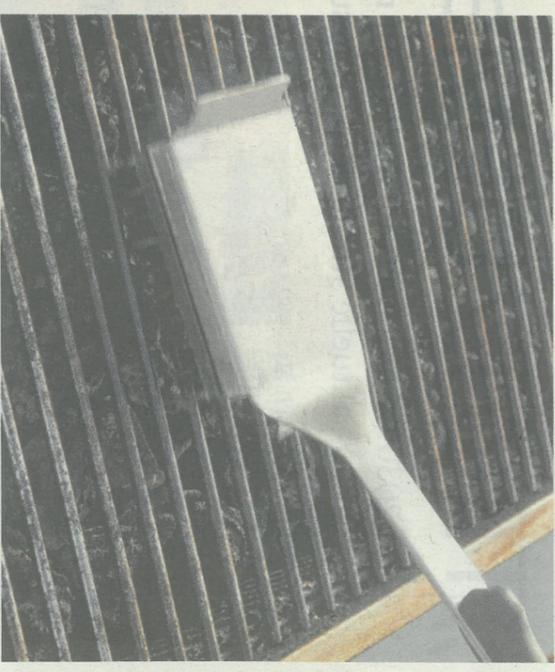
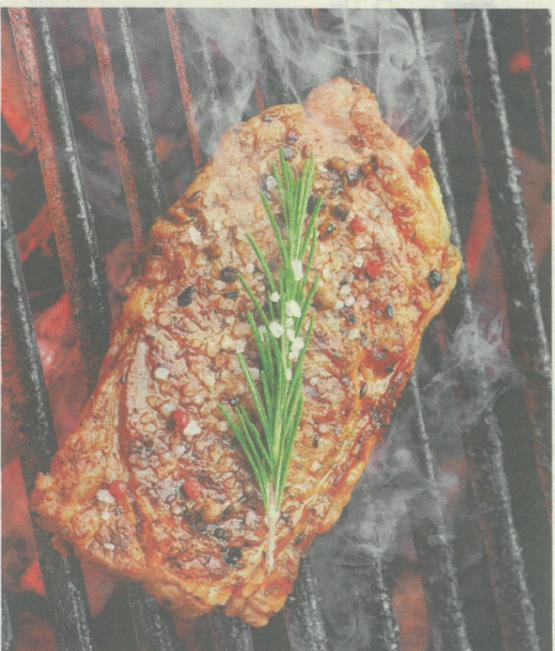


So wird's gemacht: Die Lebensmittel niemals direkt auf die Alufolie legen (l.). Lieber trockene Gewürze statt Marinaden verwenden (M.). Den Rost am Ende mittels Pyrolyse richtig reinigen (r.).



Fotos: iStock

# Zehn heiße Grill-Tipps

Der Sommer neigt sich dem Ende zu. Zeit, um den Grill noch einmal anzuschmeißen. Die Grill-Staatsmeister aus Tirol verraten, warum der Deckel zubleiben soll und was der „faule“ Grillmeister tut.

Von Rosa Karbon

**Innsbruck** – Viele Köche verderben den Brei, sechs Grillmeister gewinnen die Staatsmeisterschaften, könnte man das Sprichwort ausformulieren. Der Verein „Tiroler Gluat – oanfach guat“ – der Name ist Programm – heizte bei der 23. Osterreichischen Staatsmeisterschaft im Grillen in Kaindorf in der Steiermark Anfang September den übri-gen Teams ordentlich ein.

Zehn Minuten, vier Gänge, ein Versuch: „Was neben Erfahrung bei einem solchen Wettbewerb sehr wichtig ist, sind zwei Dinge: Timing und ein gutes Zusammenspiel zwischen den Teammitgliedern“, erklärt Viktor Weiskopf vom Grillverein. Genau das beherrschen er und seine Grill-Kameraden Manuel Preßlauer, Roland Tomeinschitz (alle Innsbruck), Christian Pözl (Elbigenalp), Lukas Zöhner (Inzing) und Obmann Markus Mair (Kappl). Für alle Hobby-Griller geben sie zehn Tipps, wie man auch die härteste Jury – Familie und Freunde – von Rind und Co. überzeugt.

