

# Das Grillen

Das Grillen beziehungsweise das Braten über dem offenen Feuer ist eine ursprüngliche Methode zum Garen von Lebensmitteln.

Mit der Entdeckung des Feuers fing die Grillgeschichte an. Vor etwa 700 000 Jahren begann der Mensch, das Feuer für sich zu nutzen. Es diente ihm zur Jagd und um danach das erlegte Tier für sich und seine Familie verzehrbar zu machen. Also richtete er eine Feuerstelle her und hängte das Fleisch darüber, um es zu grillen. Wie man im Laufe der Zeit herausfand, war auch zu dieser Zeit der „heiße Stein“ schon sehr beliebt und man benutzte vom Feuer erhitzte Steine dazu, um das Beutetier darauf zu grillen.

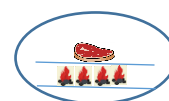
Es wird vermutet, dass der Umgang mit dem Feuer ein natürlicher Ur-Instinkt ist, der die Menschheit über Jahrtausende hinweg begleitet hat und noch immer tief in uns verankert ist. Zumindest kann gesagt werden, dass die Entdeckung des Feuers „den entscheidenden Funken“ dazu beigetragen hat. Ohne das Feuer wäre das gesellige Zusammensitzen um eine heiße Feuerstelle und das Grillen/ Braten von Lebensmitteln - damals wie heute – gar nicht möglich gewesen.

Beim Grillen wird das Gargut im Wesentlichen durch Wärmestrahlung gegart und an der Oberfläche geröstet. Dazu wird es entweder mit Hilfe eines Fleischspießes oder auf einem Grillrost über, neben oder unter eine strahlende Wärmequelle gehalten. Als Hitzequelle dienen Holzfeuer oder Holzglut, Gas, durch Gas erhitzte Steine oder elektrische Heizschleifen.

Man unterscheidet zwei Arten vom Grillen:

## Direktes Grillen

Beim **direkten** Grillen wird das Grillgut **direkt über der Hitzequelle** platziert.



## Indirektes Grillen

Beim **indirekten** Grillen wird das Grillgut bei mittlerer bis hoher Temperatur (ca. 130°C bis 220°C) in einem geschlossenen Grill (oft ein Kugelgrill) gegart.

Das Grillgut befindet sich dabei entweder **neben oder seitlich versetzt oberhalb der Hitzequelle**. Die Hitze erreicht das Grillgut daher nicht direkt. Sie wird vielmehr an der Innenseite des Grills reflektiert. Die heiße Luft umströmt das Gargut gleichmäßig.



Gegrillte Lebensmittel sind fettärmer als in der Pfanne gebratene.

Beim direkten Grillen mit Holzkohle können gesundheitsschädliche Stoffe aus der Glut und dem hinein getropften Fett ins Grillgut übergehen. Die entstehenden Stoffe gelten als krebserregend. Deshalb stellt man am besten eine Schale in die Glut oder man legt das Grillgut in spezielle Grillschalen. Beim indirekten Grillen oder Grillen mit einer anderen Hitzequelle ist diese Gefahr nicht gegeben.

Egal ob Fisch, Fleisch (auch in Form von Hackfleisch), Obst oder Gemüse – auf einem Grill lässt sich fast alles zubereiten.