

Checkliste: Gesund Grillen – so geht's

Zubereitung & Grilltechnik

- ☐ **Keine offene Flamme oder Rauchentwicklung** beim Grillen (Fettauffangschale nutzen)
 - ☐ **Nicht zu heiß grillen** – mittlere Hitze reicht aus (kein „Flammenkontakt“)
 - ☐ **Nicht verkohlen lassen** – schwarze Stellen sofort abschneiden
 - ☐ **Grillgut regelmäßig wenden**, damit es nicht anbrennt
-

Fleischwahl & Vorbereitung

- ☐ **Mageres, frisches Fleisch** verwenden (z. B. Geflügel, Rinderfilet, Schweinelende)
 - ☐ **Keine gepökelten Produkte grillen** (z. B. Kassler, Wiener, Leberkäse)
 - ☐ **Fettarme, natürliche Marinaden** verwenden (z. B. mit Öl, Kräutern, Zitrone)
 - ☐ **Fleisch vor dem Grillen gut abtropfen lassen**, damit weniger Marinade ins Feuer tropft
 - ☐ **Fleisch immer gut durchgaren** – besonders Geflügel
-

Beilagen & Alternativen

- ☐ **Gemüse grillen** (z. B. Zucchini, Paprika, Aubergine, Pilze, Maiskolben)
 - ☐ **Fisch grillen** als fettarme Alternative
 - ☐ **Vollkornbrot statt Baguette**
 - ☐ **Salate mit leichten Dressings** statt schwere Mayo-Varianten
 - ☐ **Obst grillen** (z. B. Ananas, Banane, Pfirsich) als Dessert
-

Weniger ist mehr

- ☐ **Wenig Salz und keine Zuckerbomben-Marinaden**
 - ☐ **Fertigsaucen sparsam verwenden** – viele enthalten Zucker, Fett und Zusatzstoffe
 - ☐ **Lieber selbstgemachte Dips & Saucen** (z. B. Joghurt-Kräuter, Guacamole, Tomaten-Salsa)
-

Hygiene nicht vergessen

- ☐ **Fleisch getrennt von Rohkost lagern**
- ☐ **Eigene Grillzange für rohes und gegartes Fleisch**
- ☐ **Hände regelmäßig waschen** – besonders beim Umgang mit rohem Fleisch
- ☐ **Fleisch gut durchgaren**, um Keime zu vermeiden