

Es ist wieder Grillzeit!

Natürlich ist der Holzkohlegrill der grosse Klassiker. Aber auch andere Grill-Typen haben Vorteile.

Grillieren auf Holzkohle erfordert Geduld. Ausserdem tropfen Fleischsaft und Fett in die Glut und können Krebs erregende Stoffe entstehen lassen. Aus diesem Grund wechseln viele zum Gasgrill. Wegen der Gasflaschen ist er jedoch umständlich und weder für Anfänger noch Romantiker geeignet. Das Gas speist kleine Gasflammen unter einem Rost oder dient dem Aufheizen von Lavasteinen.

Grillieren mit Strom - oder mit Solarenergie

Ebenfalls wenig Grillromantik verbreitet der Elektrogrill. Wer jedoch seine Vorteile erst einmal entdeckt hat, wird im Normalfall dabei bleiben. Denn er ermöglicht ein sehr präzises Grillieren, weil die Temperatur so genau wie beim Küchenherd eingestellt werden kann. Die Zubereitung ist schonend, da kein Fett in die Glut tropft; dementsprechend entsteht auch wenig Rauch, wodurch sich diese Geräte fürs Grillieren auf dem Balkon oder sogar in der Wohnung eignen.

Wer es ganz ökologisch machen möchte, kann auch mit Sonnenenergie grillieren. Das Prinzip dabei ist eines, dass auch bei einigen Solarkraftwerken zum Einsatz kommt: Mit einer parabolisch gebogenen Aluminiumfläche konzentriert man das Sonnenlicht auf den Brennpunkt, wo ohne weiteres Grilltemperaturen erreicht werden. Erste Geräte sind im Handel. Aber es ist auch möglich, sich selbst einen Solargrill zu basteln. Wie das geht, zeigt ein Video, welches die Schweizer Pfadfinder anlässlich ihres letztjährigen Bundeslagers ins Netz gestellt haben. Sie finden es unter www.contura08.ch unter «Contura live», «Video Clips». Viel Erfolg!

Grillkunst: Romantik oder kulinarischer Höhenflug?

Jetzt wird wieder gebrutzelt

Wer würde ihm nicht erliegen, diesem verführerisch würzigen Duft von Fleisch, das auf dem Grillrost brutzelt? Und auch Vegetarier kommen auf ihre Rechnung, denn viele Gemüsesorten lassen sich schmackhaft zubereiten.

Doch was passiert eigentlich genau beim Grillieren (oder «beim Grillen», wie es hochdeutsch eigentlich heissen müsste)? Der entscheidende Unterschied zum Braten in der Pfanne besteht darin, dass der Garprozess nicht durch direkte Berührung, sondern durch Wärmestrahlung erfolgt.

Das, was uns das Wasser im Munde zusammenlaufen lässt, trägt den nüchternen Namen Maillard-Reaktion. Dieser Prozess ist verantwortlich für die Bildung von Röststoffen: An der Oberfläche des Bratguts entstehen Verbindungen aus Eiweissen, Fetten und Zuckern, die für die Bräunung und den typischen Geschmack verantwortlich sind. Dies geschieht bei etwa 150 bis 200 °C, die Umwandlung von Kollagen und Muskeleiweiss im Innern des Fleischstücks bei etwa 70 °C.

Beim Braten von Gemüse mit geringem Eiweissanteil spielt die Maillard-Reaktion nur eine geringe Rolle, Bräunung und Aroma entstehen dort vor allem durch Karamellisierung. Wird auf offenem Feuer oder auf Holzkohle grilliert, kommen zusätzliche Rauch-Aromastoffe hinzu.