

03.05.2024

Grillgenuss – lecker und nachhaltig

Tipps zu Brennmaterial, Geräten und Zubehör

Viele können es kaum erwarten, dass das Wetter mitspielt und die Grillsaison so richtig starten kann. Einer Umfrage zufolge grillen rund 39 Prozent der Befragten in Deutschland ab April alle zwei Wochen. „Der Umwelt und auch der eigenen Gesundheit zuliebe sollten Grillfans dabei ein paar Dinge beachten“, sagt Philip Heldt, Experte für Umwelt und Ressourcenschutz der Verbraucherzentrale NRW. Er hat Tipps für einen nachhaltigen Grillgenuss zusammengestellt.

- **Geschmacksache: das Grillgerät**

Für manche ist nur das Grillen über Holzkohle das wahre – sie schätzen den typischen Geschmack, den das Grillgut dabei annimmt. Gas- und Elektrogrills sind im Vergleich schneller einsatzbereit, denn das Vorbereiten der Kohle und das Warten auf die perfekte Glut entfallen. Auch gibt es keine Asche zu entsorgen. Durch den fehlenden Rauch entstehen zudem weniger gesundheitsschädliche Stoffe. Und nicht zuletzt werden die Nachbarn weniger eingequalmt.

- **Umweltsünde: Einweggrills**

Sie sind zwar preiswert zu haben, aber eine echte Umweltsünde: Einweggrills aus Aluminium. Denn die Herstellung von Aluminium frisst jede Menge Energie und Rohstoffe. Manche Städte haben den Einsatz auf öffentlichem Grün inzwischen auch untersagt, weil die Einweggrills sehr heiß werden und die Wiesen beschädigen. Verletzungsgefahr, Gesundheitsrisiken durch angebranntes Grillgut, billige Kohle und chemische Anzünder – alles ebenfalls gute Gründe, sich für einen soliden Minigrill zu entscheiden, der mehrfach verwendbar ist.

- **Brennstoff: Zertifiziert oder ökologisch**

Bei Grillkohle und -briketts sollten Freunde des offenen Feuers Produkte aus Deutschland wählen und auf Zeichen für nachhaltige Waldwirtschaft achten, erkennbar etwa am FSC-Siegel (Forest Stewardship Council). Produkte ohne Kennzeichnung können aus Raubbau an Urwäldern stammen. Es geht sogar ganz ohne Natureingriff: Mittlerweile gibt es Grillbriketts aus Reststoffen wie Olivenkernen, Maisspindeln oder Kokosnussschalen. Auch die eigene Gesundheit sollte man bei der Auswahl der Brennmaterialien im Blick haben. Wenn Altpapier oder Holz verbrannt wird, können krebserregende Stoffe im Rauch sein.

Pressestelle

Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen e.V.

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 91380-1101

presse@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw

tipp tipp tipp tipp tipp

- **Grillgut: Vielfalt vor**

Wer beim Grillen auch ans Klima denkt, setzt vor allem auf eine bunte Vielfalt an Gemüse sowie auf vegetarische Produkte. Denn Fleisch schlägt in der CO₂-Bilanz am meisten zu Buche. Gut für den Rost geeignet sind festfleischige, saftige Gemüsearten – etwa Zucchini, Paprika, Auberginen, Cocktailtomaten, Champignons, Kartoffeln oder Spargel. Weniger Wurst und Fleisch ist zudem gesünder und lässt finanziellen Spielraum für Produkte aus verbesserter Tierhaltung, beispielsweise Fleisch mit einer Haltungskennzeichnung des Handels der Stufe 3 oder 4, mit dem Tierschutzlabel oder Bio. Nachhaltig gefangener Fisch ist an Siegeln wie MSC und Naturland zu erkennen, Fisch aus nachhaltiger Aquakultur an Kennzeichnungen wie Bio- oder dem ASC-Logo.

- **Grillschalen: Plus für die Gesundheit**

Damit Fett und Marinade nicht in die Glut oder auf die Heizschlange von Gas- und Elektrogrills tropfen, werden Gemüse, Fleisch oder Fisch am besten auf wiederverwendbare Grillschalen aus Edelstahl oder mit emaillierter Oberfläche gelegt. Auf Alu-Grillschalen oder Alufolie, die anschließend in den Müll wandern, sollten Verbraucher:innen aus Umweltgründen verzichten. Wer sie dennoch verwendet, sollte in jedem Fall erst nach dem Brutzeln würzen, den Salz und Säure lösen Aluminium und übertragen es aufs Grillgut.

- **Grillrost: sauber ohne Chemie**

Nach dem Grillspaß bereitet es meist deutlich weniger Vergnügen, den Grillrost zu reinigen. Mit einigen Hausmitteln klappt dies jedoch ebenso gut wie mit Grill- und Backofensprays, die bedenkliche Inhaltsstoffe enthalten. Im ersten Schritt werden mit einer großen Drahtbürste Essensreste vom abgekühlten Rost geschrubbt. Ruß und Fett lassen sich danach beispielsweise mithilfe von Natron entfernen. Dazu 100 Gramm Natron-Pulver in einem Liter warmem Wasser auflösen und in eine Sprühflasche füllen. Rost mit der Natronlösung besprühen und mindestens eine Stunde lang (oder besser über Nacht) einwirken lassen. Anschließend abwischen und klar abspülen.

Weiterführende Infos und Links:

- Weitere Tipps gibt es online unter www.verbraucherzentrale.nrw/node/13877

Für weitere Informationen

Pressestelle Verbraucherzentrale NRW

Tel. (0211) 91380-1101

presse@verbraucherzentrale.nrw