6. August 2001

Richtiges Grillen will gelernt sein Informationen und Rezepte der „umweltberatung“

Richtiges Grillen will gelernt sein. Damit das sommerliche Grillfest nicht mit fetttriefenden Portionen und krebserregenden Benzopyrenen zum Anschlag auf die Gesundheit wird, hält „die umweltberatung“ Niederösterreich Informationen und Rezepte für ein bekömmliches und gesundes Grillvergnügen bereit.

Demnach bringen in die Glut tropfende und qualmend verbrennende Säfte, Fette und Marinaden nicht nur die Augen zum Tränen, sondern bilden auch polyzyklische Kohlenwasserstoffe wie Benzopyrene, die im Verdacht stehen, Krebs zu verursachen. Die Kruste eines schlecht gebratenen Steaks kann solcherart die gleiche Menge Benzopyren enthalten wie 600 Zigaretten.

Des weiteren enthalten die Tipps für ein gesundes Grillvergnügen auch Hinweise auf krebserregende Nitrosamine, die durch Bier als Würzhilfe oder die Verbindung zwischen den Aminen im Fleisch und dem Nitrit aus dem Pökelsalz beim Grillen gepökelter Lebensmittel, etwa Rohwurstsorten, entstehen können. Auch auf die verschiedenen Ausfertigungen von Grillgeräten und die spezifischen Garzeiten für Gegrilltes wird eingegangen.

Nähere Informationen und köstliche Rezepttipps für Spareribs, Gemüsespieße, Folienerdäpfel, Rotwein- und Kräuteröl-Marinaden etc. gibt es bei der „umweltberatung“ Niederösterreich unter der Telefonnummer 02742/718 29, Rosemarie Zehetgruber, oder im Internet unter www.umweltberatung.at.

Zu diesem Artikel gibt es eine unterstützende Audiodatei. Diese ist zum Download nicht mehr verfügbar. Bitte wenden Sie sich an: presse@noel.gv.at