



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

# KOMPASS ERNÄHRUNG

Ausgabe 2|2014



Knusprig, vielseitig und gesund

## Grillen heute

**JOHANN LAFER:**  
Abwechslung ist Trumpf

**KUGEL & CO:**  
Das optimale Gerät

**REZEPTE:**  
Gemüse auf dem Rost

# Liebe Leserinnen und Leser,



Grillen gehört für die meisten Menschen zum Sommer wie die Sonnenbrille und das Bad im See. 90 Prozent der Deutschen grillen zumindest gelegentlich. Sie schätzen daran das Zusammensein mit Freunden und Familie sowie das besondere Grill-Aroma von Gemüse, Fleisch und Fisch. Grillen ist aber nicht nur eine leckere,

sondern auch eine **gesunde, fettsparende und nährstoffschonende Art der Zubereitung**, wenn man dabei ein paar Tipps und Regeln beachtet.

Das Grillen wird abwechslungsreicher. Der herkömmliche Rost über dem Glutbett wird

immer mehr durch raffinierte, geschlossene Grillöfen mit indirekter Hitze abgelöst. Da das Grillgut nicht direkt über der Kohle liegt, tropft kein Fett in die Glut, wodurch krebs-erregende Stoffe entstehen könnten.

**Hobby- und Profi-Griller, die gesund und fettarm essen wollen, setzen stärker auf gut zubereitetes Gemüse und sogar Obst** – gegrillte Banane ist ein echter Leckerbissen. Außerdem finden sich mehr Geflügel und Fisch auf dem Rost.

Das entspricht auch den Empfehlungen der Ernährungswissenschaftler. Wer sich nach den Empfehlungen der Experten richtet, 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche zu essen, profitiert von den wertvollen Nährstoffen im Fleisch, ohne sich mit zu vielen unerwünschten Begleitstoffen zu belasten.

Deshalb genießen auch Sie beim Grillen die große **Vielfalt** der dafür geeigneten Lebensmittel, probieren Sie **Neues** aus, gönnen Sie sich unbekannte **Geschmackserlebnisse**. Tipps und Rezepte gibt es genug.

Vom richtigen Grill bis zur leckeren Nachspeise: Wie man gesund und abwechslungsreich grillt, beschreibt diese Ausgabe von **KOMPASS ERNÄHRUNG** – damit Sie gut durch einen langen Grillsommer kommen.

Ihr Christian Schmidt MdB  
Bundesminister für Ernährung und  
Landwirtschaft

## Inhalt

Johann Lafer:

**Die Küche im Freien** ..... S. 3

Alles was man wissen muss:

**Richtig gut grillen** ..... S. 4/5

Gemüse und Obst:

**Frisches auf den Grill!** ..... S. 6/7

Neue Grillsaison, neue Grillideen:

**Fisch oder Fleisch?** ..... S. 8/9

Der Experte meint:

**“Bier spült Würze vom Fleisch”** ..... S. 10/11

Bunter Beeren-Smoothie:

**So fruchtig schmeckt der Sommer!** ..... S. 12

Starkoch Johann Lafer:

# Die Küche im Freien

**G**rillen, das ist Essen in der Gemeinschaft – **G**lob mit Freunden oder mit der Familie. Und was gibt es Schöneres, als mit Menschen, die einem wichtig sind, Zeit zu verbringen und gemeinsam ein gutes Essen zu genießen?

Damit Spaß und gute Laune beim Grillen im Vordergrund stehen, verwende ich viel Sorgfalt bei Vorbereitung und Einkauf und arbeite nur mit hochwertigem Gerät. Ein guter Grill ermöglicht dank Deckel eine optimale Hitzezirkulation im Inneren des Grills. Durch die Option, sowohl direkt als auch indirekt zu grillen, kann man ein Steak perfekt auf den Punkt garen, aber auch Braten schonend zubereiten.

**Auch Fisch, Gemüse, Käse oder Süßspeisen lassen sich wunderbar grillen.** Gerade Gemüse gelingt auf dem Grill besonders vielfältig. Wenn ich Ur-Tomaten mit Tomaten-Aprikosen-Chutney, sommerlichen Bratäpfel mit Ricotta-füllung oder bunten Gemüseflammkuchen serviere, fehlt garantiert niemandem das Fleisch.

