

Chefs best ist die unabhängige Fachzeitschrift für Sterneköche, Chefköche, Küchenmanager, Wirtschaftsleiter und Einkäufer, die professionelles, gehobenes Foodmanagement unter Berücksichtigung aller Aspekte der gesunden Ernährung betreiben.

Im Focus stehen die Themen TischCulture, CaféSpecialties, Brunch + More, Food & Beverage, Patisserie sowie TechCuisine. Schwerpunkte sind die Produktzubereitung, Präsentation und Vermarktung von Produkten und Spezialitäten inklusive der dazugehörigen Küchen-/Regenerationstechnik.

Herausgeber:  
 ES-VERLAG GMBH

Kontakt:  
 ES-VERLAG GMBH  
 Scheidemannstr. 2  
 61130 Nidderau

Telefon:  
 0 61 87 / 92 94 9 - 0

Telefax:  
 0 61 87 / 92 94 9 - 18

E-Mail: [redaktion@chefsbest.de](mailto:redaktion@chefsbest.de)  
[anzeigen@chefsbest.de](mailto:anzeigen@chefsbest.de)  
[vertrieb@chefsbest.de](mailto:vertrieb@chefsbest.de)

Internet: [www.chefsbest.de/.at/.ch](http://www.chefsbest.de/.at/.ch)

Jahrgang / Jahr PV:  
 38. Jahrgang / 2010

Anzeigen-/Objektleitung:  
 Eric M.C. Schwaab  
[es@chefsbest.de](mailto:es@chefsbest.de)

Redaktion:  
 Detlef Euler, Nidderau  
[de@chefsbest.de](mailto:de@chefsbest.de)  
 Eva Fleischer, Nidderau  
[ef@chefsbest.de](mailto:ef@chefsbest.de)  
 Claudia Bierhoff, Nidderau  
[cb@chefsbest.de](mailto:cb@chefsbest.de)

Erscheinungsweise:  
 2-monatlich, bzw. 6 Ausgaben.  
 Gültig ist der Mediadataplan 2010,  
 Anzeigenpreisliste 33,  
 Anzeigenschluß: 20 Tage vor Erscheinen.

Abonnement:  
 Bezugspreis Inland Euro 60,- + MwSt. +  
 Versand, Bezugspreis Ausland Euro 85,- + Porto.

Bankverbindung: Frankfurter Volksbank eG  
 Kto.-Nr. 61 48 000 - BLZ 501 900 00  
 Geschäftsführung: E. Schwaab  
 Amtsgericht Hanau, Reg.-Nr. HRB 7609  
 UmSt.-Ident.-Nr. DE230219580

Für unverlangt eingesandte Manuskripte u./o. Fotos wird keine Haftung u./o. Honorarzählung übernommen. Beiträge die nicht mit vollem Namen gekennzeichnet sind, geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Alle Veröffentlichungen erfolgen ohne Berücksichtigung eines möglichen Patentschutzes. Alle Angaben ohne Gewähr. Alle Veröffentlichung sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages ist eine Vervielfältigung, Kopien in Print oder digitaler Form bedürfen der Zustimmung des Verlages.

## Lebensfreude Grillen

Grillen gehört zum Sommer wie der kühle Badestrand und das Eiscafé, doch das Vergnügen soll auch eines bleiben. Daher sollte man sich immer vergewissern, dass es bei unsachgemäßem Grillen zur Aufnahme schädlicher Substanzen kommen kann. Eine besondere Rolle spielen hierbei die so genannten Polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffe (PAK). Sie entstehen hauptsächlich durch die unvollständige Verbrennung organischen Materials wie bei Großfeuerungsanlagen, Waldbränden, Verbrennungsmotoren oder eben beim Grillen und Räuchern. Sie gelten als hochgradig krebs-erzeugend, denn mit gebratenen, gegrillten und geräucherten Lebensmitteln gelangen sie in den Körper und sorgen dort für ein wesentlich höheres Risiko, an Krebs zu erkranken. Wenngleich es sich hier um ein ernstes Problem handelt, soll es uns die Lust am Grillen nicht nehmen. Große Fleischstücke wie eine Rinderhüfte mit 1,5 kg lassen sich am Rand eines Grillers bei kleiner Temperatur sehr schonend wie im Nieder temperaturverfahren auf den Punkt bringen. Es darf halt nichts vom Fleisch in die Glut kommen. Ebenso lassen sich die tollen Knollen herrlich garen – insbesondere Topinambur, Batate oder aber Kerbelknollen entwickeln am Rande des Grills ihr volles Aroma. Toll wird auch eine im Ganzen gegrillte Melanzane, die zum Beispiel mit einem gelben Paprika-Bulgurgemüse gefüllt wurde. Erfrischend sind auch kleine Gemüse, die man mit Tomatengelee auf Alginatbasis füllt und gart – aber nur bis ca. 80 Grad. Ein Augenmerk könnte man auch auf die begleitenden Speisen legen. Wie wäre es mit einem Salat aus geschmorten Zwiebeln mit getrockneten Tomaten, Zitronenthymian, Zitronenpfeffer, Birnenessig und Haselnussöl? Oder einem Salat aus roten Linsen, Kamut, Gurken, Datteltomaten, Schnittknoblauch, fetter Henne, rotem Curry, Limettensaft und Olivenöl? Und anstelle von zu viel Kräuterbutter versuchen Sie doch einmal einen Dip aus Seidentofu, Chili und Tomaten. Ein paar Worte noch zur oft verwendeten Alufolie. Sicher kann sie das Gargut schützen, aber andererseits wirkt Aluminium im Körper als Blockade zwischen den Nerven oder aber es blockiert die Andockstellen für



Coenzyme. Übrigens wird auch die Entstehung von Parkinson mit Aluminium in Verbindung gebracht. Anstelle der Alufolientassen kann man auch Steine verwenden – ähnlich dem heißen Stein. Einen guten Schutz beim Grillen bieten in jedem Fall die vielen bioaktiven Substanzen aus Gemüse und Wildkräutern. Ob das Lycopin der Tomate, die scharfen Stoffe aus Senf, Zwiebel und Knoblauch, das Eugenol des Basilikums oder aber die ätherischen Öle des Oregano – sie alle bieten den Schadstoffen die Stirn. Wenn man es beim Grillen nicht übertreibt wird es das bleiben was es sein soll – ein herrlicher Sommergenuss für Leib und Seele. In diesem Sinne viel Freude bei den lauen Grillabenden

*Ihr Siegfried Wintgen, MBA, MSc*