„Tiroler Gluat“ vereint

Metzger- wie auch Grillmeister, Fleischsommeliers und AMA-Grilltrainer in einem Verein. Ausgetauscht wird hier nicht nur Fachwissen, sondern auch Rezepte. „Niemand gibt bei uns alles vor, wir machen das gemeinsam“, sagt Weiskopf. Und nur gemeinsam kann man so erfolgreich auftischen wie „Tiroler Gluat“ bei den Staatsmeisterschaften.

**1 Bewusster Einkauf**, das heißt regional und saisonal. Nur wenn Top-Qualität auf den Grill kommt, kann etwas richtig Gutes entstehen. „Tiroler Gluat“ erwirkt viele Produkte auf heimischen Bauernmärkten und von Direktvermarktern. Aber auch einmige Großhändler können mit guter Fleischqualität aufwarten.

**2 Der Grill sollte**, unabhängig von der Wärmequelle, stabil sein und einen Deckel besitzen. Dabei ist egal, ob Holzkohle, Holzkohle-Briketts, Gas, elektrischer Strom oder Holzpellets verwendet werden. Je nach persönlichen Vorlieben ist für jeden eine andere Art Grill passend. Der Deckel sorgt für Ober- und Unterhitze im Grillen.

**3 Grillmeister hat Erfolg:** Damit das Fleisch nicht übergart, gleich große Stücke auf den Grill geben und auf die gewünschte Kerntemperatur erhitzen. Diese laufend mit einem Thermometer kontrollieren.

**4 Es gibt kein Gemüse**, das nicht gegrillt werden kann – also rauf damit auf den Grill. Zucchini, Paprika, Zwiebel & Co. sollte dabei ausreichend Aufmerksamkeits geschenkt werden. Eigentlich ist dieses der Hauptbestandteil der Mahlzeit, das Fleisch die Beilage.

**5 Für Desserts ist ein Deckel besonders wichtig.** Man erhält, ähnlich wie in einem herkömmlichen Ofen, dadurch die dafür so wichtige Ober- und Unterhitze.

**6 Besser trockene Gewürze** statt Marinaden verwenden. Denn wird Öl verwendet, können so genannte Fettridge entstehen. Wer das Fleisch dennoch marinieren möchte, sollte Flüssigkeiten wie Fruchtsäfte oder Essig verwenden. Stimmt allerdings die Qualität der Grundprodukte, genügen oft Salz und Pfeffer.

**7 Verschiedene Grill-Methoden** sollten verwendet werden. Dabei unterscheidet man direktes und indirektes Grillen. Beim direkten ist das Grillgut direkt über der Hitzequelle, was bei großen Fleischstücken über einem Kilogramm von Vorteil ist. Beim indirekten Grillen, das beispielsweise bei Steaks und kleineren Fleischstücken im Allgemeinen Anwendung findet, befindet sich die Hitzequelle seitlich vom Fleisch.

**8 Niemals das Grillgut direkt in Alufolie oder Hitzeschalen** geben. Alu oder Hitze sind eine schlechte Kombination, da das Aluminium beim Erhitzen gesundheitsgefährdende Stoffe freisetzt. Bestenfalls immer ein Backpapier zwischen Alufolie und Lebensmittel geben oder Edelstahlkörbe verwenden. Entfernt man allerdings bei Ofenkartoffeln die Schale vor dem Essen, ist ein Backpapier nicht nötig.

**9 Nicht ständig während des Grillens** den Deckel öffnen und das Grillgut wenden. Den Deckel geschlossen halten, damit die Hitze nicht entweicht und die Temperatur konstant bleibt.

**10 Nach dem Grillen** den Rost mittels Pyrolyse reinigen. Dafür den Grill voll aufheizen und mit einer Bürste putzen, anschließend mit einem günstigen Öl, wie beispielsweise Rapsöl, einreiben.

