

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die große Grillfibel

Neff-Werke <Bretten, Baden>

Bretten, [ca. 1960]

Die Bedeutung des Grillens bei Diätkost

urn:nbn:de:bsz:31-106135

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

die tiere ernähren
sich
nur der mensch
versteht zu essen..

*Brillat-
Savarin*



Bereicherung. Es ist bekannt, daß bei Magen-, Leber- und Gallenstörungen und bei Abmagerungskuren die Fettzufuhr stark oder fast ganz eingeschränkt werden muß. Alle Brat- und Schmorgerichte sind daher zu meiden. Das stark erhitzte Fett ist nämlich äußerst schwer verdaulich, und da das Bratgut viel davon aufsaugt, vor allem wenn es noch paniert wird, ist die Belastung für die Verdauungsorgane zu groß.

Es ist begreiflich, daß der Patient nur ungern auf die früheren Genüsse verzichten möchte und daher leicht „sündigt“. Durch das Grillen von Fleisch und Fisch kann eine willkommene Abwechslung geboten werden, so daß sich der Kranke wieder auf das Mahl freuen und mit „ruhigem Gewissen“ essen kann. Auch die Menschen, die abmagern müssen oder wollen, brauchen nicht zu hungern. Hungern, wie Sie wissen, führt leicht zu nervösen Erscheinungen.

Zum Grillen von Diätkost wählt man nur die erlaubten Fleisch- und Fischarten mit wenig Fett; also in erster Linie Kalb-, Rind-, Geflügel- und Wildfleisch, Leber, Nieren, Hirn, Kalbsmilch und reicht sie häufig mit gegrilltem Obst und Gemüse. Man grillt die Teile ohne Fett, bepinselt nur den Rost vor dem Auflegen des Grillgutes mit etwas Öl und salzt, wenn erlaubt, nach der Fertigstellung.

Die Grilltechnik

Um Lebensmittel mit Erfolg zu grillen, werden an den Grill bestimmte Forderungen gestellt. Die Leistung des Grillheiz-