**Wenn es Fleisch sein soll, dann auf jeden Fall erstklassige Qualität.** Erstklassig bedeutet übrigens nicht edel: Nichts spricht gegen einen "einfachen" Schweinebraten, wenn die Qualität stimmt und man ihn richtig zubereitet. Schulen Sie Ihre Sinne für Qualität: Erstklassiges Rind erkennt man beispielsweise an der Marmorierung. Die Struktur des Fettes muss strahlend weiß sein. Ein gutes Steak sollte außerdem mindestens drei Zentimeter dick und rund drei bis vier Wochen gereift sein.



**Marinaden und Rubs** bereite ich selbst zu – das schmeckt nicht nur besser, sondern ist letztlich auch gesünder und günstiger.

Durch die technischen Weiterentwicklungen der letzten Jahre bietet der Grill heute eine unendliche Vielfalt bei der Zubereitung. Ob Pizza oder Wok-Gemüse, mittlerweile kann man – mit dem richtigen Zubehör – eigentlich alles auf dem Grill zubereiten. Und ich kann nur empfehlen: **Trauen auch Sie sich zu experimentieren und entdecken Sie die Vorzüge Ihrer zweiten Küche im Freien.**

Einen wundervollen Grillsommer wünscht  
Johann Lafer

---

*Johann Lafer ist Sternekoch im Hunsrück. Seine Leidenschaft für das Grillen ist besonders durch die "SWR 3 Grillparty" bekannt.*

# Richtig gut grillen

Gutes Grillen fängt beim Einkaufen an und geht mit dem richtigen Grill und guter Grillkohle weiter. Tipps für ein leckeres und gesundes Grill-Event.



## Besser vorbereitet

→ **Kaufen Sie Gemüse und Obst frisch und am besten von regionalen Anbietern** und bestellen Sie Fisch und Fleisch schon ein paar Tage im Voraus beim Händler. So bekommen Sie Abwechslung und Qualität auf den Grill.

→ **Das Auge isst mit: Paprika, Zucchini, Zwiebeln, Maiskolben und Rote Bete** sind wunderbare Grill-Gemüse. Die rauchige Note des Feuers passt perfekt zu ihnen! Diese Gemüsesorten lassen sich direkt über der Glut zubereiten oder kleingeschnitten und gewürzt in feuerfesten Gemüsegrillschalen aus Edelstahl garen. Artischocken, kleine Tomaten, Fenchel, Möhren und vorgekochte Kartoffeln gelingen beim indirekten Grillen besonders gut. Hier können sie in Ruhe bei mittleren Temperaturen ziehen und das Grill-Aroma aufnehmen.

→ **Nicht zu rosig:** Grill-Fleisch sollte nicht zu mager sein, sonst trocknet es leicht aus. Gutes Fleisch ist nicht blass-rosa, sondern hat eine natürliche Fett-Marmorierung. Kaufen Sie kein fertig eingelegtes Fleisch, denn hier können Sie die Qualität nicht mehr erkennen. Marinaden-Rezepte finden Sie auf Seite 9. Besonders Geflügel lässt sich mit den richtigen Gewürzen sehr variantenreich zubereiten.

→ **Öfter mal Makrele:** Dieser schmackhafte Seefisch punktet mit wertvollen Nährstoffen wie mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Jod. Ein bisher wenig bekannter heimischer Süßwasserfisch ist der Saibling, der gegrillt ebenso gut schmeckt wie die Forelle. Schauen Sie dem Fisch in die Augen: Klare Pupillen und rote Kiemen zeugen von Frische. Seefisch kau-

fen Sie am besten aus nachhaltiger Fischerei, erkennbar zum Beispiel am MSC-Siegel.

→ **Direkt vom Kühlschrank auf den Grill:** Lassen Sie gerade im Sommer Ihr Grillgut nicht im Warmen liegen, Salmonellen und andere Bakterien können sich sonst rasend schnell vermehren. Gemüse, Fleisch und Fisch sollten getrennt gelagert und verarbeitet werden.

## Welcher Grill?

→ **Der Klassiker:** Einfacher Direktgrill, bei dem der verstellbare Rost direkt über dem Glutbett angebracht ist. Er eignet sich vor allem für Kurzgebratenes. Vorteil: Der Direktgrill ist schnell vorgeglüht. Nachteile: Das Grillgut brennt schnell an. Außerdem tropft Fett in die Glut und raucht – dieser Qualm kann krebs-erregende Stoffe enthalten.

