

Heißes Thema: Grillsaison

Die Grillsaison ist in vollem Gange. Was wir dabei auf den Grillrost legen, kann Umwelt, Lebensraum, Landwirtschaft und Gesundheit maßgeblich beeinflussen. Wie lässt sich bewusst mit dieser Verantwortung umgehen? Hochwertiges Fleisch aus Österreich, dazu Kartoffeln und Gemüse – der Verein Land schafft Leben gibt Tipps für einen ausgewogenen Grillabend.

Wenn der Sommer in Österreich angekommen ist, wird bei vielen der Grill angeheizt. Häufig ist das Fleisch dabei der Hauptdarsteller. Welche Verantwortung die Fleischwahl mit sich bringt, weiß **Hannes Royer**, Gründer von Land schafft Leben:

„Jedes Würstel, jeder Spieß, jedes Kotelett, das wir kaufen, hat Auswirkungen auf Klima, Lebensraum, Gesundheit und auch darauf, wie wir unsere Lebensmittel in Zukunft produzieren können. Indem wir zu österreichischem Fleisch greifen und zusätzlich Werte wie Tierwohl oder Bio auf den Grill legen, haben wir die Möglichkeit, genau die Produktionsbedingungen zu fördern, die uns persönlich wichtig sind.“

In Österreich wird Fleisch unter Einhaltung hoher Standards produziert – teilweise liegen diese deutlich über den EU-Regelungen. Bei frischem, verpacktem Fleisch muss die Herkunft verpflichtend angegeben werden. Ist das Fleisch allerdings verarbeitet, also etwa vormariniert oder gewürzt, entfällt die Kennzeichnungspflicht. Hier können sich Konsumentinnen und Konsumenten beispielsweise am rot-weiß-roten AMA-Gütesiegel oder an freiwilligen Angaben der Herstellerbetriebe orientieren.

Gesundheitsbewusst grillen ohne Verzicht

Gepökelte Fleisch- und Wurstwaren wie Käsekrainer gehören nicht auf den Grill, sondern kurz in die Pfanne oder noch besser in den Topf. Denn bei zu hohen Temperaturen können sich gesundheitsschädliche Nitrosamine bilden. Die Zutatenliste gibt hier Aufschluss: Pökelsalz ist mit Begriffen wie Natrium- oder Kaliumnitrit beziehungsweise Natrium- oder Kaliumnitrat oder mit Nummern wie E 249 bis E 252 gekennzeichnet.

Um den Grillteller zu vervollständigen, kann man das Fleisch mit Gemüse und Kohlenhydraten kombinieren. Paprika, Zucchini, Melanzani, Mais, Champignons oder Tomaten – gerade jetzt im Sommer bietet Österreich eine große Gemüsevielfalt. Mit etwas Öl bepinselt und gewürzt ist gegrilltes Gemüse ein wertvoller Lieferant für Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Als Kohlenhydratbeilage eignen sich Ofenkartoffeln, aber auch selbstgemachte Kräuter- oder Knoblauchbaguettes.

Auf fertige Salatdressings oder Dips sollte beim bewussten Grillen verzichtet werden. Mit frischen Zutaten lassen sich diese ganz einfach selbst zubereiten. Dadurch kann die oft lange Zutatenliste von Fertigprodukten umgangen werden.

„Jede Grillerei kann einfach nur ein lässiger Abend mit Freundinnen und Freunden sein – gutes Essen, kaltes Bier, gute Stimmung. Aber sie kann auch mehr sein: ein Stück Verantwortung. Für die eigene Gesundheit, für die heimische Landwirtschaft und für unseren Lebensraum. Weil es eben doch einen Unterschied macht, was auf den Grill kommt – und woher es kommt“, fasst Hannes Royer zusammen.

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Rebecca Marchhart, Kommunikation
Land schafft Leben
8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b
1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1
T: 01 89 06 458
presse@landschafttleben.at

Bildmaterial

- Wer auf eine ausgewogene Vielfalt am Grill setzt und dabei auch noch auf österreichische Herkunft der Lebensmittel achtet, kann die heimische Landwirtschaft, unsere Umwelt sowie die eigene Gesundheit positiv mitgestalten.
© Shutterstock

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- www.landschafttleben.at

Kurzinfo Land schafft Leben

„Den Menschen fehlt der Bezug zu Lebensmitteln, sie treffen ihre Konsumententscheidungen hauptsächlich über den Preis.“ Es war dieses Erkenntnis, das den Bio-Bergbauern **Hannes Royer** und die Unternehmerin **Maria Fanninger** 2014 dazu veranlasst hat, zusammen mit Mario Hütter den gemeinnützigen Verein **Land schafft Leben** zu gründen und 2016 schließlich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Transparent und unabhängig klären sie seither zusammen mit ihrem Team über österreichische Lebensmittel und deren Produktion auf und schaffen Bewusstsein für die ökologischen und gesundheitlichen Auswirkungen unseres Lebensmittelkonsums. Dazu beleuchtet der Verein die gesamte Wertschöpfungskette von der Landwirtschaft über die Verarbeitungsbetriebe bis in die Gastronomie und den Handel. Die Ergebnisse der wissenschaftlich fundierten Recherchen werden in Form von Bild, Text und Video aufbereitet und sind frei unter www.landschafttleben.at zugänglich. Seit 2021 bringt der Verein mit der Bildungsinitiative „Lebensmittelschwerpunkt“ Wissen zum Essen in Österreichs Schulen. Die beiden Gründer*innen Hannes Royer und Maria Fanninger stehen mit ihrem Verein Land schafft Leben für Konsument*innen ebenso wie Medienvertreter*innen als erste Ansprechpartner zu vielfältigen Themen aus der Lebensmittelwelt zur Verfügung. Auch über zahlreiche Social-Media-Kanäle, einen Newsletter und Vorträge bekommen Konsument*innen realistische Bilder, die unsere Lebensmittelproduktion weder skandalisieren, noch beschönigen. Ein besonders wichtiges Sprachrohr ist der mehrfach prämierte Podcast „Wer nichts weiß, muss alles essen“, mit dem der Verein 2023 den Ö3-Podcast-Award gewinnen konnte. Land schafft Leben finanziert sich über vier Säulen: Aktuell unterstützen über 60 Förderer den Verein, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält Land schafft Leben seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt der Verein Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird von privaten Spender*innen unterstützt.