**Beim Grillen passen Holzkohle und Bier nicht gut zusammen**

**Kohle gut durchglühen lassen**

**(August 2015) Die Zubereitung von Speisen über einer Feuerstelle hat bis heute nichts von ihrer Faszination verloren. Grillen gehört für viele in den Sommermonaten einfach dazu. Dabei entstehen allerdings schnell gesundheitsschädliche Stoffe, warnt die SIGNAL IDUNA.**

Wenn die Holzkohle anfängt, kräftig zu qualmen, beginnt der gemütliche Teil des Tages. Aber der Qualm sorgt nicht nur immer wieder für Streitigkeiten unter Nachbarn, sondern enthält auch schädliche Substanzen wie beispielsweise Benzpyren. Wer jetzt zu früh sein Grillgut auf den Rost legt, kann sicher sein, dass Benzpyren und andere sogenannte polyzyklische Kohlenwasserstoffe (PAK) in die Lebensmittel einziehen. Da PAK stark krebserregend sind, ist durch die Deutsche Fleisch-Verordnung ein noch tolerabler Höchstwert definiert. Diesen aber überschreitet so manches unsachgemäß über Holzkohle gegrillte Steak leicht um das Zehnfache. Holzkohle also immer erst richtig durchglühen lassen.

Ein zweiter Fehler, den der Hobby-Grillmeister nur zu gerne macht, ist das Ablöschen des Grillfleisches mit Bier. Das spült nicht nur die Würze herunter, sondern sorgt nicht selten dafür, dass die Glut ausgeht oder sich ein Ascheregen über die Lebensmittel senkt. Doch problematischer als die Geschmacksbeeinträchtigung ist der entstehende Qualm, denn auch dieser enthält jede Menge PAK. Aufgepasst auch bei ölhaltigen Marinaden: Die sollte man vor dem Grillen sorgfältig äußerlich entfernen, beispielsweise mit einem Küchentuch. Ansonsten sorgt das in die Glut tropfende Öl wieder für reichliche Qualmentwicklung.

Neben den PAK können beim Grillen auch Nitrosamine entstehen, wenn man beispielsweise Fleischprodukte grillt, die Nitritpökelsalz enthalten. Das ist etwa bei vielen Bratwürsten der Fall, gilt aber auch für Kassler, Schinken oder Fleischwurst. Unter Hitze reagiert das Nitrit mit den im Lebensmittel enthaltenen Eiweißen zu Nitrosaminen, die wie die PAK krebserregend sind.

Und eine weitere Stoffgruppe, die als unerwünschtes Nebenprodukt entsteht, ist gesundheitlich relevant: die heterozyklischen aromatischen Amine (HAA), die ebenfalls zu Krebserkrankungen führen können. Hier rückt insbesondere rotes Fleisch in den Fokus wie Rind, Lamm oder auch Schwein. Die HAA bilden sich unter Hitze aus den im Fleisch enthaltenen Proteinen. Je höher und je länger das Fleisch erhitzt wird, desto höher wird die HAA-Konzentration. Das betrifft auch Produkte, die aus rotem Fleisch hergestellt werden wie Hamburger.

Dennoch sollte sich niemand den gelegentlichen Grillabend vermiesen lassen, so die SIGNAL IDUNA. Neben den beschriebenen Optimierungsvorschlägen ist es aber sinnvoll, Grillschalen – am besten aus Emaille oder Edelstahl – zu verwenden. Die fangen Fett und Fleischsaft auf, bevor sie in die Glut tropfen. Grillschalen haben zum Beispiel den weiteren Vorteil, dass kleine Stücke nicht durch den Rost fallen und sich auch empfindliche Lebensmittel wie Fisch gut grillen lassen.