→ **Rund und gut:** Der Kugelgrill mit zwei Etagen setzt sich immer mehr durch. Die Glut liegt nicht mehr nur direkt unter dem Grillrost, sondern auch seitlich davon. Vorteile: Oben lassen sich in der geschlossenen Kugel viele Gemüsesorten und dicke Fleischstücke indirekt garen – fast wie im Backofen. Unten kann man aber weiter direkt über der Kohl grillen. Die Luftzufuhr lässt sich regeln, so

*Backkartoffeln direkt vom Rost* gelingen, wenn man sie etwa 15 Minuten vorkocht.



kann man die Hitze steuern und die Kohle hält länger. Kugelgrills werden oft auch mit Gas oder elektrisch betrieben.

→ **Hohe Schule:** Barbecue-Grillwagen und Keramik-Grills – mit Gas oder Kohle – sind die Wahl der ambitionierten Amateure und der Grill-Profis. Sie können alles – sind aber teurer.

## Holzkohle oder Briketts?

**Buche und Eiche** sind hierzulande der beste nachwachsende Rohstoff für die Holzkohle. Gute Kohle besteht aus großen Stücken, die dann auch länger glühen. Damit kein Tropenholz aus Raubbau auf den Grill kommt, achten Sie auf das FSC-Siegel für nachhaltige Forstwirtschaft.

**Gepresster Staub:** Auch Briketts sind meist aus Holzkohlenstaub gemacht. Vorteil der Briketts: Sie glühen länger. Nachteil: Das Vorglühen dauert auch länger. Achten Sie auf der Verpackung darauf, dass sie keine Briketts aus Braunkohle bekommen.

## Gute Extras!

**Alufolie:** Zum Unterlegen beim Grillen von Gemüse, fettem Fleisch und Fisch über der Glut. In einer geschlossenen Alu-Tasche lassen sich auch Gemüse mit Käse, Öl oder Kräutern garen.

**Anzündler:** Zündhilfen sind unverzichtbar, die Varianten aus Holzfasern und Pressholz sind sicher, ökologisch und riechen auch besser.

**Grillpfanne:** Ein starkes Stück Eisen, gerade zum Braten von Gemüse auf dem Grill.

**Grill-Thermometer:** Ideal, um ganze Fische und größere Fleischstücke auf den Punkt gar und saftig zu bekommen. Eine Innentemperatur ab 70 Grad tötet auch Bakterien und Keime zuverlässig ab. ■

# Frisches auf den Grill!

Die Pflanzenwelt hat Grillfreunden einiges mehr zu bieten als nur Maiskolben und Folienkartoffeln. Spargel, Gurken, ja sogar Kürbisse lassen sich zu köstlichen Grillgerichten verarbeiten. Die wichtigste Regel: Gemüse gehört nicht zuletzt, sondern früh auf den Grill. Grillgut aus dem Garten benötigt die volle Grillhitze und mehr Zeit als Kurzgebratenes.

### Der Klassiker: Gemüsespieße

Für Gemüsestückchen ideal, denn so fällt nichts in die Glut. Legen Sie die Holzspieße grundsätzlich 30 Minuten vor dem Befüllen in kaltes Wasser, damit sie auf dem Grill nicht anbrennen. Gemüsespieße eignen sich als Beilagen zu Fisch und Fleisch. Mit Brot, Couscous und Joghurtsoße werden sie aber auch schnell zu einem köstlichen Hauptgericht. So gelingen sie optimal:

**Gemüse am Tag vorher marinieren**, zum Beispiel in einer Marinade aus Olivenöl, Kräutern der Provence, glatter Petersilie, Salz, Pfeffer und gehackten Knoblauchzehen. Dafür die fertig bestückten Spieße in ein Gefäß legen, mit der Marinade bedecken und über Nacht im Kühlschrank lagern. Wenn die Zeit fehlt: Gemüsestücke vor dem Grillen nur leicht mit Olivenöl bepinseln und erst nach dem Grillen pfeffern, salzen, mit Öl und eventuell etwas Balsamessig beträufeln und mit gehackten frischen Kräutern verfeinern.

