



Presseinformation
der Weber-Stephen Österreich GmbH

SERIE: Gesund Grillen, Teil 6

Schlank in den Herbst
Warum Low Carb-Grillen ein Megatrend ist

Wels, September 2017. Unter Low Carb versteht man eine gesunde Diätform, bei der man den Verzehr von Kohlenhydraten möglichst einschränkt und dafür vor allem Eiweiß zu sich nimmt. Dieser Stoff ist nämlich der Grundbaustein des menschlichen Körpers und aus lebenswichtigen Aminosäuren aufgebaut. Führt man diese dem Körper in möglichst natürlicher Form zu, profitiert der Stoffwechsel enorm. Und so wird Low Carb am Grill zum Megatrend: „Mit hoher Hitze erzeugen wir bei eiweißreichen Lebensmitteln die Maillard-Reaktion: Diese sorgt für köstliche Röstaromen und die bräunliche, geschmackvolle Färbung, überschüssiges Fett kann durch den Rost einfach abtropfen – im Gegensatz zu Pfannen, Bratformen & Co.“ Wie man den Trend des Low Carb-Grillens am besten in die Praxis umsetzt, erklärt Weber Grillacademy Original Grillmeisterin am Standort Bad Vigaun, Maria Egger.

Eiweiß – die Basics

Eiweiß ist der Grundbaustein von Muskeln, Knochen, inneren Organen und Gehirnzellen – die bestehen nämlich aus Proteinen und damit wiederum aus Aminosäuren. „Auch in unserer Nahrung sind diese Aminosäuren zu finden, daher sollten wir sie unserem Körper in möglichst natürlicher Form zuführen“, so die Expertin. Eiweiß regt den Stoffwechsel an, sättigt gut und jagt den Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe. Man sollte allerdings darauf achten, dem Körper nicht mehr Eiweiß zuzuführen, als er tatsächlich auch verbrauchen kann. „Die Daumenregel für den Eiweißkonsum sind 0,8 Gramm pro 1 Kilogramm Körpergewicht“, erklärt die Weber-Grillmeisterin. Bei einem Menschen mit 80 Kilogramm Gewicht sind das 64 Gramm Eiweiß pro Tag – das erreicht man schon mit einem 200 Gramm-Lachssteak. Wer übermäßig viel Eiweiß konsumiert (mehr als rund 2g/1kg Körpergewicht), sollte darauf achten, genug zu trinken – denn Eiweiß wird in Form von Harnstoff über die Niere abgebaut. Überflüssiges Protein wird außerdem in Glukose umgewandelt, wofür der Körper sehr viel Energie braucht – später kann man das als Hüftgold bewundern.

Eiweißreiches Grillgut

Darf's ein gegrilltes Lachssteak sein? Natürlich! „Einen hohen Anteil an Eiweiß findet man vor allem bei Käse, Fisch, Hülsenfrüchten oder Fleisch. Auch Nüsse und Samen liegen weit vorne, eine wahre Eiweiß-Bombe sind Eier“, sagt Egger. Rund 30 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm hat Grillgut wie Lachs, Puten- oder Hähnchenfilet. Auch Sojabohnen, Schweinefilet, Wildschwein oder Forelle haben viel Eiweiß, nämlich rund 20 Gramm pro 100 Gramm. „Das sind alles Lebensmittel, die sich ideal für den heißen Rost eignen. Wo man aufpassen sollte, sind die Beilagen – denn die sind oft extrem kohlenhydrat-haltig. Greifen Sie lieber zu frischen Salaten und Gemüse“, empfiehlt die Weber-Grillmeisterin. Soßen macht man am besten selbst, denn da weiß man auch, was drin ist. Hier eignet sich Joghurt mit diversen Gewürzen und Kräutern hervorragend.

