

Gemüse auf dem Grill

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **62 (2005)**

Heft 7-8: **Verstopfung : muss das sein?**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-552516>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Gemüse auf dem Grill

Ein Barbecue-Abend mit Freunden und Familie macht Spass. Gemeinsam im Freien sitzen, schon mal ein paar Oliven knabbern, Zeit zum Reden, Lachen oder Singen haben – das ist eine schöne Art, eine laue Sommernacht zu genießen.

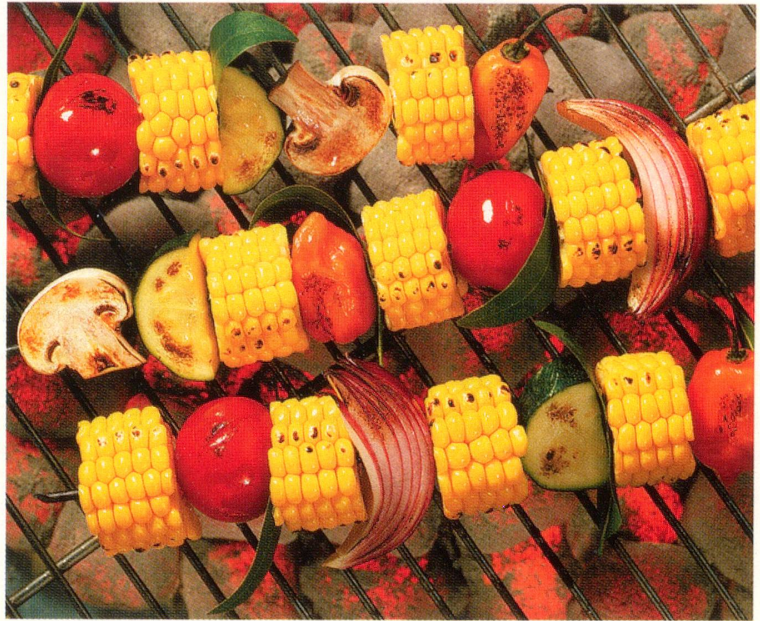
Alle Köstlichkeiten sind schon vorbereitet und der ehrenamtliche Pyromane oder Grillmeister (fast immer ein Mann) sorgt für die richtige Glut und dreht eifrig die pikant gewürzten Spiesschen. Die müssen nicht aus Fleisch oder Wurst bestehen. Als einige Kollegen sich im letzten Sommer zum gemeinsamen Grillabend verabredeten, sollte jeder etwas Gutes mitbringen. Die Vegetarierin in der Runde steuerte Gemüsespiesse bei. Ergebnis: die leckeren Spiesse mit Paprika, Pil-

zen und Zwiebeln fanden so reissenden Absatz, dass die arme Geberin selbst fast nichts mehr abbekam, während nebenan die Würstchen völlig unbeachtet vor sich hin brutzelten.

Ein paar interessante Rezepte sollen auch Ihnen Appetit auf fleischlose Genüsse vom Grill machen. Keine Angst: die Gesundheit kommt bei diesem Sommervergnügen nicht zu kurz. Zwar können beim Grillieren auch schädliche Stoffe entstehen, doch der informierte Grill-

Fan vermeidet diese Gefahren mit links (siehe Kasten) und lässt es sich gesund gegart schmecken.

Fast alle Sommergemüse eignen sich roh oder mariniert fürs Barbecue. Kleine rote Tomaten, abwechselnd mit gelbem Mais, braunen Pilzen und grünen Zucchini auf Spiesse gesteckt, sind schon fürs Auge ein Genuss. Für eine leckere Marinade nimmt man am besten Olivenöl. Viele andere Fette (z. B. Maiskeimöl, Butter, Margarine) vertragen die hohen Grilltemperaturen nicht, da sie oxidieren – und dabei entsteht ungesunder Rauch. Zu einem Esslöffel Olivenöl pro Gemüsespiess mischt man nach Lust und Laune Zitronensaft, Pfeffer, Salz, Senf und zer-



Marias Gemüsespiesse

Für die Zutaten von vier Spiesen mischt man 8 EL kalt gepresstes Olivenöl mit 1 EL A. Vogel Kräutermischung «Grillmix», etwas Meersalz und 2 zerdrückten Knoblauchzehen.

Ausgewählte Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und etwa zwei Stunden marinieren. Auf Spiesse stecken, Marinade gut abtropfen lassen und grillieren.

Mexikanische Salsa

Dazu braucht man 4 gehäutete Tomaten, 2 grüne Chilischoten, 1 kleine Zwiebel, 4 EL gehackten frischen Koriander, Meersalz und Olivenöl. Die Tomaten werden in kleine Stücke geschnitten, die Kerne entfernt. Mit etwas Salz bestreuen und etwa eine Stunde stehen lassen. Dann die entstandene Flüssigkeit abgießen. Die entkernten Chilischoten und die Zwiebel sehr fein schneiden, mit dem Koriander unter die Tomaten mischen. Würzen und mit 1 bis 2 TL Olivenöl mischen. Diese Sauce schmeckt sehr gut zu Maischips oder kurz gegrillten Tortillas.

