnen Zubereitungsschritten immer **gründlich die Hände** mit warmem Wasser und Seife.
- Bereiten Sie alles, was nicht gegart wird, **getrennt vom rohen tierischen Grillgut zu**.
- Halten Sie Salate, Soßen, Mayonnaise und andere **empfindliche Speisen** wie Desserts kühl und **servieren Sie sie erst kurz vor dem Verzehr**.
- Verzichten Sie wegen des **Salmonellen-Risikos** in der warmen Jahreszeit auf Rezepturen mit **rohen Eiern**, etwa bei Tiramisu oder frischer Mayonnaise.
- Garen Sie **Geflügel** durch, bis das Fleisch auch am Knochen nicht mehr rosa ist.
- Verwenden Sie **frische Teller, Besteck und Grillzangen** für das fertige Grillgut, um keine Keime von den rohen tierischen Lebensmitteln zu übertragen.



Hautverbrennungen versorgen

Ein unachtsamer Griff an den Grill oder ein Sonnenbrand – bei sommerlichen Grillfeiern sind Hitzeverletzungen nicht weit. So reagieren Sie richtig: gesundheitswelt.allianz.de/links/verbrennungen



Effekt wie Kettenrauchen

Beim Grillen über **offenem Feuer** kontaminieren heiße **Rauchgase** das Grillgut mit Schadstoffen. Ein Kilo derart verqualmtes Fleisch enthält so viel Benzpyren wie **600 Zigaretten**.



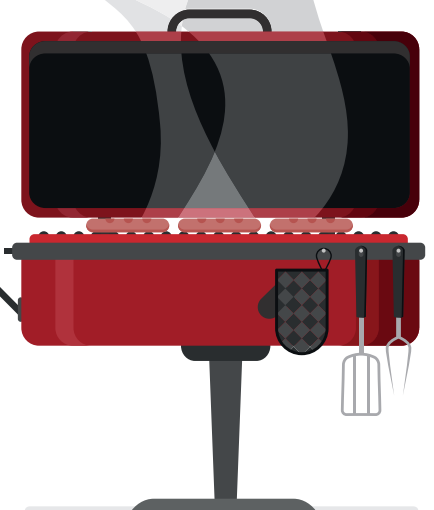
Am Spieß

Fleisch und Gemüse am Spieß sorgt für Abwechslung. Falls Sie **Holzspieße** verwenden, legen diese vor dem Grillen eine Stunde in Wasser – dann verkohlen sie nicht.



Grenzwert für Benzpyren

Laut deutscher Fleischverordnung darf Fleisch maximal **1 µg Benzpyren** pro kg enthalten.





Gas, Elektro oder Holzkohle?

Für die **leckeren Röstaromen** ist ausschließlich die **Hitze** verantwortlich. Sofern Sie kein originales Barbecue veranstalten wollen, bei dem das Grillgut mit indirekter Hitze gegart wird, genügen Elektro- und Gasgrill.

Bier? Ja und Nein!

Bier-Marinade bewirkt, dass im Grillfleisch nur **halb so viel** krebserregende **polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK)** entstehen. Auf die Kohlen gegossen erhöht es dagegen nur die Rauchentwicklung und damit die Schadstoffbelastung.

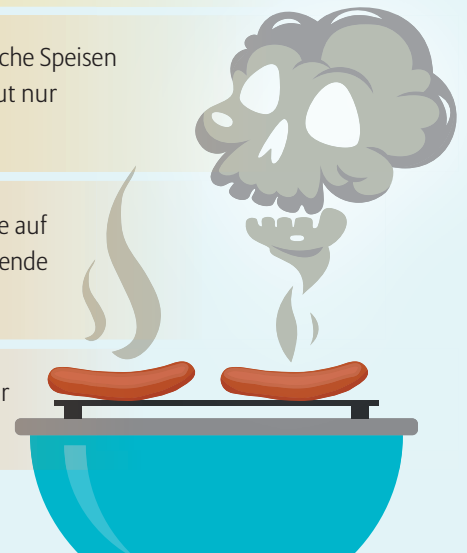
Quelle: J. Agric. Food Chem. 2014



Schadstoffe minimieren

Grillen macht Fleisch, Fisch und Geflügel bekömmlich, tötet Keime ab und reichert das Grillgut mit leckeren Röstaromen an. Leider entstehen dabei auch Schadstoffe. Diese lassen sich aber mit folgenden Tipps minimieren:

PAK (polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe)	<ul style="list-style-type: none"> • Verwenden Sie möglichst einen Gas- oder Elektrogrill. Bei Holzkohlegrills entstehen polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK), die sich mit dem Rauch aufs Grillgut legen – etwa 10 µg pro kg Fleisch. • Verbrennen Sie kein Papier, harzreiches Holz oder Kiefernzapfen. Hierbei entstehen bis zu 200 µg Benzpyren pro kg Fleisch. • Bevor Sie etwas auf den Rost Ihres Holzkohlegrills legen: Warten Sie, bis die Anzündhilfe vollständig verbrannt und die Grillkohle mit einer weißen Ascheschicht überzogen ist. • Befestigen Sie den Grillrost so hoch, dass die Flammen das Grillgut nicht berühren können. • Bevorzugen Sie mageres oder nur leicht fettdurchzogenes Fleisch. Tupfen Sie Fleischsaft und Ölmarinade ab, bevor Sie es auf den Rost legen. • Grillen Sie Fisch. Das Muskelfleisch baut PAK rasch ab. • Verwenden Sie Grillschalen oder einen Vertikalgrill. So verhindern Sie, dass Fett, Fleischsaft oder Marinade in die Glut oder auf die Heizschlange tropfen und PAK entstehen.
Aluminium	<ul style="list-style-type: none"> • Salz und Säuren (z. B. Zitrone, Essig) lösen Aluminium-Ionen aus Alufolie und Alugrillschalen. Verwenden Sie daher Edelstahlschalen für mariniertes und gewürztes Grillgut.
Nitrosamine	<ul style="list-style-type: none"> • Grillen Sie nichts Geräuchertes oder Gepökeltes, z. B. Kasseler, Räucherspeck, Landjäger, Wiener Würstchen, Bockwürstchen, Fleischwürste. Beim Erhitzen nitrithaltiger Lebensmittel entstehen krebserregende Nitrosamine.
Acrylamid	<ul style="list-style-type: none"> • Acrylamid bildet sich vorwiegend dort, wo erhitzte kohlenhydratreiche Speisen wie Kartoffeln oder Gemüsebratlinge braun werden. Daher Grillgut nur goldgelb garen.
HAA (heterozyklische aromatische Amine)	<ul style="list-style-type: none"> • Lassen Sie Fleisch, Fisch und Geflügel nicht zu lange bei hoher Hitze auf dem Rost liegen. Bei über 220 °C reichern sich darin rasch krebserregende heterozyklische aromatische Amine (HAA) an.
PAK + HAA + Acrylamid	<ul style="list-style-type: none"> • Schneiden Sie verbrannte Stellen großzügig ab, sie enthalten sehr hohe Mengen krebserregender Schadstoffe.



18 Regeln für sicheres Grillen

- Verwenden Sie nur **sichere Grillgeräte**, die das GS-Zeichen mit der DIN EN 1860-1 tragen.
- Stellen Sie **Grillgeräte kippsicher**, im Windschatten und in sicherer Entfernung von brennbaren Materialien auf.
- Schützen Sie sich mit **Grillschürze** und **Grillhandschuh**.
- Lassen Sie **Kinder** den Grill weder anzünden noch bedienen.
- Kinder nicht in Reichweite des Grills toben lassen – **Sicherheitsabstand** mind. 3 Meter. **Keine Ballspiele!**
- Halten Sie für den Ernstfall eine **Löschdecke**, einen Kübel **Sand** oder **Feuerlöscher (CO₂ oder Pulver)** bereit.
- Löschen Sie **brennendes Fett niemals mit Wasser**, sondern ersticken Sie es mit Sand, einer Löschdecke oder dem Grilldeckel.
- **Grillen Sie nicht in geschlossenen Räumen!** Nur Elektrogrills sind für Innenräume geeignet.



mit Holzkohlengrill

- Verwenden Sie ausschließlich **feste Anzündhilfen** – idealerweise nach DIN EN 1860-3 geprüft und von DIN-CERTCO zertifiziert.
- Achten Sie darauf, dass niemand **Spiritus oder andere flüssige Brandbeschleuniger** verwendet.
- **Löschen** Sie nach dem Grillen Grillfeuer und Glut vollständig und lassen Sie die Asche auskühlen.
- **Vercharren Sie Grillglut nicht** am Strand oder andernorts im Freien. Die verborgenen Glutnester bleiben stundenlang heiß und gefährden jeden, der zufällig darauftritt.
- Stellen Sie den Grill niemals zum Auskühlen ins Haus. Wenn Holzkohle, Briketts oder Wood Chips verglühen, entsteht Kohlenmonoxid. **Vergiftungsgefahr!**



mit Gasgrill

- Prüfen Sie bei einem Gasgrill unbedingt, dass die **Anschlüsse dicht** und die **Schläuche nicht der Grillhitze ausgesetzt** sind.
- **Anzünden:** Erst Grilldeckel öffnen, **dann** Gashahn aufdrehen.
- Achten Sie auf die Flamme: Erlischt diese unbemerkt, kann weiter Gas austreten – **Brand- und Explosionsgefahr!**
- Deshalb nach dem Grillen **erst das Flaschenventil schließen** und dann den Brenner abschalten.
- Benutzen Sie einen Gasgrill **niemals in geschlossenen Räumen:** Auch hier besteht **Vergiftungsgefahr** durch Kohlenmonoxid.

Quellen: Paulinchen e. V., VIS Bayern

Folgeschwere Unfälle

Jedes Jahr ereignen sich schätzungsweise **4.000 Grillunfälle, 400 bis 500** mit schweren Brandverletzungen bei den Beteiligten.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Verbrennungsmedizin (DGV)



Achtung, Stichflamme!

Die häufigste Ursache für Grillunfälle sind flüssige Brandbeschleuniger wie **Spiritus, Petroleum** oder **Benzin**. Verpuffen diese, kann eine Stichflamme aus dem Grill schlagen, die umstehende Personen in Brand setzt und schwer verletzt.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Verbrennungsmedizin (DGV)



Schuld sind alle!

Kommen beim Grillen Menschen oder Sachen zu Schaden, haftet nicht nur der Verursacher. Die Justiz sieht bei einem Grillunfall alle Beteiligten einer Grillfeier in der Verantwortung, da diese das gefährliche Verhalten des Verursachers hätten verhindern können.

Quelle: OLG Hamm (Az. 9 U 129/08)



Allianz