



Beim Grillieren ist die Luft nicht Wurst

Robair ist der Botschafter für saubere Luft im Kanton Bern. Unter dem Motto «Fleisch auf Grill – Rest in Ghüder» zeigt er auf Facebook, worauf es beim Grillieren ankommt. «BEinfo» wollte es noch ein bisschen genauer wissen und fragte bei Robair nach.

Wie wichtig ist die Grillwahl für saubere Luft?

Ob wir mit Holzkohle, Gas oder elektrisch grillieren, ist eher eine Glaubensfrage und darf Geschmackssache bleiben. Wichtiger für die Luft sind das Grillgut, die Holzherkunft oder wie Sie grillieren. Dennoch ist zu beachten, dass Butan- oder Propangas keine erneuerbare Energie ist und ein Einweggrill zu viel Abfall produziert.

Worauf muss man beim Grillgut achten?

Wer auf Rindfleisch und Grillkäse verzichtet, stattdessen aber Gemüse, Würstchen oder Schweinefleisch auf den Grill legt, vermeidet knapp 20 Prozent klimaschädlicher Emissionen. Das haben Umweltfachleute in einer vergleichenden Ökobilanz zum Grillieren festgestellt. Die Ökobilanz berücksichtigt Emissionen und andere Umweltauswirkungen vom Herstellen oder Erzeugen über Transport und Verkauf bis zum Verwenden oder Verwerten. Natürlich spielt hier das Thema «Regional und saisonal» ebenfalls eine grosse Rolle.

Gerade beim Holzkohlegrill ist die Anfeuerteknik matchentscheidend...

... richtig! Flüssiganzünder sowie Würfel aus Kerosin und Petroleum schneiden hinsichtlich Rauch und Geruch sehr schlecht ab. Heute gibt es mehrere ökologische Anzündhilfen aus Holzwolle oder einheimischem Restholz. Wer es jetzt noch schafft, möglichst rauchfrei Glut zu erzeugen, vermeidet Feinstaub. Das geht leicht mit der Kerzenmethode, bei der das Anfeuerteil oben auf den Holzscheiten platziert wird. Auch für Anzündhilfen gibt es das FSC-Label.

Was bedeutet das FSC-Label?

Holzkohle stammt meist von ausländischen Bäumen. Man benötigt für 10 000 Tonnen Holzkohle etwa 50 000 Bäume. Um den Kahlschlag zu verhindern, sollte man beim Kauf von Grillkohle und Anzündmittel auf das FSC-Label achten. FSC (Forest Stewardship Council) ist eine gemeinnützige Mitgliederorganisation, steht für eine umwelt- und sozialverträgliche Waldnutzung und ist international anerkannt. Im Handel gibt es auch PEFC-Label-zertifizierte Kohle. Dieses Label wird von der Holzindustrie vergeben und ist deshalb nicht unabhängig.

Schmeckt Fleisch vom Holzkohlegrill wirklich am besten?

Wichtig ist, Fleisch, Käse oder Gemüse erst auf den Rost zu legen, wenn die Holzkohle durchgeglüht ist. Man erkennt den richtigen Zeitpunkt an der weisslichen Ascheschicht, die sich rund um die Kohle bildet. Den meisten Grillfans schmeckt tatsächlich die Wurst oder das Steak vom offenen Holzkohlegrill am besten. Bei einem Blindtest sprach sich mehr als die Hälfte für das typischrauchige Aroma aus. Weit abgeschlagen waren die Würste vom Gasgrill.

Und wer grilliert am gesündesten?

Ganz allgemein gilt: Verbranntes Fleisch ist nicht nur unappetitlich, sondern auch ungesund. Beim Verbrennen von Holz oder Kohle werden krebserregende Stoffe freigesetzt, aber auch, wenn Fett in die Glut tropft. Diese Stoffe haften dann am Grillgut und werden mitgegessen. Deshalb empfiehlt die Schweizerische

Gesellschaft für Ernährung die indirekte Grillmethode: Dabei schiebt man die Glut beiseite und stellt eine feuerfeste Schale mit Wasser und Kräutern in die Mitte. Darüber wird dann Fleisch, Fisch oder Gemüse gegart. Wer nicht auf das direkte Grillieren verzichten möchte, sollte eine hitzebeständige Aluschale zwischen Glut und Grillgut schieben. Und zuletzt noch dies: Abfälle kommen immer in den Kübel; Papier und Karton gehören auch dazu. ■

Interview:

Beat Hausherr



Robair ist für zwei Jahre Botschafter für saubere Luft im Kanton Bern. Den Auftrag hat er direkt vom Regierungsrat erhalten. Er soll junge Menschen zwischen 18 und 28 Jahren dafür gewinnen, sich luftfreundlich zu verhalten – vor allem auf Facebook. Die Kampagne «Behandle Luft nicht wie Luft» trägt dazu bei, dass alle ihre tägliche Ration Luft – das sind etwa 15 000 Liter – möglichst schadstofffrei atmen können. Ihr Beitrag? Drücken Sie einfach auf Facebook den Button «Gefällt mir». Dort startet Anfang Juni der Fotowettbewerb zum Thema «Fleisch auf Grill – Rest in Ghüder».

www.robair.info

www.facebook.com/robairinfo