

# Umweltfreundlich Grillen

**S**obald die Temperaturen steigen, werden in Parks, Gärten und auf dem Balkon die Grills angeworfen. Grillen gehört zur warmen Jahreszeit wie das Eis in der Waffel. 60 Prozent der Deutschen grillten mindestens einmal pro Jahr, ermittelte der Energieversorger Lichtblick. Die Umwelt gerät dabei jedoch zu oft ins Hintertreffen. Zurück bleiben Müll, Scherben und ein Haufen Asche. Dabei wäre es ein Leichtes, die Umweltbilanz des Grillvergnügens zu verbessern.

VON HARTMUT NETZ

**1. Kohlegrill.** Puristen schwören auf den Kohlegrill; nur Holzkohle liefert das Raucharoma. Einfache Kohlegrills lassen sich leicht transportieren und schnell auf- und abbauen – eine spontane Party im Park ist damit kein Problem. Allerdings qualmen und rußen Kohlegrills. Zudem kann es eine Stunde dauern, bis der Rost 200 Grad erreicht. Die Grilltemperatur wird durch Kohlemenge und Rosthöhe gesteuert.

**2. Gasgrill.** Zündet auf Knopfdruck und ist binnen 15 Minuten 200 Grad heiß – Gasgrills sind schnell, brennen ohne Qualm und halten die Hitze, bis die Gasflasche leer ist. Die Temperatur lässt sich mit Reglern steuern. Allerdings erfordert der Aufbau handwerkliches Geschick.

**3. Elektrogrill.** Wer mit Strom grillt, ist auf eine Steckdose angewiesen. Spontane Grillpartys auf der Wiese sind da nicht drin. Dafür sind Elektrogrills schnell auf Temperatur und lassen sich leicht regeln. Fleisch und Gemüse brutzeln ohne offene Flamme und damit auch ohne Rauchscheiden. Puristen werden jedoch das typische Grillaroma vermissen.

**4. Kohle.** Der Brennstoff fürs Grillvergnügen wird als Kohle oder Brikett angeboten. Kohle ist schnell auf Temperatur; Briketts glühen länger. Allerdings wird Grillkohle oftmals aus Tropenholz hergestellt. Grillkohle aus heimischen Laubwäldern ist umweltschonender, stammt sie aus nachhaltiger Forstwirtschaft, trägt der Kohlesack das FSC- oder Naturland-Sie-

gel. Grillmeister, die ohne Zusatzstoffe wie Pech, Koks, Erdöl oder gar Kunststoff grillen wollen, sollten zudem nach dem DIN-Prüfzeichen suchen. Als holzfreie Alternative bietet sich Grillkohle aus Olivenkernen oder Kokosnussschalen an.

**5. Sicherheit.** Der Grillplatz sollte windstill sein und einen festen, ebenen Untergrund haben. Zu Brennarem wie Lampion, Markise oder Sonnenschirm ist Abstand zu halten. Finger weg von flüssigen Brandbeschleunigern wie Benzin, Spiritus oder Terpentin! Sie können meterhoch verpuffen oder bis in die Flasche rückzünden. Schürze, Zange und Handschuhe schützen vor Fettspritzern, Funkenflug und Verbrennungen.

**6. Anzünder.** Nur wenige der käuflichen Zündhilfen bringen Holzkohle schnell, sauber und sicher zugleich zur Weißglut. Holz-Wachswürfel sind ökologischer als chemische Grillanzünder. Reisig oder Holzspäne zünden das Grillfeuer jedoch genauso gut, und das Anheizen damit macht mehr Spaß als mit jeder künstlichen Zündhilfe.

