

#machsnachhaltig

Anke Schmidt

# GRÜNER GRILLEN

Nützliche Lifehacks, DIYs und  
Rezepte für **ökologischen  
Grillspaß**  
mit WASTELESSHERO



ulmer







Anke Schmidt

# GRÜNER GRILLEN

*Nützliche Lifehacks, DIYs und  
Rezepte für ökologischen Grill-Spaß  
mit Wastelesshero*



# INHALT



## Genuss mit Rücksicht auf die Umwelt

- Gute Gründe 5
- Grüner Grillen kann einfach sein 10

## Welcher Grill soll's sein? 13

- Muss es immer Kohle sein? 14
- Der Holzkohlegrill 16

### #machsnachhaltig

- Einen Blumentopf-Holzkohlegrill selbst bauen 18**

- Der Gasgrill 20
- Lavastein 22
- Der Elektrogrill 24
- Der Solargrill 26

### #machsnachhaltig

- Einen Solargrill selbst bauen 28**
- Besondere Grills 30

### #machsnachhaltig

- Alles wiederverwenden 32**

### #machsnachhaltig

- Ein ungewöhnliches Grillvergnügen: Lagerfeuer mit Synergie 34**



## Was kommt rein oder ran? 37

- Die richtige Kohle 38
- Der richtige Anzündler 42

### #machsnachhaltig

- Grillanzünder aus Sägespänen herstellen 46**

### #machsnachhaltig

- Einen Anzündkamin aus einem Besteckhalter bauen 48**

- Das richtige Aroma 50
- Das richtige Gas 52
- Der richtige Strom 54
- Die richtigen Utensilien 56

### #machsnachhaltig

- Gemüseblätter statt Alufolie 58**

## Das Grillgut macht den Unterschied 61

- Genuss rauf, Ökobilanz runter! 62
- Einkaufstipps für Fleisch 68
- Einkaufstipps für Fisch und Meeresfrüchte 70
- Grillkäse, Tofu und Fleischersatzprodukte 72

### #machsnachhaltig

- Bohnenburger selbstmachen 76**
- Gemüse, vielseitig und farbenfroh 78
- Desserts 84

### #machsnachhaltig

- Gut planen heißt weniger wegwerfen 86**

## Die grüne Grillparty

Schnelle und gute Beilagen

### #machsnachhaltig

**10 Tipps, um regionale Produkte zu erkennen**

Dips und Soßen

Getränke

### #machsnachhaltig

**Glas oder Plastik?**

Geschirr, Besteck & Co.

Servietten & Co.: Stil statt Müll!

### #machsnachhaltig

**Veganes Wachspapier herstellen**

Blumen-Deko

Lichter-Deko

### #machsnachhaltig

**Ungebetene Gäste: Wespen & Mücken**

Planungstipps für die Grillparty

## 91 Nach dem Grillen

92

Aufräumen und Reste verwerten

Den Grill putzen

117

118

120

94

96

98

## #machsnachhaltig-Infos

123

Zum Weiterlesen

Über die Autorin

Endnoten

Register

124

124

125

126

100

102

104

106

108

110

114







# GENUSS MIT RÜCKSICHT AUF DIE UMWELT

Grillen bedeutet Beisammensein, Spaß und einfach leckeres Essen. Aber dieses schöne Hobby stellt uns auch vor knifflige Entscheidungen: Lieber Kohle- oder Gasgrill? Wohin mit dem Verpackungsmüll? Und vor allem: Darf ich überhaupt noch grillen, wenn ich nachhaltiger leben will?



## WENIGER MÜLL

→ Grillschalen, Grillanzünder, Einwegbesteck – allein durch diese Kleinigkeiten kann beim Grillen eine Menge Müll entstehen. Zudem ist Grillgut häufig aufwendig verpackt. All der Müll landet bestenfalls im Mülleimer, wenn zu Hause gegrillt wird. Doch viele grillen im Park und lassen ihren Müll dann leider dort zurück. Besser ist, Verpackungsmüll so weit wie möglich zu reduzieren und auf Einwegprodukte direkt zu verzichten. Einige Dinge können sogar ganz einfach selbst hergestellt werden.