**Wichtig:** Alle Stücke sollten möglichst mundgerecht und gleich groß sein.



**Geeignet sind:** Zum Beispiel Paprika, Zucchini, Auberginen, Zwiebeln, Champignons, Kirschtomaten und Fenchel. Wenn Sie experimentieren möchten und Brokkoli, Teltower Rübchen oder Blumenkohl mitgrillen wollen, so sollten Sie diese vor dem Grillen blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken.

**Grillzeit:** Je nach Gemüsesorten zwischen 5 und 10 Minuten. Kurz über der Glut scharf anrösten, dann mit geschlossenem Deckel indirekt weitergaren.



**Leicht und raffiniert:**

## Spargel vom Grill

*Für 4 Personen: 500 Gramm schlanke Spargelstangen (grün oder weiß), gewaschen und geschält, 2 Esslöffel Butter, frische Kräuter (z. B. Petersilie, Kerbel, Estragon oder Salbei), Salz, Zitronensaft*

**Gut einpacken:** Falten Sie zwei ausreichend große Stücke Alufolie doppelt. Mit etwas Butter einpinseln und jeweils die Hälfte der Spargelstangen darauf legen. Mit Butterflockchen, Kräutern und Salz bestreuen, einen Spritzer Zitronensaft dazugeben und die Päckchen gut schließen.

**Grillzeit:** 20 Minuten. Die Spargelpäckchen brauchen die volle Hitze Ihres Grills. Nach 10 Minuten einmal wenden.

**Mediterraner Klassiker:**

## Geröstete Paprika

*Rote Spitz- oder normale Paprika, Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, Meersalz, ein Gefrierbeutel*

**Vorbereitung:** Paprika waschen, halbieren und vollständig entkernen.

**Grillzeit:** So lange auf dem heißen Rost wenden, bis die Haut Blasen wirft und an den Rändern schwarz wird.

**Ruhen lassen:** 10 Minuten wandern die Schoten in den Gefrierbeutel. Danach lässt sich die Haut leicht abziehen. In Stücke schneiden und mit dünnen Knoblauchscheiben, Olivenöl, Zitronensaft und Meersalz anrichten. Mit Baguettebrot genießen.

**Süßer Abschluss:**

## Gefüllte Birne vom Grill

*Für 4 Personen: 4 reife, aber nicht zu weiche Birnen, 1 Esslöffel Zitronensaft, 300 Gramm Kirschen, 1 Vanilleschote, 1 kleines Glas Wasser, 50 Gramm Zucker, 200 Gramm Schlagsahne, 4 Esslöffel Schokoraschel, Alufolie, Butter*

**Vor dem Grillen:** Die Kirschen waschen, entsteinen und mit Zucker, Wasser und Vanilleschote kochen, bis der Saft dickflüssig wird. Sahne steifschlagen und kalt stellen. Birnen waschen, halbieren und entkernen. Mit Zitronensaft beträufeln und auf 8 gefettete Stücke Alufolie setzen. Etwas Kirschkompott in jede Birnenhälfte füllen, die Folienpäckchen schließen.

**Grillzeit:** 10 bis 15 Minuten. Die gefüllte Birne vor dem Servieren mit Sahne und Schokorascheln garnieren. ■



Neue Grillsaison, neue Grillideen

# Fisch oder Fleisch?



*Gegrillt besonders aromatisch: Steak vom Rind*

**A**uch wenn man gern für jeden Sonderwunsch etwas auf dem Grill liegen hat, entscheiden Sie besser schon im Vorfeld, ob Sie Fisch oder Fleisch grillen wollen. Zunächst aus hygienischen Gründen: **Fleisch und Fisch müssen stets getrennt gelagert und verarbeitet werden.** Auch auf dem Grill selbst vertragen sich Fleisch und Fisch nicht gut, denn **Fleisch braucht zum Garen deutlich höhere Temperaturen als Fisch.**

## Welcher Fisch?

Fisch zerfällt leicht. Daher eignen sich zum Grillen besonders Fischarten mit festerem Fleisch und höherem Fettgehalt. Probieren Sie

**Heilbutt, Makrele oder Lachs**, bevorzugt aus nachhaltiger Fischerei. Für Sorten mit weichem Fleisch wie **Seezunge, Kabeljau, Scholle, Saibling oder Forelle** empfiehlt sich ein **Fischgitter oder die Zubereitung im Päckchen aus Alufolie**, zusammen mit Knoblauch, Kräutern, etwas Zitronensaft und Olivenöl. Größere ganze Fische gelingen besonders gut, wenn sie in Ruhe in einem indirekten Grill garen können. Da Fisch leicht verbrennt, sollte man den Rost grundsätzlich etwas höher einstellen. Fisch ist gar, wenn der innere Kern nicht mehr glasig ist.

