

Klimafreundlich grillen - geht das?

Ob zu Hause auf der Terrasse, im Garten oder bei einem öffentlichen Grillplatz: Grillen hat kein besonders umweltfreundliches Image. Doch mit ein paar einfachen Tipps lässt sich das Grillvergnügen nachhaltig gestalten und mit ruhigem (Klima-)Gewissen genießen.



© iStock

Was kommt drunter: Kohle, Gas oder Strom?

Für viele ist das **Grillen mit Holzkohle** das Nonplusultra. Allerdings entstehen dabei **klimaschädliche Emissionen, Feinstaub und weitere krebserzeugende Substanzen**. Sauberer ist der **Gasgriller**, aber ebenfalls klimaschädlich, weil durch das Verbrennen des Gases CO₂ freigesetzt wird. Am nachhaltigsten ist das Grillen mit einem **Elektrogriller**, vorausgesetzt der Strom stammt aus erneuerbaren Energiequellen, wie Wasser oder Sonne. Wer auf die Holzkohle nicht verzichten will, sollte den Rauch möglichst minimieren – das geht mit einem Anzündzylinder und guter Luftzufuhr. Auf keinen Fall sollte feuchtes Holz verwendet werden.

Achtung bei der **Wahl von Kohle oder Briketts**: Wenn auf der Verpackung keine konkreten Angaben zum Ursprung des Holzes zu finden sind, wird häufig Tropenholz beigemischt, welches wiederum oft durch illegale Abholzung es Regenwaldes gewonnen wird. Holzkohleprodukte unterliegen nämlich nicht der EU-Holzhandelsverordnung. Das ist sowohl für die Umwelt als auch menschenrechtlich sehr problematisch. Es gibt jedoch im Fachhandel auch Grillkohle und Briketts, die aus Tiroler Holz und Hackgut hergestellt werden. Es lohnt sich daher auf die Herkunft zu achten.

Praxis-Tipp: Konventionelle **Grillanzünder** enthalten meist gesundheitsschädliche Stoffe. **Umweltfreundliche Alternativen** existieren als Fertigprodukte oder man kann sie auch leicht selbst basteln: aus alten Eierkartons, Sägespänen, Birkenrinde oder Wachs.



©pexels

Was kommt drauf: Köstliches Gemüse & Co.

Über die Entscheidung, was wir essen und trinken, können wir also am meisten **CO2 einsparen** und damit einen **Beitrag zum Klimaschutz** leisten. Klimabewusstes Grillen fängt schon beim Einkaufen an. Ob Fleisch, Fleischersatzprodukte, Fisch, Gemüse oder Grillkäse – es ist wichtig auf die Herkunft zu achten und **regionalen Produkten in Bio-Qualität** den Vorzug zu geben. Weiters sollte man schon beim Einkaufen **auf unnötige Verpackungen verzichten**. Viel Müll fällt oft auch bei den Getränken an – das muss nicht sein. **Mehrwegflaschen für Bier und Säfte** sind in allen Supermärkten erhältlich und auf Einweggeschirr sollte man in jedem Fall verzichten.

Bei **Fleisch gilt die Devise „weniger ist mehr“** – weniger Menge, dafür bessere und gesündere Qualität. Beim Gemüse und bei den Kartoffeln darf es dafür gerne mehr sein, sofern es regionale und saisonale Sorten sind. Gegrillte Zucchini, Auberginen, Tomaten, Mais, Champignons oder Zwiebel sehen am Grillteller nicht nur gut aus, sondern schmecken auch hervorragend. Auf einem Spieß ist das Gemüse noch einfacher zu grillen und gemeinsam mit einem Stück Grillkäse und einer selbstgemachten Joghurtsauce eine Gaumenfreude.

Praxis-Tipp: **Alufolie oder Aluschalen sind klimaschädlich**, weil deren Herstellung sehr energieintensiv ist. Aber nicht nur das: Das Aluminium kann auf das Essen übergehen und ist bekanntlich giftig. Zum Glück gibt es Ersatz: Wiederverwendbare Grillschalen aus Edelstahl oder Keramik.



©pixabay

Auf einen Blick: Die Checkliste für mein nachhaltiges Grillfest:

- Holzkohle aus heimischer Produktion
- Anzündhilfe aus Naturmaterialien
- Regionales Biogemüse und Kartoffel
- Weniger Fleisch, dafür in Bioqualität aus der Region
- Fisch aus heimischer Zucht
- Selbstgemachte Kräutersaucen
- Bier und Säfte aus Mehrwegflaschen
- Original Tiroler Leitungswasser
- Edelstahl-Schale statt Alufolie