

Gesund durch die Grillsaison: Aluminiumfolie oder -schalen schützen vor krebserregenden Stoffen

Keine Bedenken beim Grillen mit Aluminium

Ein lauer Sommerabend, eisgekühlte Getränke, verlockende Düfte, köstliche Gaumenfreuden. Wird zur Grillparty geladen, ist jeder gleich Feuer und Flamme. Damit das Brutzeln über heißer Glut zum feurigen Vergnügen wird, greifen Hobby- und Profi-Griller häufig zur Alu-Folie oder zur Alu-Grillschale. Da sich an deren Gebrauch immer wieder die Geister scheiden, gibt es auf manchen Grillpartys heiße Diskussionen. Ist es ungesund mit Aluminium zu grillen? Oder schützt das Grillen mit Alu-Folie- oder Grillschale, damit kein Fett auf die Glut tropft und verbrennt und so gesundheitlich gefährliche Stoffe in das Grillgut geraten?

Beide Fragen haben ihre Berechtigung, man sollte sich das Grillvergnügen aber nicht durch zu viel Besorgtheit verderben lassen. In der Tat können beim Grillen von vorab gewürztem Fleisch und Gemüse oder mit Zitrone verfeinertem Fisch Aluminiumionen aus Aluminiumschalen oder -folien in das Grillgut übergehen. Die Verwendung von Aluminium-Grillschalen oder -folien verhindert jedoch, dass Fett in die Glut tropft und krebserregende Stoffe entstehen. Entscheidend ist also eine sachgemäße Verwendung der Schalen.

Damit die „German Angst“ nicht das Grillvergnügen beeinträchtigt, sind hier ein paar Tipps fürs gesunde und sichere Grillen mit Alufolie- und –Grillschale:

1. Praktische Helfer: Grillschalen schützen vor PAK

Grillschalen und Alufolien schützen den Verbraucher vor Schadstoffen, die beim Grillen entstehen können. Denn die gesundheitlichen Risiken sind beim Grillen direkt auf dem Rost um ein Vielfaches höher als mit Unterlage. Sogenannte Polyzyklische Aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK), von denen viele krebserregend wirken, entstehen immer dann, wenn Fett aus dem Fleisch oder Öl aus der Marinade in die Glut oder auf die Heizschlange von Elektrogrills tropfen. Grillschalen oder Folien aus Aluminium verhindern diesen Vorgang. So wird verhindert, dass das Grillgut mit unerwünschten Stoffen kontaminiert wird. Die praktischen Tropfenfänger eignen sich auch ideal zum Zubereiten von Gemüse oder Spießen.

2. Gewürze sind der Feind der Aluschale

Bitte keine säure- oder salzhaltigen Lebensmittel wie z. B. kräftig gesalzenes oder mariniertes Fleisch oder mit Zitronensaft verfeinerten Fisch in unbeschichteten Grillschalen lagern oder in Haushaltsfolie einwickeln.

Das Grillgut stets erst nach dem Grillen auf dem Teller würzen. So erhalten Sie die maximale Sicherheit der Grillhelfer.

3. Don't Panic - Keine Gefahr

Grundsätzlich ist Aluminium also gut geeignet zum Grillen: Es schützt vor hohen Temperaturen, das Grillgut brennt nicht so schnell an und klebt nicht am Grillrost fest. In Alufolie eingewickelte Lebensmittel wie Fisch oder Gemüse bleiben zart und saftig und schmecken intensiver. Bei Beachtung oben genannter Gebrauchshinweise besteht keine Gefahr einer übermäßigen Aufnahme von Aluminiumionen. Allgemein ist es wichtig zu wissen, dass nur rund vier Prozent unserer gesamten Aluminiumaufnahme über unbeschichtete Aluminium-Gebrauchsgegenstände wie z. B. Grillschalen, Alufolie oder Menüschen geschieht. Die Hauptaufnahme findet über unbehandelte Lebensmittel und Kosmetika statt (siehe www.allesueberalu.de/Alufolie.html).

4. Nach dem Grillen: Alu-Folie und -Grillschale gehören in die gelbe Tonne

Der Gebrauch von Alu-Folie und Grillschale hilft bei der Müllvermeidung. Nach dem Gebrauch sind Aluminiumschalen und -folien immer wieder ohne Qualitätsverlust und mit wenig Energieeinsatz recycelbar. Deshalb sollten sie nach der Verwendung in der gelben Tonne entsorgt werden. Für das Recycling von Aluminium braucht man nur etwa fünf Prozent der Energie, die für die Herstellung von Aluminium aus Bauxit benötigt wird. 2018 lag die Recyclingquote von Grillschalen und (foliennahen) Aluminiumverpackungen in Deutschland im Allgemeinen bei einem Rekordwert von 90,4 % (siehe <https://davr.de/index.php/zahlen-und-statistiken.html>).

5. Punktgenaues Garen

Durch die guten Wärmeleiteigenschaften von Aluminium wird das Grillgut gleichmäßig erhitzt, das heißt, Aluminium verteilt die Wärme homogen. Das Grillgut brennt dadurch nicht so schnell an.

Verbraucheraufklärung über Aluminium und Gesundheit durch GDA, EAFA und Hersteller

Der Gesamtverband der Aluminiumindustrie e. V. (GDA), die im Verband organisierten Hersteller von unbeschichteten Bedarfsgegenständen aus Aluminium wie zum Beispiel Menüschen, Grillschalen oder Haushaltsfolien und die European Aluminium Foil Association (EAFA) haben bereits sehr viel umgesetzt, um einer unsachgemäßen Verwendung dieser Produkte vorzubeugen und für mehr Verbraucheraufklärung zu sorgen. So hat der GDA eine Sonderpublikation zum Thema Aluminium und Gesundheit auf seiner Website (www.aluinfo.de) veröffentlicht und die Verbraucherplattform *alles über Alu* (www.allesueberalu.de) ins Leben gerufen, wo unter anderem

auch gesundheitsrelevante Themen behandelt und dem Verbraucher konkrete Handlungsempfehlungen gegeben werden. Die Inhalte sind auch im Englischen auf der Homepage der EAFA zu finden (www.alufoil.org).

Fotos:

“GDA-EAFA_Barbecuing-with-aluminium-trays”,

“GDA-EAFA_Barbecuing-with-aluminium-foil”

Beschreibung: Grillen mit Aluschalen und –folie kann bei richtiger Anwendung bedenkenlos verwendet werden.

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

Ansprechpartner:

Arne Regenbrecht

Gesamtverband der Aluminiumindustrie e. V. (GDA)

T + 49 211 4796-442

arne.regenbrecht@alinfo.de

Patrick Altenstrasser

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

T +49 211 387 326-04

altenstrasser@alufoil.org