*Kohrablätter können eine gute Alternative zu Grillschalen sein (siehe Seite 58).*



## MEHR TIERWOHL

→ Oft steht an erster Stelle beim Grillen der Genuss von diversen Fleischsorten. Pulled Pork, aber auch Graved Lachs steigen auf der Beliebtheitskala. Gleichzeitig belastet die Produktion von tierischen Lebensmitteln die Umwelt stark. So empfehlen das Umweltbundesamt und die WHO, weniger Fleisch zu essen. Für manch einen Grillfan ist das eine große Herausforderung. Dabei kommt weniger und besserer Konsum direkt der Umwelt, Menschen und Tieren zugute.



## MEHR UMWELTSCHUTZ

→ Kohlegrills sind immer noch sehr beliebt. Sie haben auch einen riesigen Vorteil, denn es gibt sie in so vielen unterschiedlichen Größen, auch ganz kleine, die einfach mal ins Auto gepackt oder so nach draußen mitgenommen werden können. Kohle gibt es in der Grillsaison gefühlt an jeder Ecke zu kaufen, Gasflaschen eher seltener. Dabei ist die Kohle der problematische Rohstoff. Immer wieder steht sie im Verruf, weil für ihre Gewinnung illegal Wälder gerodet werden. Zudem legt sie noch lange Transportwege zurück. Doch zu Kohle gibt es Alternativen, die nur noch zu wenig bekannt sind. Es ist sogar möglich, einen Grill mit Maiskolben oder Weinreben zu entfachen, die sonst im Müll gelandet wären. So muss nichts extra neu hergestellt werden.



## WENIGER RESSOURCEN

→ Weniger Lebensmittel wegwerfen, Ökostrom für den Elektrogrill nutzen, Deko upcyclen, neue, „unproblematischere“ Lebensmittel ausprobieren: Es gibt vieles, womit sich schon beim ersten Grillabend eine Menge Ressourcen sparen lassen. Am besten sollte man auch vor dem Kauf eines Grills genau analysieren, welches Modell man wohl über Jahre, vielleicht sogar Jahrzehnte nutzen würde. Fehlkäufe vermeiden und so Ressourcen in der Herstellung einsparen, heißt hier die Devise. Eine Alternative könnte auch das Ausleihen von oder Teilen mit Nachbarn sein, wie bei einem teuren Smoker: Das spart nicht nur Ressourcen, sondern verbindet auch Grillfans.







## GESÜNDER LEBEN

→ Das Umweltbundesamt empfiehlt aufgrund der Schadstoffentwicklung beim Grillen mit Holzkohle, lieber auf einen Holzkohlegrill zu verzichten und stattdessen Alternativen zu nutzen. Zudem sollte das Grillgut nicht mit Bier übergossen werden, denn dabei kann Asche aufgewirbelt werden, die sich dann auf das Grillgut legt. Wer es also schafft, einen Gas- oder Elektrogrill lieb zu gewinnen, der tut nicht nur der Umwelt etwas Gutes, sondern auch der eigenen Gesundheit.



## GELD SPAREN

→ Es sind vielleicht keine 500 Euro, die gespart werden, aber wer bewusst einkauft, kann unnötige Ausgaben für Lebensmittel(reste), die im Müll landen, vermeiden. Wiederverwendbare Teller und Besteck sind ja fast selbstverständlich, aber wie wäre es mit wiederverwendbaren Servietten? So fallen pro Abend vielleicht nur ein paar Euro an. Wird mehrfach im Jahr und vielleicht sogar öfter groß gegrillt, kann da einiges zusammenkommen. Auch bei der Befuerung oder dem Kauf eines Grills kann langfristig gespart werden.



## ALTERNATIVEN ENTDECKEN

→ Von zu Hause kennt man den guten alten Kohlegrill, die Grillwürste, das Steak und das Ketchup. Von einem Pizzagrill hat man vielleicht schon einmal etwas gehört, aber wie sieht es mit dem Solargrill, Grillen auf Lavastein, Grillen mit Weinreben oder einem Rauchpaprika-Würzöl aus? Oder warum es nicht einmal wagen, auf das Fleisch vom Hof nebenan ganz zu verzichten und stattdessen komplett fleischfrei zu grillen? Wer sein Grillverhalten verändert, kann so viel Neues entdecken, und selbst wer beim gewohnten Grillgut bleiben will, kann mit kleinen Veränderungen einen überraschend anderen Geschmack daran bringen.