Eiweiß am Grill schmeckt besonders gut

„Warum uns eiweißhaltige Lebensmittel vom Grill besonders gut schmecken, liegt an der Hitze des Grills – und damit an der Maillard Reaktion“, so Maria Egger. Unter starker Hitze gehen Zucker und Aminosäuren, die Bestandteile des Eiweiß, neue Verbindungen ein und reagieren zu neuen Stoffverbindungen. Die schmecken wir in Form von köstlichen Röstaromen. Die gebildeten Melanoide sorgen dafür, dass man die abgeschlossene Maillard Reaktion auch sehen kann: sie sind für das typische Aroma



und die Färbung von eiweißreichem Geröstetem, Gebackenem und Gebratenem verantwortlich und nebenbei besonders geschmacksintensiv. Die Maillard-Reaktion findet überall statt, wo Eiweiß auf Hitze trifft – somit auch im Backofen und in der Pfanne. „Der Grill ist aber deshalb unter Low Carb-Fans ein besonderer Trend, weil beim Grill überschüssiges Fett einfach abtropfen kann – in der Pfanne und im Backofen bleibt es unmittelbar am Grillgut“, erklärt Egger.

- **Weber versendet aktuell eine 10-teilige Serie zum Thema „Gesundes Grillen“.**
- Teil 1** befasste sich mit dem Thema „Gesundes Grillen: Leicht und fettarm durch die Grillsaison“, versendet am 20.07.2017.
 - Teil 2** befasste sich mit dem Thema „Temperatur - Das Geheimnis von gesundem Grillen“, versendet am 16.08.2017.
 - Teil 3** befasste sich mit dem Thema „PI Gesundes Grillen: Qualität & Regionalität von Fisch, Fleisch & Co. richtig beurteilen“, versendet am 22.08.2017.
 - Teil 4** befasste sich mit dem Thema „PI: Schluss mit gesundheitsgefährdender Glut – 5 Tipps zur richtigen Verwendung von Briketts & Co.“ vom 30.08.2017
 - Teil 5** befasste sich mit dem Thema „PI: Gesund grillen: Wir wollen Meer! Die 7 goldenen Regeln für das Fischgrillen“ vom 12.09.2017

Sollten Sie Aussendungen nicht empfangen haben, melden Sie sich jederzeit gerne bei uns.

Fotos, Abdruck honorarfrei

Symbolbild gesundes Grillen: © Weber-Stephen Österreich GmbH
Portrait Maria Egger, Weber-Grillmeisterin: © www.stefanjoham.com

Über Weber-Stephen

Ein bahnbrechender Einfall von George Stephen hat die Grillwelt revolutioniert: 1952 arbeitete der spätere Gründer der Grill-Marke Weber beim Bojenhersteller Weber Brother Metal Works in Chicago. Stephen fiel die Kugelform aus Metall auf und die Idee, die ihm in den Sinn kam, war ebenso simpel wie genial: Drei Beine an diese Schale montiert, einen Deckel darauf gesetzt, einen Griff daran befestigt und das moderne Holzkohle-Grillzeitalter war eingeläutet. Durch die Kugelform war es nun möglich, den Grill wie einen Umluftherd zu nutzen und schonendere Garmethoden – wie z.B. die indirekte Grillmethode – anzuwenden. Damit begann ein neues Grillzeitalter, das eine bis dahin nicht gekannte kulinarische Vielfalt mit sich brachte. Seit nunmehr 35 Jahren sind die Griller von Weber Stephen in Österreich erhältlich. Im Jahr 2003 wurde die Weber Stephen Österreich GmbH gegründet. Der Firmensitz befindet sich im oberösterreichischen Wels. Seit 2007 lenkt Christian Hubinger als Geschäftsführer die Geschicke des Unternehmens. Ihm und seinen rund zwanzig Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist es gelungen, den Umsatz in Österreich in den letzten neun Jahren zu versechsfachen.

Weitere Auskünfte:

Matthias Fuchs, Marketing
Weber-Stephen Österreich GmbH
Kienzlstraße 17, 4600 Wels
Tel.: +43 7242 890135 36
E-Mail: mfuchs@weberstephen.com

Pressekontakt:

Himmelhoch GmbH, Ansprechpartnerin: Daniela Dworzak
Alser Straße 45, 1080 Wien
Mobil: +43 676 432 7008
E-Mail: daniela.dworzak@himmelhoch.at