

Pressemappe: Landwirtschaftskammer Niedersachsen

09.06.2010 | 00:00:00 | ID: 5994 | Ressort: [Ernährung](#) | [Fleisch & Wurst](#)

[Oldenburg](#) (agrar-PR) - *Auch Fisch und Gemüse machen sich gut auf der Glut Pressemitteilung vom 09.06.2010*

Wenn jetzt der Sommer endlich kommt, hat auch das Grillen wieder Hochkonjunktur. Damit es ein wahrer Genuss wird, sollte beim Kauf von Fleisch für den Rost genau hingeschaut werden, rät die Landwirtschaftskammer Niedersachsen. Zwar lässt sich fast jedes Fleisch grillen, besonders saftig sind jedoch marmorierte, also mit feinen Fettadern durchzogene Fleischstücke. Das Fett schützt vor dem Austrocknen und sorgt als Geschmacksträger für Genuss. Wer wegen der Kalorien Fett sparen möchte, kann es später auf dem Teller wegschneiden.

Prima zum Grillen eignen sich auch alle Fleischstücke mit Knochen. Das Fleisch um den Knochen herum ist besonders aromatisch wie Koteletts oder Rippchen von Schwein und Lamm zeigen. Außerdem schützt der Knochen vor dem Austrocknen.

Vom Rind eignen sich vor allem Hüft-, Rump- und Lendensteak, vom Schwein Schnitzel, Kotelett, Nacken und Filet. Geflügel wird im Ganzen oder als Teilstück gegrillt beispielsweise Hähnchenschenkel oder Putenbrust. Kalb- und Wildfleisch eignen sich nicht für den Grillrost, denn sie trocknen sehr schnell aus.

Nicht nur Fleisch kann gut gegrillt werden. Auch Süßwasserfische mit festem Fleisch wie Aal und Forelle sowie Seefische wie Makrele, Hering und Lachs schmecken gegrillt sehr lecker. Gleiches gilt für saftiges Gemüse und festes Obst.

Ungeeignet zum Grillen ist gepökelttes Fleisch wie Kasseler, Wiener Würstchen oder Bockwürstchen. Sie enthalten Nitritpökelsalz, das dem Fleisch eine schöne rötliche Färbung verleiht. Bei hohen Grilltemperaturen können aber Nitrosamine entstehen, die Krebserkrankungen begünstigen sollen.

Mehr zum Thema Grillen: [www.lwk-niedersachsen.de](http://www.lwk-niedersachsen.de) - Webcode 01014793

#### Pressekontakt

Herr Walter Hollweg

Telefon: 0441 801-200 Fax: 0441 801-174 E-Mail: [walter.hollweg@lwk-niedersachsen.de](mailto:walter.hollweg@lwk-niedersachsen.de)



[Landwirtschaftskammer Niedersachsen](#)

Mars-la-Tour-Straße 1-13 26121 Oldenburg Deutschland

Telefon: +49 0441 801-0 Fax: +49 0441 801-180

E-Mail: [info@lwk-niedersachsen.de](mailto:info@lwk-niedersachsen.de) Web: [www.lwk-niedersachsen.de](http://www.lwk-niedersachsen.de) >>> [Pressefach](#)