



Grilltipps vom Profi

Sehr geehrter Kunde. Herzlich willkommen bei Blaser+Trösch AG.

Wir freuen uns, Ihnen mit dieser Broschüre einige Basiskennnisse über das Marinieren und Grillieren vermitteln zu können, damit Sie sich und Ihre Gäste verwöhnen können.



Welches Fleisch eignet sich zum Grillen?

Rindfleisch, Lammfleisch und Schweinefleisch eignen sich besonders gut. Das Fleisch sollte aber zart, bindegewebearm, gut gelagert und nicht zu dünn geschnitten sein. Geflügel wird im Ganzen oder als Teilstück gegrillt. Achtung: Geflügel erst kurz vor dem Grillen aus dem Kühlschrank herausnehmen, da es schnell verdirbt.

Nicht zum Grillen eignen sich gepökelte Würste wie Wiener, Bockwurst, Schinkenspeck oder auch Rippli. Durch die enthaltenen Pökelsalze entstehen ebenfalls krebserregende Stoffe, sogenannte Nitrosamine, die eine Aufnahme von Vitamin C im Körper vermindern. Daher ist es wichtig, zu Grillspeisen Salat zu servieren.

Was muss ich beim Grillen von Fleisch beachten?

Es empfiehlt sich unbedingt, das ständige Tropfen von Fett zu verhindern. Der dabei entstehende Rauch enthält krebserregende Benzpyren-Verbindungen, die sich in der Kruste des Grillguts sammeln. Neue Untersuchungen zeigen, dass bei unvorsichtigem Grillen die Benzpyrenkonzentration von gegrilltem Steak dem Gehalt von 600 Zigaretten entsprechen kann.

Marinaden

Marinaden sind flüssige Würzmischungen, die Öl, etwas Säure (Essig, Zitronensaft, Wein, Joghurt), Kräuter und Gewürze enthalten. Das Öl schützt das Fleisch oder Gemüse vor dem Austrocknen und die Gewürze vor dem Verbrennen. Die Säure macht die Fasern mürbe und somit zart. Es sollte nur hochwertiges, hoch erhitzbares Öl verwendet werden, wie z.B. Erdnussöl. **Nie Fette benutzen, die sich zersetzen, wie Butter oder Margarine.**

Marinaden sollten möglichst kein Salz enthalten, das entzieht den Grilladen die Flüssigkeit. Marinaden vor dem Grillen gut abstreifen, damit das Öl nicht in die Glut tropft.