## Welches Fleisch?

Zum direkten Grillen eignen sich **Steaks, Filets und Grillgerichte aus Hackfleisch** wie zum Beispiel Burger oder Lamm-Köfte. Eingewickelt, zum Beispiel in eine Scheibe Schinken, sind auch zarte Fleischstücke auf dem Grill etwas geschützt und trocknen nicht ganz so schnell aus. Stärkere Stücke oder ganze Braten gehören in die geschlossenen Grills. Und noch ein Hinweis, der für Fisch und Fleisch gleichermaßen gilt: **Lassen Sie gerade im Sommer Ihr Grillgut nicht im Warmen liegen**, Salmonellen und andere Bakterien können sich schnell vermehren. **Für Events im Freien sind gute Kühltaschen ein absolutes Muss.**





Sommeraroma pur: **Gefüllte Dorade vom Grill**

### Ein Rezept von Johann Lafer:

## Gefüllte Dorade

Für 4 Personen: 2 küchenfertige Doraden, 3 Scheiben Toastbrot, 1 Schalotte, 2 Knoblauchzehen, 4 Esslöffel Olivenöl für die Toastwürfel, 50 Gramm eingelegte, getrocknete Tomaten, 1 Esslöffel Olivenpaste, Saft von einer halben Zitrone, 1 Eigelb, Salz und Pfeffer, je 4 Zweige frischer Thymian und Rosmarin, 2½ Esslöffel Olivenöl zum Grillen, Küchengarn

Die Doraden waschen und trockentupfen. Mittelgräte zuerst mit einem scharfen Messer vom Fleisch lösen, dann mit einer Schere hinter dem Kopf und vor der Schwanzflosse abschneiden und entfernen. Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und in heißem Olivenöl anbraten. Brotwürfel zugeben und goldbraun rösten. Eingelegte Tomaten abtropfen lassen, klein würfeln und mit der Olivenpaste unter das Brot mischen. Je einen Zweig Thymian und Rosmarin fein hacken und mit Zitronensaft und Eigelb unter die Brotmischung rühren. Diese Mischung in die Doraden füllen. Die Fische mit Küchengarn umwickeln, mit Salz

und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und etwa 6 Minuten auf jeder Seite zusammen mit den übrigen Kräuterzweigen grillen. Vor dem Servieren das Küchengarn entfernen.

## Hähnchenbrust im Parmaschinken

Für 4 Personen: 4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut, 8 Scheiben Parmaschinken, je 4 Zweige Basilikum und Rosmarin, 1 Kugel Mozzarella in Scheiben geschnitten, Salz und Pfeffer

Die Hähnchenbrustfilets von jeder Seite 2 Minuten scharf angrillen, dann 10 Minuten indirekt weiter grillen. Vom Grill nehmen, der Länge nach einschneiden und mit Mozzarellascheiben und Basilikumblättern füllen, salzen und pfeffern. Parmaschinken auf einer Arbeitsplatte auslegen. Die Filets damit umwickeln und dabei einen Rosmarinzwig einlegen. Weitere 20 Minuten bei mittlerer Hitze indirekt grillen.

## Marinaden – der Aromakick

### Scharfes Paprika-Öl

1 Esslöffel Paprika rosenscharf, 4 Esslöffel Olivenöl, 1 Teelöffel Tomatenmark, 1 kleine Chili, 1 rote Paprika  
Olivenöl mit Paprika rosenscharf vermischen und mindestens 60 Minuten ruhen lassen. Die Chili entkernen. Chili und rote Paprika in sehr kleine Würfel hacken. Öl in ein neues Gefäß gießen, so dass das abgesetzte Paprikapulver zurückbleibt. Mit Tomatenmark, Chili und Paprika verrühren.