Sesamkartoffeln

Pro Person eine Kartoffel, frisches Oregano, Sesamkörner, Herbamare Spicy und Pfeffer, etwas Öl.

Die Kartoffeln längs halbieren und mit etwas Öl einpinseln. Oreganoblätter, 2 Teelöffel Sesam, Salz und Pfeffer zwischen die Hälften geben, zusammenklappen und in Alufolie grillen.

Curry-Olivenöl-Marinade

2 dl (200 ml) Olivenöl, 2 EL scharfer Curry (Tandoori), 1 fein geraffelter Apfel, Saft einer halben Orange, 2 EL Kokosmilch, Kräutersalz und Pfeffer gut vermischen. (Eine originelle Marinade aus der Zeitschrift «Natürlich»).

Gegrillter Käse

Falls Sie «Halloumi» bekommen können (z. B. bei griechischen oder türkischen Lebensmittelläden), probieren Sie ihn einmal. Dieser köstliche Käse aus Zypern besteht aus Kuh-, Schafs- und Ziegenmilch, verfeinert mit Minze, und lässt sich sehr gut grillen.

Aus 3 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 TL abgeriebener Zitronenschale, 1 EL gehackten frischen Korianderblättern, 1 fein gehackten Zehe Knoblauch, 1 TL grobkörnigem Senf, Herbamare und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer mischt man ein Dressing. 250 Gramm Halloumi-Käse, in vier Scheiben geschnitten, werden von beiden Seiten goldbraun gegrillt. Dressing darüber geben, mit Koriander oder Petersilie garnieren und geröstetes Fladenbrot dazu reichen.

Halloumi kann man auch in Würfel schneiden, marinieren und zusammen mit Gemüse auf Grillspiesse stecken.

drückte Knoblauchzehen. In diese Marinade kann man Gemüse wie Zucchini, Paprika, Auberginen, Champignons, (Kirsch-)Tomaten, Zwiebeln, kleine vorgekochte Kartoffeln, Maiskolben, Kohlrabi oder auch Schafskäse einlegen.

Kräuter wie Oregano, Thymian oder Rosmarin, frisch aus dem Garten, vom Markt oder getrocknet, geben dem ganzen einen besonderen Pfiff. Aber nicht nur die klassischen Mittelmeerkräuter machen sich in einer Marinade gut. Ver-

suchen Sie es auch einmal mit Kerbel, Minze oder Zitronenmelisse. Etwas Besonderes ist frischer Koriander, den man übrigens auch sehr gut im eigenen Garten ziehen kann. Die frischen Blätter haben einen für uns ungewohnten, etwas eigenartigen Geruch, weswegen er auch Wanzenkraut genannt wird. Lassen Sie sich jedoch dadurch nicht abschrecken! In Marinaden und Salsa entwickelt Koriander einen sehr feinen Geschmack.

• CR

Gesund und sicher grillen

Kritisiert wird das Grillen vor allem wegen der polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffe (PAK), zu denen auch die Benzpyrene gehören. Sie gelten als krebserregend und entstehen, wenn organisches Material unvollständig verbrennt – also dann, wenn die Kohlen noch nicht richtig durchgeglüht sind, wenn ungeeignetes Material wie Papier oder Tannenzapfen



verbrannt werden, und vor allem, wenn Fett, Marinade oder Fleischsaft in die Glut tropfen. Wenn es nicht raucht, ist das übrigens auch den Nachbarn lieber. Gepökelt oder Geräuchertes (wie Schinken, Speck, Fleischkäse, Kasseler, Wiener Würstchen) sollte man niemals grillen, da durch die hohen Temperaturen ebenfalls krebserregende Nitrosamine entstehen.

- Nur Holzkohle (-briketts) verwenden.
- Wegen Explosions- und Verbrennungsgefahr niemals zu Benzin oder Brennsprit greifen, um das Feuer in Gang zu bringen. Am besten natürliche Grillanzünder (aus gepresstem Sägemehl) verwenden
- Kohlen durchglühen lassen, bis eine dünne weisse Ascheschicht die roten Kohlen bedeckt (30 bis 60 Minuten).
- Nichts in die Glut tropfen lassen. Ein Blech verwenden oder das Grillgut in grosse Blätter (z. B. Rhabarber- oder Weinblätter) einwickeln. Auch auf

- Schiefer- oder Specksteinplatten grillt es sich gut (und umweltfreundlicher als auf Aluminiumfolie oder -schalen).
- Nichts Gepökelt grillen.
- Stark gebräunte oder gar schwarze Stellen (auch bei Gemüse!) nicht essen, da sie grosse Mengen an PAK enthalten.
- Inzwischen gibt es auch Geräte, bei denen der Rost senkrecht steht, so dass kein Fett in die Glut tropfen kann. Alternativ und rauchfrei grillen Gasgrills oder elektrisch betriebene Grills.