

Feuer und Flamme fürs Fleisch

Christian Schürer, Bennie Koprio

Elektro-, Gas- oder Holzkohlegrill: Welcher ist der Beste? Zwei Tests geben Antworten.

Das Grillsystem ist eine Glaubensfrage: Die einen schwärmen vom unverwechselbaren Aroma der Holzkohle, andere schwören auf die präzise Temperaturregelung des Gasgrills. Wieder andere bevorzugen das Elektrogerät wegen der bequemen Handhabung. Doch schmeckt die Wurst wirklich anders, wenn sie auf einem anderen Grill gebraten wurde? Merken Laien den Unterschied?

Ueli Bernold, mehrfach Schweizer und Europameister im Grillieren, briet für Kassensturz Kalbsbratwürste auf den drei Systemen, 37 Teilnehmer eines Grillkurses degustierten. Fazit: Weniger als ein Drittel konnten alle drei Wurstproben dem richtigen Grill zuordnen, mehr als zwei Drittel erkannten aber die Wurst vom Holzkohlegrill.

Obwohl kein Tester angegeben hatte, er bevorzuge ein Elektrogerät, schmeckte einem Drittel die elektrisch gebratene Wurst am besten. Erwartungsgemäss am besten schnitt die traditionelle Methode ab: Gut die Hälfte fand die Wurst vom Holzkohlegrill die beste. Nur für 6 der 37 Testesser war der Gasgrill erste Wahl.

Wenn Fleisch verbrennt oder Fett und Fleischsaft ins Feuer tropfen, können polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe wie Benzo(a)pyren entstehen. Sie gelten als krebserregend.

Gasgrills produzieren den grössten Schaden

Das Westschweizer Konsumentenmagazin A Bon Entendeur briet Fleisch- und Wurstproben auf mehreren Grilltypen und untersuchte sie auf Benzo(a)pyren. Der Toleranzwert für den gefährlichen Schadstoff beträgt ein Mikrogramm pro Kilo Fleisch (geräuchert).

Am schlechtesten schnitt das Grillgut ab, das über Gasflammen geröstet wurde: bis zu 5 Mikrogramm Benzo(a)pyren - das Fünffache des Toleranzwerts. Schlecht auch der Holzkohlegrill: bis zu 3,5 Mikrogramm. Keine gefährlichen Schadstoffe gabs in den Proben vom Elektrogrill.

Die vier Regeln für gesundes Grillieren

- Legen Sie unter das Grillgut eine mit Wasser gefüllte Schale auf die Glut respektive die Gasflammen. Oder legen Sie Fleisch und Würste in eine Grillschale oder auf eine dünne Schiefer- oder Specksteinplatte. So verhindern Sie, dass Saft, Fett oder Marinade in die Glut tropft und verbrennt.
- Schneiden Sie verbrannte Stellen konsequent weg.
- Nie mit Bier übergiessen. Verdampft das Bier, entstehen gefährliche polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe.
- Gepökelttes Fleisch (z. B. Cervelats) nicht grillieren. Das Nitrit im Pökelsalz wird durch Erhitzen zu krebserregenden Nitrosaminen.