# GRÜNER GRILLEN KANN EINFACH SEIN

Nachhaltigkeit beim Grillen heißt, bewusst einzukaufen und umweltfreundliche Grillmethoden und -materialien zu verwenden, um auch beim Grillen Rücksicht auf die Umwelt zu nehmen – und gleichzeitig die Freude am Grillen und an der Gemeinschaft beizubehalten. Nachhaltigkeit kann hier bedeuten, langjährige bekannte Rituale zu hinterfragen und umzustellen. Und: neue Dinge auszuprobieren, spannende Rezepte zu testen und so schöne neue Sachen zu entdecken!

## *Schon Kleinigkeiten bringen etwas*

Bevor du deine ganze Grillroutine umstellst, kannst du mit Kleinigkeiten beginnen. Das Wichtigste ist, sich seines eigenen Handelns erst einmal bewusst zu werden. Einfach beim nächsten Grillabend mal schauen, was ich eigentlich mache! Ist nach dem Grillen noch ein großer Rest über? Gibt es Dinge, die zwar immer gegrillt werden, aber eigentlich nie jemand isst? Bin ich eigentlich schon von Kartoffeln, Brot und Dips so satt, dass ich nur noch eine Wurst esse – die ich aber gar nicht mehr essen müsste? Das sind die Stellen, an denen du anfangen könntest. Vielleicht damit, weniger Essen zu grillen und eben nur das, was man wirklich mag. Oder auch damit, seltener zu grillen und öfter mal einen Abend mit Dips, Kartoffeln und Brot einzulegen.

Die eigenen Gewohnheiten zu verändern kann herausfordernd sein. Es heißt nämlich auch, eigene Denkweisen zu verändern, die wir vielleicht schon jahrelang haben. Am einfachsten klappt das, wenn wir ausprobieren und dabei lernen und so vielleicht etwas finden, was wir wirklich gut finden.





### Der richtige Grill ist das A & O

Ich habe früher immer auf Kohle gegrillt. Ich kenne auch einige, die meinen, nur auf Kohle gegrillt schmeckt es richtig gut. Aber: Ein gutes Raucharoma lässt sich tatsächlich auch ohne Kohle kreieren. Bevor ein neuer Grill oder vielleicht auch der erste Grill gekauft wird, kann es Sinn machen, bei Freunden, Bekannten oder auch Händlern oder Herstellern andere Arten von Grills zu testen (zu den Vor- und Nachteilen siehe das folgende Kapitel). Wer viele Abende mit dem Grill verbringen und Freude daran haben will, sollte sich die Zeit für die Entscheidungsfindung nehmen.

Wichtig bei der Entscheidung sind ein paar wenige Fragen. Wenn du sie dir vor der Kaufentscheidung stellst, vermeidest du, dass du nach kurzer Zeit schon einen neuen Grill haben willst. Denn einen Grill weiterzuverkaufen ist gar nicht so leicht und kann schon eine Zeit dauern. Ihn zu entsorgen noch länger. Überleg mal: Wie viele Menschen kennst du, die noch einen alten Grill oder sogar mehrere im Keller, Schuppen oder in der Garage stehen haben? Jetzt aber zu den Fragen:

- Wird zu Hause gegrillt, unterwegs oder auf Reisen? (Ggf. müssen Gewicht und Maße berücksichtigt werden.)
- Wie viele Menschen grillen durchschnittlich mit bzw. sollen vom Gegrillten satt werden? (Hier spielt es auch eine Rolle, ob du das Grillen über einen Abend verteilen willst oder möglichst viel im ersten Durchgang garen möchtest.)
- Ist einem das Ritual des Kohlegrillens wichtig oder wäre auch Gas oder Elektro okay? Ist Platz für das Lagern der Kohle vorhanden?
- Wie viel Platz ist für den Grill da? (Und zwar beim Grillen selbst, aber auch für die Lagerung.)
- Was soll gegrillt werden?
- Wie viel Geld steht zur Verfügung? (Je nach Grilltyp macht es Sinn, etwas mehr zu investieren für ein Modell, für das es auch Ersatzteile gibt.)

### TIPP

Bei Besonderheiten wie Smoker, lohnt es sich, mehr Zeit in die Recherche nach einer guten Variante zu investieren.