**7. Grilltechnik.** Ist die Glut von einer weißen Ascheschicht bedeckt, kann es losgehen. Damit nichts anhängt, wird zunächst der Rost gefettet. Hat dieser verschiedene heiße Zonen, lassen sich Stücke, die bei unterschiedlichen Temperaturen garen, gleichzeitig zubereiten. Auch wenn nur Fleisch auf dem Rost liegt, ist das hilfreich, denn ein Rindersteak braucht je nach Stärke vier bis sechs Minuten direkte, dann indirekte Hitze abseits von der Glut. Liegt das Grillgut direkt über der Glut muss permanent gewendet werden, damit nichts verbrennt. Hat der Grill eine Haube, lassen sich auch Brot, Pizza und dicke Lammkeulen zubereiten. Denn unter der Haube verteilt sich die Hitze ähnlich gleichmäßig wie im Backofen, sodass mit geringerer Temperatur gegrillt werden kann. Mariniertes Grillgut sollte man gründlich abtupfen.

**8. Gesundheit.** Tropft Fett, Fleischsaft oder Marinade auf die Glut und verbrennt, entstehen krebserregende Benzpyrene. Sie steigen mit dem Rauch auf und lagern sich am Grillgut an. Gebräunte Fettkrusten am Fleisch enthalten besonders hohe Mengen davon. Wer dies vermeiden will, verwendet Grillschalen. Fettiges Fleisch oder marinierte Stücke lassen sich auch in Alufolie vorgaren und erst gegen Schluss auf dem Rost offen fertiggrillen. Umweltfreundlicher als Alufolie und -schalen sind Kohlblätter und dünne Schieferplatten. Gepökelt wie Kassler, Bockwürste oder Räucherfleisch gehören nicht auf den Grill. Sie enthalten Nitritpökelsalz, das bei hoher Hitze krebserregende Nitrosamine bildet.

**9. Geschirr.** Pappteller und Plastikbecher sind zwar leicht, erhöhen jedoch den Müllberg. Besser: Geschirr und Besteck aus wiederverwendbarem Hartplastik. Noch besser: Das alles in der Edelstahl-Variante. Muss es doch mal Einweg sein, sollte man auf natürliche Alternativen zurückgreifen. Etwa auf Teller und Schalen aus Palmblättern, die stabil, hitzebeständig und vollständig kompostierbar sind.

**10. Klimabilanz.** Die Gasflamme erhitzt das Grillgut direkt auf dem Rost, Strom dagegen wird zunächst aus Energieträgern wie Kohle oder Gas erzeugt und erst am Grill in Hitze umgewandelt. Zum Grillen bleiben nur 30 Prozent der Ursprungsenergie. Holzkohle entsteht, indem trockenes Holz unter Luftabschluss erhitzt wird – auch dies ein energiezehrender Prozess. Deshalb grillt es sich mit Gas am klimafreundlichsten. Wird jedoch mit Ökostrom gebrutzelt, liegt der Elektrogrill vorn. Allerdings hängt die Klimabilanz des Grillvergnügens nicht so sehr vom Brennstoff ab; entscheidend ist vielmehr das Grillgut. Durch den Verzicht auf Rindfleisch und Grillkäse reduziere sich der Klimagasausstoß um knapp ein Fünftel, hat der TÜV Rheinland ermittelt. Huhn und Schwein auf dem Rost schneiden besser ab als Rind; pflanzliche Produkte besser als tierische. Betrachtet man die gesamte Prozesskette von der Produktion der Geräte über die Erzeugung des Grillguts bis zur Entsorgung des Grills, gehen fast 95 Prozent des Klimagasausstoßes auf das Konto des Grillguts.

- Infos rund ums Grillen: [www.grillmeister.tips](http://www.grillmeister.tips)
- Stiftung Warentest hat 2014 Gas- und Holzkohlegrills getestet; die Ergebnisse stehen für 2,50 Euro bereit unter [www.test.de/Grills-fuer-Kohle-und-Gas-Die-besten-fuer-Puristen-und-Perfektionisten-4708163-0/](http://www.test.de/Grills-fuer-Kohle-und-Gas-Die-besten-fuer-Puristen-und-Perfektionisten-4708163-0/)
- Ein Grillanzünder-Test vom Mai 2013 lässt sich für 1,50 Euro herunterladen unter [www.test.de/Grillanzuender-Zwei-sind-gut-sieben-mangelhaft-4533181-0/](http://www.test.de/Grillanzuender-Zwei-sind-gut-sieben-mangelhaft-4533181-0/)



Foto: Jörg Brinckheger/pixelio.de