

## Infos im WWW:

[www.wwf.de/presse/details/news/die\\_wwf\\_som\\_mertipps\\_teil\\_ii\\_oekologisches\\_grillen\\_will\\_gelert\\_sein](http://www.wwf.de/presse/details/news/die_wwf_som_mertipps_teil_ii_oekologisches_grillen_will_gelert_sein)

[www.mainz.de](http://www.mainz.de)



Umwelttipp



Landeshauptstadt  
Mainz

## Literatur zum Thema:

Thomas Pensel u.a.: Umweltfreundlich und gesund – Verbraucherrat von A bis Z (ISBN: 3-499-19940-8)

Heike K. Foltys (Hrsg.): Der große Grillratgeber. Mit über 200 Rezepten leicht, gesund, umweltbewusst (ISBN: 3929094002)

## Kontakt und weitere Infos:

ui - Umweltinformationszentrum  
Dominikanerstraße 2  
55116 Mainz  
Telefon: 06131/12-2121  
e-mail: [umweltinformation@stadt.mainz.de](mailto:umweltinformation@stadt.mainz.de)  
Web: [www.mainz.de/umweltinformationszentrum](http://www.mainz.de/umweltinformationszentrum)

**Bilder:** Microsoft Clip Arts

Stand: August 2009

*Gesund und  
umweltfreundlich  
grillen*

## Gesund und umweltfreundlich grillen

### Tipps fürs gesunde Grillen

- Nehmen Sie kein Papier, Altholz oder Tannenzapfen. Sie sind wegen starker und z.T. giftiger Rauchentwicklung als Brennmaterial ungeeignet.
- Legen Sie das Grillgut erst auf den Rost, wenn die Holzkohle richtig durchgeglüht und mit einer weißen Ascheschicht überzogen ist.
- Achten Sie darauf, dass kein Fett und Fleischsaft in die Glut tropft und verbrennt. Es bildet sich sonst das krebserregende Benzo[a]pyren. Mit aufsteigendem Rauch lagert es sich am Grillgut ab und wird mitgegessen.
- Verwenden Sie Grillschalen aus gestanztem Stahlblech, damit kein Fleischsaft oder Fett in die Glut tropft.
- Damit das Grillgut nicht verbrennt, empfiehlt sich ein höhenverstellbarer Grillrost. Um den geeigneten Abstand zwischen Glut und Rost herauszufinden, gibt es folgende Faustregel: Ist es etwa 15cm über dem Grillrost so heiß, dass Sie Ihre Hand nicht zwei Sekunden darüber halten können, so sollten Sie den Rost eine Stufe höher stellen.
- Grillen Sie keine gepökelte Ware wie Kasseler, Schinken, Leberkäse oder Bockwürstchen. Durch die Hitze entstehen aus den Nitritpökelsalzen die krebserregenden Nitrosamine.

■ Gemüse wie Zucchini, Auberginen, Champignons, Kartoffeln, Paprika, Maiskolben, Zwiebeln oder kleine Tomaten eignen sich sehr gut zum Grillen und sind außerdem gesund.

■ Zum Wenden eignet sich am besten eine Grillzange. Gabeln stechen das Fleisch an und lassen so Fleischsaft in die Glut tropfen.

■ Besonders empfehlenswert für gesundes Grillen sind Elektro- und Gasgrillgeräte oder besondere Holzkohलगrills mit seitlicher Feuerstelle, weil kein Fett in die Glut tropfen kann.

### Was Sie beachten sollten, damit es keinen Ärger mit den Nachbarn gibt

■ Grundsätzlich ist Grillen im Freien zulässig.

■ Nehmen Sie aber auf Ihre Nachbarn Rücksicht. Es darf kein störender Qualm in die Wohn- und Schlafräume der Nachbarschaft eindringen. Beschränken Sie die Rauch- und Geruchs-belästigungen auf ein erträgliches Maß, so wie oben beschrieben.

■ Sind Sie Mieter und wollen auf dem Balkon grillen, sollten Sie einen Blick in den Mietvertrag oder die Hausordnung werfen. Vermieter können nämlich ein totales Grillverbot verhängen.

■ Für die zulässige Häufigkeit gilt: gelegentlich ja, aber nicht jedes Wochenende.

■ Informieren Sie vor der Grillparty die Nachbarn. So lässt sich oftmals ein Streit vermeiden.

### Was Sie sonst noch beachten sollten

■ Verwenden Sie FSC-zertifizierte Grillkohle aus heimischem Laubholz. Diese entsteht in einem umweltfreundlichen Verfahren aus Rest- und Abfallholz. Kaufen Sie keine konventionelle Grillkohle, da diese aus den Tropen oder Osteuropa kommt. Die Herstellung ist zudem umweltgefährdend und in der Regel wird wertvolles Holz verschwendet.

■ Briketts brennen gleichmäßiger und länger.

■ Achten Sie beim Einkauf des Grillgutes auf die Herkunft – biologisch und regional erzeugte Produkte schonen die Umwelt

■ Kaufen Sie abfallarm ein, d.h. keine in Kunststoff eingeschweißte Ware.

■ Verwenden Sie auf keinen Fall Papp- oder Plastikgeschirr, Mehrweggeschirr vermeidet unnötigen Abfall.

■ Wenn Sie keinen Garten, Terrasse oder Balkon haben, müssen Sie nicht auf das Grillvergnügen verzichten. In Mainz gibt es ausgewiesene Grillplätze. Wenn Sie aber außerhalb der gekennzeichneten und für das Grillen freigegebenen Flächen grillen, liegt eine Ordnungswidrigkeit vor.

■ Achten Sie auch hier auf Sicherheit und Umweltfreundlichkeit. Das Grillen unter Bäumen ist ebenso nicht gestattet, wie das Entsorgen von Asche oder Glut in umliegende Pflanzungen