



Kein Copyright (CCO-Lizenz)

Nachhaltig grillen

Mit Familie und Freunden im Freien zu sitzen und gemeinsam zu grillen gehört zum Sommer wie das Limo ins Radler. Dabei sollte man auf die Nachbarschaft ebenso Rücksicht nehmen wie auf die Umwelt.

- **Gas-, Elektro- oder Holzkohle:** Die ökologischste Variante ist ein mit erneuerbaren Energien betriebener Elektrogrill. Achten Sie in jedem Fall auf ein langlebiges, gut verarbeitetes Gerät.
- **Wer lieber klassisch über Holzkohle grillt,** sollte nur Holzkohle mit dem Label „FSC-zertifiziert“ oder mit dem Nachweis „aus echten heimischen Hölzern“ kaufen. So vermeiden Sie, dass tropische Regenwälder für Ihren Grillabend abgeholzt werden. Alternativen sind auch Kohlen aus Abfallprodukten wie Kokosnussschalen oder Olivenkernen. Ausführliche Informationen erhalten Sie in einem Beitrag von BR1 unter [Welche Grillkohle ist in Ordnung?](#)
- **Umweltfreundliche Anzündhilfen:** Mit Grillanzündern aus wachsgetränkten Holzfasern vermeidet man mineralölbasierte Bestandteile, giftige Gase und unerwünschte Gerüche. Sie funktionieren gut, besonders in Kombination mit einem Anzündkamin.
- **Was auf dem Rost liegt** hat wesentlichen Einfluss auf die klimarelevanten Emissionen, die während eines Grillabends entstehen. Wer auf regional erzeugtes Grillgut und Gemüse setzt, verbessert die Ökobilanz erheblich. Lassen Sie sich zu kulinarischen und gesünderen Köstlichkeiten inspirieren, z.B. durch die [Grillrezepte](#) auf www.vebu.de.
- **Problemfall Aluminiumfolie:** Bei der Produktion von Alufolie werden unter hohem Energieaufwand große Mengen an Kohlenmonoxid, Fluor- und Schwefelwasserstoff freigesetzt. Alufolie verhindert zwar Tropfen, aber es bildet schädliche Salze, wenn es mit Säuren wie Zitronensaft oder Essig in Berührung kommt. Die bessere Alternative sind dünne Steinplatten aus Speckstein oder Schiefer, oder auch das Grillgut auf große Pflanzenblätter legen (z.B. Rhabarber-, Kohl-, Mangold-, Beinwell- oder Weinblätter).
- **Damit nichts schiefgeht:** Wie man die 10 schlimmsten Grillfehler vermeidet lesen Sie auf utopia.de/galerien/die-10-schlimmsten-grillfehler

Quellen:

<http://www.umweltbundesamt.de/themen/gesund-umweltfreundlich-grillen>

<https://utopia.de/ratgeber/vegetarisch-grillen-vegan/>

https://www.tuv.com/de/deutschland/ueber_uns/presse/meldungen/newscontentde_277382.html