**Zutaten:** 4 Stück Fledermaus (Kachelfleisch) vom Schwein, 4 EL Pesto Rosso, 4 Scheiben Hirschschinken, 4 Scheiben Bergkäse, 12 Stück Thai-Spargel, Salz, Pfeffer und Grillgewürz nach Wahl.

**Zubereitung:** Das Fleisch leicht plattieren und würzen. Dann mit dem Pesto bestreichen, mit Schinken und Käse belegen. Einrollen und mit einem Garn zusammenbinden. Grill auf 230 °C vorheizen, dann ca. 12 Minuten direkt grillen, dabei einmal wenden. Bei einer Kerntemperatur von 54-55 °C vom Rost nehmen, ca. 7 Minuten rasten lassen und schräg aufschneiden.



„Tiroler Gluat“: Manuel Preßlauer, Markus Mair, Roland Tomeinschitz, Christian Pözl, Viktor Weiskopf, Lukas Zöhner (v. l.).

Foto: Tiroler Gluat

## Im Einsatz für die Frauen und Kinder von Burkina Faso

**Innsbruck** – Mitte der 90er-Jahre reiste die Deutsche Karin Rohde nach Burkina Faso, sah das Leid der Menschen und konnte es nie mehr vergessen. Wenig später verkaufte sie in Deutschland ihre zwei Buchläden und setzt sich seitdem für die Kinder und verstoßenen Frauen eines der ärmsten Länder der Welt ein. Zugunsten ihres Vereins AMPO wird am Samstag, 2. Oktober, der preisgekrönte Musiker und Komponist Mamadou Diabaté ein Benefizkonzert im Haus der Musik in Innsbruck

kannten bisher 480 Kinder aufwachsen. „Es erfüllt mich mit großer Freude, dass die meisten einen guten Beruf erlernen konnten. Sie sind Juristen und Ärzte, manche sind Mechaniker geworden“, sagt Rohde. Der Schlüssel zur Lösung der meisten Probleme vor Ort liege in den Zugangschancen zur Bildung, weiß Rohde.

Über die Situation in Westafrika wird sie einen Tag vor dem Konzert, am 1. Oktober, mit Bischof Hermann Glettlner im Haus der Begegnung in Innsbruck diskutieren (Beginn 19 Uhr 30). Und am 2. Oktober (Beginn 11 Uhr) ist sie im Museum der Völker in Schwarz zu Gast, um von ihrer Arbeit zu berichten. Infos unter [www.ampo-intl.org](http://www.ampo-intl.org) (au)

## Wer ein Gehirn hat, braucht Schlaf

**Wien** – Schlafen ist genauso mysteriös wie überlebenswichtig. Der österreichische Neurophysiologe Gero Miesenböck, der an der Universität Oxford forscht, geht dem

Oberösterreich bei einem Vortrag am Institute of Science and Technology (IST) Austria. Und der Forscher hat eine Theorie, warum man schläft: um zerstörerischen Sauerstoff zu dezimieren.

Miesenböck entdeckte außerdem bei Fruchtfliegen, weiße Zellen im Gehirn Schlaf auslösen und was sie dazu veranlasst. Dazu schleusten die Forscher den Code von der Forscher den Code von weißstoffen in die Zellen. Anschließend schickten sie einen Lichtstrahl in das Fliegenhirn. Damit konnten sie diese Ner-



Foto: University of Oxford

## Weniger Stress dank Partner

Durch Händchenhalten sind Horrorfilme leichter zu ertragen.

Foto: iStock



**New York** – Mit einem Horrorfilm-Experiment haben US-Forscher die Annahme untermauert, dass emotionale Unterstützung des Ehepartners vor Stress schützt. Das Team um Tyler Graff (Rietham

„Soweit man in der Evolution zurück-

schauen kann, hat jedes

Tier das eine Gehirn hat