

T I P P... T I P P... T I P P...

Ungeeignete Grillware im Handel Gepökelttes gehört nicht auf den Rost

Sommerzeit ist Grillzeit. Doch nicht alles, was vom Rost kommt, bietet unbedenklichen Genuss. Gepökelte Fleisch- und Wurstwaren etwa gehören nicht auf den Grill. Denn beim Erhitzen von gepökelten Hähnchen- oder Putensteaks, Mett- oder Bratwürsten können aus dem zugesetzten Nitritpökelsalz krebserregende Nitrosamine entstehen „Doch noch immer werden in Grilltheken und Kühlregalen von Discontnern und Supermärkten gepökelte Steaks und Bratwürste angeboten, obwohl dies mit Blick auf das reichhaltige Frischfleisch-Sortiment zum Grillen längst überflüssig ist“, kritisiert die Verbraucherzentrale NRW: „Um die Verbraucher nicht zu verwirren, sollten Hersteller und Handel auf die Offerte von gepökelten Grillwaren komplett verzichten.“ Wer beim Kauf und Hantieren am Grill keine Gesundheitsgefahren riskieren will, für den sind folgende Hinweise hilfreich:

- **Gefahren bei Gepökelttem:** Durch die Behandlung mit Nitritpökelsalz werden Fleisch- und Wurstwaren wie Kassler, Krakauer und Co. haltbarer, rosiger und saftiger gemacht. Bei hohen Grilltemperaturen verbindet sich jedoch das im Pökelsalz enthaltene Nitrit mit dem im Fleisch enthaltenem Eiweiß zu schädlichen Nitrosaminen. Diese Substanzen wirken krebserregend.
- **Kennzeichnung auf Zutatenliste:** Grillfreunde sollten beim Kauf Gepökelttes links liegenlassen. Doch nicht immer sind die einschlägigen Produkte bei abgepackter Ware sofort zu erkennen. Um auf Nummer sicher zu gehen, hilft nur der Check der Zutatenliste. Sind Nitritpökelsalz, Kalium- oder Natriumnitrit bzw. die Codes E 249 bis E 252 als Konservierungsstoffe angegeben, dürfen Würste oder marinierte Steaks nicht auf den Rost wandern.
- **Frischfleisch bessere Wahl:** Statt zu abgepackten oder marinierten Produkten zu greifen, ist es besser, frisches, unverarbeitetes Fleisch zu kaufen. Beim Transport – am besten in Kühltasche – und bei der anschließenden Lagerung im Kühlschrank – bei maximalen sieben Grad – sollte darauf geachtet

.../2

werden, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wird. Wer das Fleisch selbst mariniert, kann Gewürze und Zutaten nach eigenen Vorlieben und ohne Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker oder sonstige Zusatzstoffe wählen. Nicht empfehlenswert ist bei fertig mariniertem Fleisch, das Mindesthaltbarkeitsdatum voll auszuschöpfen! Denn Geruch und Beschaffenheit der Marinade können über die mangelnde Frische der Produkte hinwegtäuschen.

- **Gesunder Grillgenuss:** Würsten und Fleisch sollten so lange gekühlt werden, bis sie auf den Rost kommen und dann gut durchgegart werden. Beim „Spiel mit dem Feuer“ am besten Grillschalen verwenden: Tropfen Fett, Fleischsaft, Marinade in die Glut, bilden sich ebenfalls krebserregende Stoffe, die durch den Rauch auf dem Grillgut abgelagert werden. Verbrannte oder dunkle Stellen sollten aus dem gleichen Grund stets abgeschnitten werden.

31/2008