

Grillen ohne Bier: So ruinieren Sie nicht Ihr Fleisch!

Erfahren Sie, warum Bier beim Grillen schädlich sein kann und entdecken Sie gesunde Alternativen und Marinadentipps für Fleisch.



keine Adresse oder Ort gefunden - Grillfreunde aufgepasst!

Beim Grillen ist die Getränkewahl entscheidend, denn viele nutzen gerne Bier, um Fleisch zu marinieren oder zu würzen. Doch laut **oe24** sollte man beim Grillen besser auf Bier verzichten, wenn es um das Ablöschen oder Marinieren geht. Trotz der weit verbreiteten Annahme, dass Bier den Geschmack des Fleisches intensiviert, sind die Nachteile erheblich.

Das Ablöschen mit Bier hat gleich mehrere negative Folgen. Es wirbelt nicht nur Asche auf, die sich gesundheitlich bedenklich auf dem Fleisch absetzen kann, sondern es kühlt auch die Kohlen ab. Dies senkt die Grilltemperatur und verlängert die Grillzeit. Zudem verursacht Bier eine starke Rauchentwicklung,

die nicht nur ungesund ist, sondern auch die Nachbarn stören könnte. Der Geschmack des Bieres bleibt bei hohen Temperaturen ohnehin kaum auf dem Fleisch.

Gesunde Alternativen zur Biermarinade

Statt Bier beim Grillen zu verwenden, empfehlen Experten eine Marinade mit Bier, die den Geschmack bewahrt. Dazu sollte das Fleisch mehrere Stunden oder gar über Nacht eingelegt werden, um Zartheit und Würze zu erreichen. Eine einfache Marinade lässt sich aus Bier, Olivenöl, Senfkörnern, frischen Kräutern wie Thymian oder Petersilie und Pfeffer herstellen. Wichtig ist, dass das Fleisch vollständig mit der Marinade bedeckt ist. Die Marinade kann aus unterschiedlichsten Biersorten wie Pils, Helles oder Weizen bestehen, wie **Grillfürst** informiert.

Für perfekte Ergebnisse sollte das Grillgut, insbesondere dünne Fleischstücke, entsprechend der Marinierzeiten angepasst werden. Hierzu sind hoch erhitzbare Öle wie Oliven-, Erdnuss- oder Rapsöl ideal. Vor dem Grillen sollte das Fleisch gut abgetupft werden, um Tropfen in die Glut zu vermeiden.

Tipps für gesundes Grillvergnügen

Der DAK empfiehlt zudem, beim Grillen auf fett- und kalorienarme Fleischsorten zu setzen. Geeignet sind beispielsweise:

- Geflügel: Brustfleisch, Keule ohne Haut
- Rind/Kalb: Filet, Fleisch aus Keule, Hüfte
- Schwein: Filet, Schnitzel
- Lamm: Filet

Um das Krebsrisiko zu verringern, sollte sichtbares Fett vom Fleisch entfernt werden. Gepökelttes Fleisch, das gesundheitsschädliche Nitrosamine bilden kann, sollte vermieden werden. Alternativen wie gegrillter Fisch oder Gemüse erfreuen sich ebenfalls zunehmender Beliebtheit.

Für ein gelungenes Grillfest ist zudem die Auswahl der Beilagen entscheidend. Nudel- und Kartoffelsalate sowie frische grüne Salate passen perfekt zu gegrilltem Fleisch und sorgen für eine ausgewogene Ernährung. Obst als Grillnachtisch ist nicht nur lecker, sondern auch gesund.

Beim Grillen kann viel schiefgehen. Wichtig ist etwa die regelmäßige Reinigung des Grillrosts und dass das Grillgut vor dem Grillen eine halbe Stunde bei Raumtemperatur gelagert wird. Speziell für umweltbewusste Grillfans empfiehlt es sich, nachhaltige Grillkohle oder Gas- und Elektrogrills zu benutzen, um die Umweltbelastung zu minimieren.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	keine Adresse oder Ort gefunden
Quellen	• www.oe24.at • www.grillfuerst.de • www.dak.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at