

Tipps und Tricks für sicheres Grillieren

Beim Grillen mit Familie und Freunden lässt sich der Sommer so richtig geniessen. Doch damit sind auch Gefahren verbunden. Immer wieder kommt es beim Anzünden des Feuers oder beim Anfachen der Glut zu Verbrennungen. Und damit beim Garen auf dem Grill keine krebserregenden Stoffe entstehen, sind einige Vorsichtsmassnahmen zu beachten.



Verbrennungen und Brände vermeiden: mit vernünftigem Vorgehen und Geduld

Als Erstes ist darauf zu achten, weder in geschlossenen Räumen noch in der Garage zu grillen. Auch die Nähe von Bäumen, Sträuchern oder anderen brennbaren Gegenständen (Sonnenschirm...) ist zu meiden. Zudem muss **bei grosser Hitze oder starkem Wind auf das Grillieren verzichtet werden**. Sind die Bedingungen günstig, wählen Sie ein **stabiles** Gerät und stellen Sie es auf festem Untergrund auf.

Zünden Sie das Feuer mit einer geeigneten **Anfeuerhilfe** an, um Spritzer, Funkenwurf oder Flammenrückschlag zu vermeiden. Verwenden Sie keinesfalls Brennsprit (hochentzündlich, Explosionsgefahr...). Fachen Sie ein heruntergebranntes Feuer nicht mit einer Anfeuerhilfe wieder an. Sie können **trockene Zweige** auflegen, um es erneut zu entfachen, oder es mit einer Prise grobem Salz versuchen (ein Trick, den schon unsere Grossmütter kannten). Tragen Sie beim Hantieren mit dem Grillgut Küchenhandschuhe und verwenden Sie eine lange Grillzange.

Stellen Sie in der Nähe des Grills geeignetes Material **zum Feuerlöschen** bereit (Gartenschlauch, Feuerlöscher), um es im Notfall zur Hand zu haben. Vergessen Sie

nicht, die Glut mit einem Eimer Sand oder Wasser zu löschen, wenn das Fest vorbei ist.

Und selbstverständlich müssen **Kinder** vom Grill ferngehalten werden.

Ist Gegrilltes krebserregend?

Oft wird mit dem Finger auf das Grillieren gezeigt, das gesundheitsschädigend sein soll. Deshalb sollten Sie beim Grillen Folgendes beachten: Grill im Abstand von **10 cm über der Glut** anbringen und die Lebensmittel **gut durchgaren, aber nicht anbrennen lassen!** Besonders gefährlich ist es, wenn das Grillgut mit den Flammen in Kontakt kommt, da dann toxische Substanzen entstehen.

Lassen Sie deshalb die Anfeuerhilfe vollständig verbrennen, bevor Sie das Fleisch auf den Grill legen. Sie können auch die Glut abdecken. Ausserdem sollten Sie **verbrannte Stellen wegschneiden**, bevor Sie gegrilltes Fleisch oder Gemüse essen.

Reinigen Sie den Grill nach jedem Gebrauch, da sich sonst toxische Substanzen ablagern können...

Noch zwei letzte Empfehlungen: Verwenden Sie **spezielle Grill-Holzkohle**. Und überprüfen Sie, ob **die Gasleitungen dicht sind**, wenn Sie einen Gasgrill benutzen.

Lebensmittelvergiftungen verhindern: Vorsicht beim Umgang mit rohem Fleisch

Nehmen Sie das Fleisch erst kurz vor dem Grillen aus dem Kühlschrank. Achten Sie darauf, vor und nach dem Hantieren mit rohem Fleisch **die Hände zu waschen**, und verwenden Sie **eine neue Platte**, um das gebratene Fleisch zu servieren. Rohes Fleisch enthält Bakterien, die nur abgetötet werden, wenn das Fleisch **vollständig durchgegart wird**. Treffen Sie alle üblichen Vorsichtsmassnahmen, um eine Verunreinigung zu vermeiden.

Das Geheimnis des gefahrlosen Grillens? Eine richtige Glut! Nehmen Sie sich Zeit: Grillieren braucht Geduld. Das lohnt sich, um Verbrennungen zu vermeiden und die Gesundheit nicht aufs Spiel zu setzen.

Wenden Sie sich bei einem Unfall an die Notrufnummer 144.

Um ganz sicher zu gehen, können Sie beim Schweizerischen Roten Kreuz einen [Kurs für Notfälle](#) besuchen.