### Honig-Sesam-Marinade

3 Knoblauchzehen, 1 St. Ingwer (ca. drei Zentimeter), Chili, Pfeffer, 2 Esslöffel Sesamöl, 1 Esslöffel Balsamico, 3 Esslöffel Sojasoße, 1 Esslöffel Honig, 1 Esslöffel Sesam  
Die Knoblauchzehen zerdrücken, den Ingwer schälen und reiben und mit den anderen Zutaten in einer Schüssel verrühren.

# “Bier spült die Würze vom Fleisch”

Was, wenn der Grill raucht? Gepökelt auf den Rost? Und: Was kann der Hobbykoch vom Profi lernen? Fragen zum besseren Grillen an Professor Dr. Dr. Andreas Hensel.



### Warum schmeckt uns Gegrilltes so gut – egal ob Gemüse, Fisch oder Fleisch?

Durch die Hitze bilden sich neue Aromen. In der braunen Kruste verstecken sich Stoffe, die aus Eiweißen, Fetten und Zucker entstehen und die so typisch nach Gebratenem schmecken.

### Wo liegt die Grenze zwischen gebraten, angebraten und verbrannt?

Werden Fleisch und Wurst zu lange bei großer Hitze gegrillt, werden sie zunächst außen trocken und beginnen dann langsam zu verkohlen. Außerdem entstehen gesundheitlich bedenkliche Stoffe, so genannte “heterozyklische aromatische Amine”. Darum sollte man das Grillgut nicht zu lange der Hitze aussetzen und Angebranntes besser immer großzügig weg-schneiden.

### Ist Rauch schädlich?

Ja, ein Grill sollte nicht rauchen, sondern gut durchgeglüht sein, bevor das Grillen beginnt. Denn im Rauch sind krebserregende “polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe”, so genannte PAK, die sich an das Grillgut anlagern und die man dann mitisst.

### Lässt sich das verhindern?

Einfach dadurch, dass kein Fett und keine Flüssigkeiten in den Grill tropfen. Ein einfacher Trick ist die Verwendung von Grillschalen oder



*Schaschlik von zartem Fleisch und frischem Gemüse*

das Grillen mit indirekter Hitze. Das Grillgut liegt dann nicht mehr direkt über der glühenden Holzkohle, sondern seitlich. So tropft die überschüssige Marinade, die Flüssigkeit von Gemüse oder austretendes Fett beim Fleisch nicht in die Glut.

### **Warum soll man Fleisch nicht mit Bier ablöschen?**

Geschmacklich bringt es nichts: Das Bier spült die Würze vom Fleisch und auch so können PAK entstehen. Und weil es abkühlt, wird das Fleisch am Ende zäh – statt knusprig. Wenn man Biergeschmack am Fleisch haben will, dann kann man es vor dem Grillen in Bier einlegen, also marinieren.

### **Darf geräuchertes oder gepökelttes Fleisch wie Wiener Würste, Leberkäse oder Kassler auf den Grill?**

Pökeln bedeutet heutzutage, Fleisch in Nitritpökelsalz einzulegen und es dadurch haltbar zu machen. Beim Grillen können sich durch das Salz im Fleisch krebserregende Nitrosamine bilden. Also soll man besser die Finger davon lassen.

### **Grillen und gutes Wetter gehören zusammen. Aber bei warmem Sommerwetter werden Lebensmittel auch schnell schlecht. Wie geht man damit um?**

Im Warmen können sich Bakterien wie Salmonellen rasend schnell vermehren. Darum dürfen gerade Fleisch und Fisch sowie Gerichte mit rohem Ei nicht ungekühlt stehen. Aber auch von anderen Speisen wie Grillsoßen, Salaten oder Desserts, die über längere Zeit nicht gekühlt werden, kann ein Gesundheitsrisiko ausgehen. Fisch und Fleisch sollten bis in den Kern gut durchgebraten sein. Das tötet die Keime und ist auf einem Kugelgrill mit indirekter Hitze natürlich leichter, als auf einem einfachen Direktgrill. Da brennen dickere Fische



*Marinierte Hähnchenbrust auf Nudelsalat*

oder Fleischstücke schnell an. Dass Geflügel “durch” ist, erkennt man daran, dass auch das Fleisch am Knochen weiß ist.

