

31. Mai 2017

## RADIOBEITRAG als Text

### **Lecker, gesund, hygienisch: So ist Grillen ein Genuss**

#### **Anmoderation:**

Grillen bedeutet für viele Menschen Sommer, Feiern und Genuss. Damit das Brutzeln auf dem Rost auch ein Genuss bleibt und nicht krank macht, sind Hygieneregeln beim Umgang mit Lebensmitteln wichtig. Kristin Sporbeck hat sich bei Semra Köksal informiert, worauf man beim Grillen achten sollte. Köksal ist Ernährungsberaterin bei der AOK.

Länge: 1.42 Minuten

---

#### **Semra Köksal:**

**Grillen ist eine wunderbare, fettarme Zubereitungsmöglichkeit. Wenn wir Fleisch oder Geflügel grillen, dann sollte das Grillgut gut durchgebraten sein, es sollte nicht blutig sein. Gepökelte Produkte wie Salami oder spanische Wurst sollten grundsätzlich nicht gegrillt werden. Diese enthalten Nitritpökelsalz, die dann zu Nitrosaminen umgewandelt werden und krebserregend sein können.**

**Text:** Das erklärt Semra Köksal, Ernährungsberaterin bei der AOK. Die steigenden Temperaturen, die zum Grillen einladen, lassen allerdings oft auch die Zahl der bakteriellen Erkrankungen steigen. Um das zu vermeiden, ist kühles Lagern von Marinaden und Saucen wichtig. Und auch bei der Vor- und Zubereitung gibt es einiges zu beachten.

**Semra Köksal:**

**Gerade rohes Fleisch oder Hähnchen können Salmonellen und Krankheitserreger enthalten. Dabei ist es ganz wichtig, dass Salate oder Gemüse getrennt vom Fleisch und Geflügel zubereitet werden – beziehungsweise, wenn erst das Fleisch gegrillt wird, das hinterher dann die Hände gründlich gewaschen werden, dass nicht das gleiche Brett benutzt wird und, dass man drauf achtet, dass auch das Fleisch wirklich gut durchgegart ist.**

**Text:** Dazu gehört auch, rohes und gegartes Fleisch nicht mit dem gleichem Besteck aufzulegen und herunterzunehmen. Ein paar Tipps für das Grillen auf Kohle, Gas oder einem Elektrorost hat Ernährungsexpertin Köksal.

**Semra Köksal:**

**Wenn wir mit Holzkohle grillen, dann ist es wichtig, dass die Kohle erst glüht und dann das Grillgut draufgesetzt wird. Und wenn Grillgut mit Marinade verwendet wird, dann kann es passieren, dass die Marinade in die Kohle tropft und dadurch entstehen dann giftige Gase, die krebserregend sein können. Um das zu vermeiden, kann man Alufolie beziehungsweise Aluschalen verwenden oder einen Elektrogrill oder einen Gasgrill.**