

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die große Grillfibel

Neff-Werke <Bretten, Baden>

Bretten, [ca. 1960]

Vorteile des Grillens

urn:nbn:de:bsz:31-106135

Versuchen Sie einmal zu pfeifen, während Sie zusehen, wie jemand herzhaft in eine Zitrone beißt! – Es geht nicht! – Ist es beim Anblick eines schön gedeckten Tisches nicht ähnlich? Schmecken wir das Dargebotene nicht förmlich auf der Zunge? Sie wissen, verehrte Hausfrau, daß auch das Auge mitißt. Neben dem guten Duft und Geschmack des Gerichtes soll deshalb auch Sorgfalt und Liebe auf das Gedeck, die Dekoration, das gute Aussehen und Anrichten der Speisen verwendet werden. Der Appetit wird dadurch angeregt und die Bekömmlichkeit gefördert.

Seit früher Zeit wird deshalb die Eßkultur gepflegt und die Kochkunst ist eine der angesehensten Künste. Ein Zweig dieser Kochkunst ist das Grillen. Daß die Technik des Grillens – das Braten im eigenen Saft – auch in die Küche der Hausfrau Einzug hält und mehr und mehr Verbreitung findet, hat gute Gründe. Gegrillte Lebensmittel sind nämlich mehr als eine bekömmliche Delikatesse.

Vorteile des Grillens

Richtig gegrillte Lebensmittel weisen keine scharfe Kruste auf und schrumpfen nicht ein, erleiden daher keinen Gewichtsverlust. Sie gehen sogar etwas auf und erhalten ein appetitliches Aussehen. Außerdem schmecken sie viel besser und aromatisch, da der Artgeschmack gewahrt bleibt.

Durch das Bereiten ohne Fett ist es möglich, auch den Men-

schen Abwechslung in der Kost zu bieten, die Bratgerichte jeder Art aus Krankheitsgründen meiden müssen oder eine schlanke Linie bewahren wollen. Alles in Fett Gebratene ist reich an Kalorien und setzt an; außerdem beschwert es die Verdauungsorgane und schädigt sie, wenn sie schon angegriffen sind.

Vieles läßt sich auf dem Grill bereiten. Z. B.: Fleisch- und Fischschnitten, Leber, Nieren, Speckscheiben und Würstchen aller Art. Ja, selbst einige Gemüse- und Obstsorten können gegrillt zu einer Delikatesse werden. Weiter dient der Grill zum schnellen Bräunen und Überkrusten von Speisen und Brotschnitten und zum Rösten von Weißbrot zu Toast.

Eine Annehmlichkeit ist die schnelle Zubereitung des Grillgutes. Sie dauert oft nur einige Minuten, da man im allgemeinen nur Schnitten und kleine Stücke grillt. Für Hausfrauen, die im Erwerb stehen, auch für Junggesellen, ist die Bereitung eines reizvollen Mahls kein Problem mehr, wenn ein Grill zur Verfügung steht. Welche Freude macht es z. B., verschiedene Fleischstückchen mit Speck und Obst oder Gemüse in kurzer Zeit auf einem Spieß zu grillen (siehe Seite 34). Mit großem Behagen wird man das Gericht verzehren, der Magensaft wird angeregt, so daß eine solche Delikatesse gut bekommt.

Die Bedeutung des Grillens bei Diätkost

Wie schon erwähnt, bedeutet das Grillen bestimmter Lebensmittel bei der Bereitung von Diätkost eine große Hilfe und