### **Und was kann man vom Küchenprofi für das Grillen lernen?**

Die Kochprofis halten ihren Arbeitsplatz sauber. Sie nutzen verschiedene Schneidbretter, Schalen und Messer für Gemüse, Fleisch und Fisch, und sie waschen ihr Werkzeug zwischendurch ab. Denn auch in der Marinade und dem Fleischsaft können die Keime schwimmen. Auf keinen Fall schneiden Grillprofis mit dem benutzten Fleischmesser auch das Gemüse! Sie schaffen Verpackungen mit Resten von Saucen oder Flüssigkeit schnell aus dem Weg. Aufgeräumt habe ich die Hygiene im Griff und grille meist auch besser. ■

---

*Professor Dr. Dr. Andreas Hensel ist Präsident des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) in Berlin.*

# So fruchtig schmeckt der Sommer!

**Selbstgemachte Smoothies – Mixgetränke aus frisch pürierten Früchten und/oder Gemüse – sind eine besonders frische Ergänzung für das Grillbuffet.** Ein gesundes Plus liefern die Obst-drinks, wenn Sie bei der Herstellung die ganze Frucht verwenden und so die Ballaststoffe erhalten.

**Unser Rezeptvorschlag:**

## Bunter Beeren-Smoothie

*Für 4 Personen: 200 Gramm Himbeeren, 200 Gramm Erdbeeren, 200 Gramm wilde Blaubeeren, 300 Gramm fettarmer Joghurt, 1 Prise Zimt, Mark von einer Vanilleschote*

Beeren mit Joghurt und Vanillemark im Mixer pürieren. Sofort in kalte Gläser füllen und nach Belieben mit einzelnen Beeren garnieren.

## Tipps zum Lesen

Kompaktes Grillwissen bieten – neben einem breiten Angebot im Buchhandel – auch die Ratgeber der amtierenden Grill-Vizeweltmeister, erschienen im Verlag der Stiftung Warentest:

- **Grillen!** Von TB & The BBQ-Scouts (2013)
- **Sehr gut grillen.** Von Silvia Zapp, Per-Olof Daume, Thomas Brinkmann (2011)

Gesunde Rezeptideen für lange Grillabende:

- [www.in-form.de/grillrezepte](http://www.in-form.de/grillrezepte)

Was Sie schon immer wissen wollten:

- **Fisch. Informationen, Warenkunde und kulinarische Anregungen.** Vom Fisch-Informationszentrum e.V., Hamburg (2007) [www.fischinfo.de/pdf/broschuere.pdf](http://www.fischinfo.de/pdf/broschuere.pdf)


Immer aktuell – der Einkaufshelfer des WWF:

- [www.fischratgeber.wwf.de](http://www.fischratgeber.wwf.de)

# in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

**IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.** Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.

 Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

Haben wir Ihr Interesse am **KOMPASS ERNÄHRUNG** geweckt? Wenn Sie das Magazin kostenlos dreimal im Jahr erhalten möchten, dann senden Sie eine E-Mail mit Ihrer Adresse und der Anzahl der gewünschten Exemplare an [212@bmel.bund.de](mailto:212@bmel.bund.de). Sämtliche Ausgaben finden Sie auf [www.kompass-ernaehrung.de](http://www.kompass-ernaehrung.de) und auf [www.bmel.de](http://www.bmel.de) zum Download.

## Impressum

**Herausgeber:** Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)  
Referat 212, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

**Koordination:** Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Referat 525, Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

**Stand:** Juni 2014

**Realisierung & Gestaltung:** BLOCK DESIGN, Berlin  
**Fachliche Beratung:** Prof. Dr. Helmut Heseke, Paderborn  
**Druck:** Frank Druck, Preetz

**Bildrechte:** Titel/S. 1: F1 Online/Profimedia; S. 2: BMEL; S. 3: Johann Lafer; S. 4: Sucré Salé/Photocuisine; S. 5: mauritius images/imageBROKER/Creativ Studio Heinemann; S. 6: Sucré Salé/Photocuisine; S. 7 (1): mauritius images/foodcollection, S. 7 (2) und S. 8: Food Centrale Hamburg; S. 9: Johann Lafer; S. 10: Andreas Hensel/BfR (1), Sucré Salé/Photocuisine (2); S. 11: Food Centrale Hamburg

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des BMEL.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.bmel.de](http://www.bmel.de) sowie unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de).