

Interview mit Dr. Ulrich Nehring, staatlich geprüfter Lebensmittelchemiker

Grillen mit Aluschalen

Welche Vorteile bieten Aluschalen beim Grillen?

Dr. Ulrich Nehring: Wenn man Aluminiumschalen beim Grillen verwendet, kann man verhindern, dass das Fett aus dem Lebensmittel in die Glut oder Flammen tropft und dort beim Verbrennen krebserregende Stoffe bilden kann, die man dann in den gegrillten Lebensmitteln wiederfindet. Durch die Verwendung von Aluminiumgrillschalen kann man deshalb seine Gesundheit schützen.

Was muss ich beim Grillen mit Aluschalen beachten?

Dr. Ulrich Nehring: Wenn man beim Grillen Aluminiumschalen verwendet, sollte man darauf keine sauren Lebensmittel wie zum Beispiel sauer mariniertes Fleisch oder Fisch mit Zitronensaft zubereiten.

Wenn ich bereits marinierte oder gewürzte Lebensmittel in einer Aluschale grille, was passiert dann genau, und ist das bei gelegentlichem Grillen gesundheitlich bedenklich?

Dr. Ulrich Nehring: Sauer mariniertes Fleisch oder Zitronensaft, der beim Grillen zum Beispiel über Fisch geträufelt wird, können das Aluminium der Grillschalen teilweise auflösen. Es bilden sich Aluminiumsalze, die auf das Lebensmittel übergehen. Vor allem bei Menschen mit Nierenerkrankungen kann sich Aluminium im Körper anreichern und in großen Mengen zu Störungen des Nervensystems führen. Wenn man einmal versehentlich ein saures Lebensmittel auf einer Aluminiumgrillschale zubereitet hat, muss man keine unmittelbaren gesundheitlichen Folgen befürchten. Das meiste Aluminium, das wir mit unserer Ernährung aufnehmen, stammt aus den Lebensmitteln selber. Es ist als natürlicher Bestandteil in vielen Lebensmitteln wie Kakao, Schokolade, Tee oder einigen Gewürzen in recht großen Mengen enthalten. Dennoch sollte man die Regeln beim Grillen mit Aluminiumschalen grundsätzlich beachten, um die Aluminiumaufnahme so gering wie möglich zu halten.

Mehr Informationen zum Thema inkl. Interview: www.allesueberalu.de/Alu-Grillschalen.html.

Foto: Dr. Ulrich Nehring, Copyright Dr. Ulrich Nehring/Gesamtverband der Aluminiumindustrie e. V. (GDA)

Ansprechpartner:

Arne Regenbrecht

Gesamtverband der Aluminiumindustrie e. V. (GDA)

T + 49 211 4796-442

arne.regenbrecht@aluinfo.de

Patrick Altenstrasser

European Aluminium Foil Association (EAFA) | Part of AMS Europe e. V.

T +49 211 387 326-04

altenstrasser@alufoil.org