



### **1. Tipps & Infos: So grillen Sie gesund!**

Legen Sie zum Schutz Alufolie oder eine Aluschale auf den Rost.

Umweltfreundlicher sind wieder verwendbare Schalen (Grillpfannen), die in jedem Fachhandel erhältlich sind. So kann kein Fett auf die Glut tropfen und Sie vermeiden die schadstoffreiche Raumentwicklung. Außerdem kann durch die Unterlage kein Grillgut anbrennen oder verkohlen. In Alufolie eingewickelt lassen sich vor allem Fisch und Gemüse besonders schmackhaft zubereiten. Sie können den Fisch kräftig würzen und rundherum mit Kräutern einreiben, so erhalten Sie ein tolles, einzigartiges Aroma.

### **2. Fettarm grillen – aber was? Fleischsorten im Vergleich**

Geflügel eignet sich gut zum fettarmen Grillen. Bruststücke des Geflügels sind schnell gar, Sie können sie marinieren, einfach „natur“ grillen oder auf Spieße stecken. Wichtig beim Geflügelfleisch ist: Immer gut durchgaren! Auch die kleinen Hähnchenflügel – die Chicken Wings sind sehr gut zum Grillen geeignet. Sie sind besonders bei Kindern sehr beliebt weil sie mit den Fingern gegessen werden können. Beim Schweinefleisch eignen sich Medaillons, magere Schinkenschnitzel und Hüftsteaks gut zum Grillen.

Rindersteaks und Lammfilet lecker mariniert sind ein zarter Grillgenuss.

Tiefgekühltes Fleisch sollte, bevor es auf den Grill kommt, aufgetaut sein.

Aber es muss nicht immer nur Fleisch gegrillt werden.

Fisch und Gemüse sind ebenfalls leckere und gesunde Alternativen und lockern die Grillplatte auf.

Thunfisch- und Lachssteaks können Sie ‚natur‘ auf den Grill legen. Andere Fischarten würzen Sie mit Kräutern und Knoblauch und wickeln Sie in Alufolie ein- wenn Sie ganze Fische grillen dann ist ein Fischkorb ideal, damit der Fisch beim Drehen nicht auseinander fällt.

Spießen Sie doch mal Gemüse auf, z.B. Paprika, Zucchini, Tomaten, Zwiebeln im Wechsel – Kinder lieben gegrillte Maiskolben, Maiskolben in Stücke

schneiden, rechts und links Zahnstocher einpieksen, so kann man sie gegrillt gut aus der Hand essen.

Pökelfleisch wie Kasseler, Speck, Leberkäse, Wiener Würstchen, Bockwürstchen und Fleischwurst gehören nicht auf den Grill. Denn durch die Reaktion von Nitrit, das im Pökelsalz enthalten ist, und den Eiweißen im Fleisch entstehen Krebs erregende Nitrosamine.

Kalb- und Wildfleischsorten eignen sich nicht für den Grillrost, weil das Fleisch an Geschmack verliert und austrocknet.

### **3. Saucen & Marinaden – Das sollten Sie wissen!**

Pure Ölmarinaden gehören nicht auf Ihren Speisezettel. Egal wie wenig Sie verwenden, das Ergebnis ist im Leben nicht mehr LowFett 30. Marinieren Sie mit Zitronensaft und Kräutern, mit Knoblauchpaste und Sojasoße, mit Teriyaki-Marinade und Weißwein-Honig-Mixtur, mit Bier, mit Rotwein oder Buttermilch. Aber nicht mit Öl.

Ihre hochwertigen Öle verwenden Sie bitte für eine leckere, leichte Salatsoße, sie enthalten essenzielle Fette die besonders wichtig für eine gesunde Ernährung sind, auf dem Grill würden diese nur verkokeln. A propos „verkokeln“: Schneiden Sie gegebenenfalls schwarze Stellen an Fleisch, Fisch oder Gemüse unbedingt ab.

Jetzt fehlen noch die Saucen

Wer Saucen nicht selber machen will sondern lieber fertig einkaufen möchte der sollte sich vor allem an die ‚Roten‘ halten, nicht nur Ketchup sondern auch Barbecue, Texicana, TexMex, Sundried Tomato, Ungarisch, Schaschlik und Relish basieren auf Tomaten und nicht auf Fett, Mayo oder Öl und sind somit fürs fettarme LowFett30-Grillen besonders gut geeignet. Auch ein magerer Frühlingsquark oder ein Jogurtzaziki ist leicht und fettarm.